

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ**



**ДИДАКТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Збірка наукових праць за матеріалами

I туру XIV Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції

**(17 грудня 2019 року)**

**Херсон — 2019**

УДК 796.06:37.02

ББК 74.267

Д 44

Дидактико-методичні аспекти фізичної культури. Збірка наукових праць за матеріалами I туру XIV Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (17 грудня 2019 року). [Електронний ресурс] – Херсон: ХДУ, 2019. – 251 с.

Збірник містить доповіді студентів, магістрантів, які представлені на I турі XIV Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції –Дидактико-методичні аспекти фізичної культури

У збірнику викладанні тези та статті, що відображають проблеми фізкультурної освіти в навчальних закладах, планування та комплексний контроль у фізичному вихованні та спорті, сучасні підходи в методиці розвитку фізичних та психомоторних здібностей, проблеми фізичної та фізкультурно-спортивної реабілітації та рекреації різних верств населення, шляхи впровадження фізичної культури в повсякденний побут студентів та ін.

Для студентів, магістрантів, тренерів, спортсменів, викладачів навчальних закладів, вчителів та учнів середніх шкіл

Матеріали тез та статей надруковані за поданням авторів із збереженням змісту та стилю викладу.

Редакційна колегія:

Голяка С.К. – кандидат біологічних наук, доцент;

Жосан І.А. - кандидат наук з фізичного виховання, доцент;

Кольцова О.С. – кандидат педагогічних наук, доцент;

Степанюк С.І. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;

Стрикаленко Є.А. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, відповідальний редактор;

Третьяков О.О. – викладач;

Кільницький О.Ю. – викладач;

Шалар О.Г. – кандидат педагогічних наук, доцент, заступник відповідального редактора.

Харченко – Баранецька Л.Л. - кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

Адреса: Херсонський державний університет вул. 40 років Жовтня 27, м. Херсон, Україна, 73000

© ХДУ, 2019

## ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

1. Абдурасулов Амаль – студент Мелітопольського державного педагогічного університету ім. Богдана Хмельницького
2. Акуленко Микола – магістрант Херсонського державного університету
3. Акулович Артем – курсант 1 курсу Херсонської державної морської академії
4. Базилев Сергій – магістрант Херсонського державного університету
5. Бережна Поліна – студентка Криворізького державного педагогічного університету
6. Бойченко Антон – магістрант Херсонського державного університету
7. Бронетко Сергій – студент 4 курсу Херсонського державного університету
8. Бубенцова Катерина – студентка Криворізького державного педагогічного університету
9. Бура Олена – студентка Дрогобицького державного педагогічного університету ім. Івана Франка
10. Бурденюк Роман – студент Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка
11. Василенко Катерина – студентка 1 курсу Херсонського державного університету
12. Верболос Євген – студент Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка
13. Гілевич Яна – магістрантка Херсонського державного університету
14. Гончаренко Богдан – курсант 2 курсу Херсонської державної морської академії
15. Городинський Владислав - магістрант Херсонського державного університету
16. Грушевенко Дарина – учениця загальноосвітнього закладу середньої освіти № 52 м. Херсону
17. Гулько Валерія – магістрантка Херсонського державного університету
18. Гуляєва Поліна – учениця Херсонської багатoproфільної гімназії № 20 ім. Бориса Лавреньова
19. Дейкун Валерія – студентка 1 курсу Херсонського державного університету
20. Денисенко В'ячеслав – курсант 2 курсу Херсонської державної морської академії
21. Дідіченко Віктор – студент 4 курсу Херсонського державного університету
22. Дмитрук Данило – студент Криворізького державного педагогічного університету
23. Дніщенко Михайло – магістрант Херсонського державного університету

24. Добре́в Микола – студент Мелітопольського державного педагогічного університету ім. Богдана Хмельницького
25. Дробот Вероніка – магістрантка Херсонського державного університету
26. Дробот Катерина – магістрантка Херсонського державного університету
27. Дуцяк Орест – студент Дрогобицького державного педагогічного університету ім. Івана Франка
28. Дядечкіна Єлизавета – студентка Криворізького державного педагогічного університету
29. Єрошенко Діана – магістрантка Херсонського державного університету
30. Калашнікова Анастасія – студентка Криворізького державного педагогічного університету
31. Качур Сергій – студент Мелітопольського державного педагогічного університету ім. Богдана Хмельницького
32. Коба Богдан – магістрант Херсонського державного університету
33. Ковач Влада – учениця Херсонського академічного ліцею ім. Олега Мішукова
34. Колесник Лілія – студентка Криворізького державного педагогічного університету
35. Кононович Наталія – магістрантка Херсонського державного університету
36. Крючек Андрій – курсант 2 курсу Херсонської державної морської академії
37. Кузеванова Тетяна – магістрантка Херсонського державного університету
38. Кузнєцова Катерина – учениця Херсонського центру дитячої та юнацької творчості
39. Кучерган Єлизавета – студентка Криворізького державного педагогічного університету
40. Куруч Анастасія – магістрантка Херсонського державного університету
41. Левін Ігор – магістрант Херсонського державного університету
42. Лужанський В'ячеслав – магістрант Херсонського державного університету
43. Луговська Владислава – учениця Херсонської багатoproфільної гімназії № 20 ім. Бориса Лавренюва
44. Лукашишена Олена – студентка 3 курсу Херсонського державного університету
45. Любашенко Діана – магістрантка Херсонського державного університету
46. Любінецька Світлана – студентка 1 курсу Херсонського державного університету

47. Мацків Максим – студент 4 курсу Херсонського державного університету
48. Мацькович О. – студент Дрогобицького державного педагогічного університету ім. Івана Франка
49. Микитась Владислав – магістрант Херсонського державного університету
50. Непша Ярослав – студент Мелітопольського державного педагогічного університету ім. Богдана Хмельницького
51. Обуховська Каріна – студентка Криворізького державного педагогічного університету
52. Огієвич Вадим – студент Рівненського державного гуманітарного університету
53. Піль Ірина – студентка Дрогобицького державного педагогічного університету ім. Івана Франка
54. Прокоп'єва Софія – учениця навчально-виховного комплексу № 48 м. Херсону
55. Пчельніков Олег – студент Мелітопольського державного педагогічного університету ім. Богдана Хмельницького
56. Романюк Ірина – учениця Херсонської багатoproфільної гімназії № 20 ім. Бориса Лавреньова
57. Романяк Іван – студент Дрогобицького державного педагогічного університету ім. Івана Франка
58. Савіцина Катерина – студентка Херсонського державного університету
59. Самаїл Константин – студент Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка
60. Сігетій Олександр – студент Дрогобицького державного педагогічного університету ім. Івана Франка
61. Сидоренко Пилип – магістрант Херсонського державного університету
62. Синицина Юлія - магістрантка Херсонського державного університету
63. Сільвестрова Ганна – магістрантка Херсонського державного університету
64. Солохіна Владислава – магістрантка Херсонського державного університету
65. Способ Марія – учениця загальноосвітнього закладу середньої освіти № 28 м. Херсона
66. Сосин Владислав – студент 4 курсу Херсонського державного університету
67. Стамат Олександр – студент 3 курсу Херсонського державного університету
68. Стрельченко Данило – студент 3 курсу Херсонського державного університету

69. Студинтський Володимир – студент Львівського державного університету фізичної культури
70. Тетеря Марія – магістрантка Херсонського державного університету
71. Тимчук Ярослав – студент Миколаївського національного університету ім. В.О. Сухомлинського
72. Тірак Олена – студентка Рівненського державного гуманітарного університету
73. Черниш Єлизавета – учениця загальноосвітнього закладу середньої освіти № 5 м. Херсону
74. Файденко Кристина – студентка 1 курсу Херсонського державного університету
75. Федоренко А. – студент Криворізького державного педагогічного університету
76. Чепок Анастасія – студентка 3 курсу Херсонського державного університету
77. Щербак Владислав – студент Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка
78. Хропач Віталій – студент 4 курсу Херсонського державного університету
79. Цюпак Б. – студент Дрогобицького державного педагогічного університету ім. Івана Франка
80. Ярмошевич Ігор – студент Рівненського державного гуманітарного університету
81. Ястреб Олександр – магістрант Херсонського державного університету
82. Яцков Віталій – студент 4 курсу Херсонського державного університету

# РОЗДІЛ 1 ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА СПОРТУ

## ОЦІНКА ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КВАЛІФІКОВАНИХ ВЕСЛЯРІВ-АКАДЕМІСТІВ

Базилев Сергій

Науковий керівник доц. Стрикаленко Є.А.

*Херсонський державний університет*

**Актуальність.** Для веслування характерне складне взаємовідношення між силою, швидкістю скорочення м'язів і їх витривалістю. Кожна з цих якостей, узяті окремо, впливає на працездатність. Але максимальний ефект досягається при їх оптимальному комплексному поєднанні. В академічному веслуванні необхідна значна частка максимальної сили у поєднанні з високою швидкістю м'язових скорочень і витривалістю. Чим швидше скорочуються м'язи, додаючи при цьому веслу максимального зусилля, тим ефективніше його вплив на швидкість човна, що може дозволити скоротити тривалість провідки весла у воді при оптимальній довжині гребка [5, 6].

Підготовка веслярів високої кваліфікації, які можуть гідно представляти країну на міжнародній арені та складати конкуренцію провідним командам, неможлива без глибокого і всебічного наукового обґрунтування системи фізичної підготовки [2, 4]. Стан вітчизняної та зарубіжної теорії та практики у цьому питанні характеризується різноманітністю підходів і відсутністю конкретних рекомендацій з методики підготовки кваліфікованих спортсменів веслярів. Таким чином, оцінка рівня загальної та спеціальної підготовленості та змагальної результативності веслярів-академістів високої кваліфікації є достатньо актуальною проблемою.

**Мета дослідження** – дослідити рівень загальної та спеціальної підготовленості та змагальної результативності кваліфікованих веслярів-академістів.

**Організація та результати дослідження.** Безпосередньо силові здібності весляра реалізуються через м'язові зусилля, які, в свою чергу, створюють сили, що діють на весло і човен. Різні силові здібності в різному ступені можуть розкриватися у специфічній діяльності весляра. Практика показує (В.В. Клешнев, 1996; А.Ю. Дьяченко 2004), що веслярам академістам необхідно працювати над розвитком максимальної сили, оскільки підвищення рівня максимальної сили може ефективніше впливати на працездатність спортсменів [1, 3].

В ході дослідження ми оцінили та визначили показники максимальних силових здібностей спортсменів-академістів та показник спеціальної підготовленості за допомогою спеціальних контрольних тестів.

Методи вивчення силової підготовленості включали в себе тестування фізичних якостей веслярів-академістів високої спортивної кваліфікації, а саме: тяга штанги руками лежачи (оцінка сили м'язів верхнього плечового поясу), горизонтальна тяга у блочному тренажері «Диба» (оцінка сили м'язів спини) та

максимальний розгін на ергометрі «Concept 2» (оцінка спеціальної підготовленості весляра). Отримані результати проведених тестових випробувань представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

**Показники силової підготовленості веслярів-академістів**

№	ІІІ	Тести			
		Діба, кг	Тяга лежачи, кг	Максимальний розгін на Concept-2	
				Результат, хв.	Час у секундах
1	Сергій К.	200	110	1:05,0	65
2	Антон А.	175	110	1:09,0	69
3	Дмитро Г.	180	115	1:06,0	66
4	Олексій С.	165	105	1:10,0	70
5	Микола К.	205	120	1:04,0	64
6	Максим Р.	180	100	1:08,0	68
7	Максим Б.	190	110	1:07,0	67
8	Антон Б.	210	125	1:03,0	63
9	Антон Х.	175	105	1:08,0	68
10	Олексій Т.	190	120	1:07,0	67
11	Дмитро М.	190	125	1:05,0	65
12	Олександр Н	195	115	1:07,0	67
13	Артем В.	190	115	1:08,0	68
14	Владислав Б	180	100	1:07,0	67
15	Сергій С.	175	100	1:09,0	69
<b>Середній показник</b>		<b>186,7</b>	<b>111,7</b>	<b>01:06,9</b>	<b>66,9</b>

Провівши аналіз даних тестових випробувань, ми встановили середньостатистичні показники. Так середній показник тесту «Горизонтальна тяга» становить – 186,7 кг, тесту «тяга лежачи» – 111,7 кг, максимальний розгін на веслувальному ергометрі «Concept-2» – 1:06,9 хв. Найкращий результат у тестовому випробуванні «Горизонтальна тяга» показав Антон Б. – 210 кг. Найгірший, зафіксований у Олексія С. – 165 кг.

Найкращий результат у тестовому випробуванні «Тяга штанги лежачи» зафіксований у МСМК Антона Б. та ЗМС Дмитра М., та становить 125 кг. Найгірший результат даного тесту 100 кг продемонстрували МС Сергій С. та МС Владислав Б.

Аналізуючи результати тесту «Максимальний розгін на Concept-2» найкращий результат показали МСМК Антон Б., найгірший зафіксований у МС Сергія С. Аналізуючи отримані показники силових здібностей веслярів академістів встановлено, що відповідно до нормативів збірної команди України з фізичної підготовки, більшість спортсменів продемонстрували достатньо високі показники силової підготовленості.

Для оцінки спеціальної підготовленості веслярів-академістів високої спортивної кваліфікації нами було застосовано контрольне випробування на



веслувальному ергометрі «Concept-2» на спортивній дистанції 2000 м. Реєструвався час при максимальному проходженні дистанції в модельних умовах змагальної діяльності. Також нами були опрацьовані результати виступів досліджуваних веслярів-академістів на Чемпіонаті України з веслування на ергометрах, який проходив у м. Миколаїв 04-05 лютого 2019 року. Дистанція складала 6000 м. Отримані результати даних тестових випробувань відображені в таблиці 2.

Таблиця 2

**Показники спеціальної підготовленості веслярів-академістів**

№	ІІІ	Веслування 2000 м та 6000 м на Concept-2			
		Результат 2000 м, хв.	Час у секундах	Результат 6000 м, хв	Час у секундах
1	Сергій К.	5:58,3	358,3	19:20,0	1160
2	Антон А.	6:15,0	375	20:08,7	1208,7
3	Дмитро Г.	5:59,2	359,2	19:08,1	1148,1
4	Олексій С.	6:15,3	375,3	20:01,0	1201,0
5	Микола К.	5:55,1	355,1	18:54,0	1134,0
6	Максим Р.	5:59,3	359,3	20:18,5	1218,5
7	Максим Б.	5:59,7	359,7	19:19,6	1159,6
8	Антон Б.	5:49,2	349,2	19:14,3	1154,3
9	Антон Х.	6:02,9	362,9	19:45,9	1185,9
10	Олексій Т.	6:08,4	368,4	19:36,9	1176,9
11	Дмитро М.	5:57,1	357,1	19:15,6	1155,6
12	Олександр Н	6:17,6	377,6	20:46,4	1246,4
13	Артем В.	5:59,2	359,2	19:15,0	1155,0
14	Владислав Б	6:08,9	368,9	19:35,0	1175,0
15	Сергій С.	6:14,5	374,5	19:58,2	1198,2
<b>Середній показник</b>		<b>06:04,0</b>	<b>363,98</b>	<b>19:38,5</b>	<b>1178,5</b>
<b>Відсоток від моделі</b>		<b>97,48%</b>		<b>98,84%</b>	

Нами був проведений порівняльний аналіз отриманих результатів з веслування на тренувальному тренажері Concept-2 на дистанції 2000 м та 6000 м з контрольними нормативами на 2019 рік системи відбору та комплектування екіпажів збірної команди України. Аналіз даних тестових випробувань констатував такий середній показник 6:04,0 хв. на дистанції 2000 м та 19:38.5 хв. на дистанції 6000 м. Найкращий результат показав МСМК Антон Б. – 5:49,2 хв. Найгірший, зафіксований у МС Олександра Н.– 6:17,6 хв. Найкращий результат на дистанції 6000 м продемонстрував МС Микола К. – 18:54,0 хв., найгірший результат у МС Олександра Н. 20:46,4 хв.

Спеціальна тренажерна підготовка в академічного веслування в даний час вельми актуальний напрямок.

Також ми оцінювали результати спортсменів отримані під час відбіркових змагань Кубка України серед дорослих на дистанції 2000 м. Результати

спортсменів наведені у таблиці 3. Дані змагання проходили у м. Дніпро 26-28 травня 2019 року, були відбірковими для комплектування збірної команди України та подальшої підготовки і участі у чемпіонаті Європи.

Таблиця 3

**Результати виступу веслярів на Кубку України серед дорослих у класах човнів «одиначка» та «двійка без стернового»**

	ПІБ	Веслування 2000 м					
		Результат 1х.	Час у секундах	% від моделі	Результат 2-	Час у секундах	% від моделі
1	Сергій К.	-	-		6:49,92	409,32	88,92%
2	Антон А.	7.23.92	443,92	90,82%	-	-	
3	Дмитро Г.	-	-		6:32,21	392,21	93,57%
4	Олексій С.	7.17.32	437,32	92,45%	-	-	
5	Микола К.	6.58.95	418,95	93,49%	-	-	
6	Максим Р.	7.23.33	443,33	87,29%	-	-	
7	Максим Б.	-	-		6:32,21	392,21	93,57%
8	Антон Б.	-	-		6:34,67	394,67	92,90%
9	Антон Х.	-	-		6:34,67	394,67	92,90%
10	Олексій Т.	-	-		6:46,01	406,01	89,82%
11	Дмитро М.	7.11.70	431,70	90,25%	-	-	
12	Олександр Н	7.36.40	456,40	87,75%	-	-	
13	Артем В.	7.04.16	424,16	92,17%	-	-	
14	Владислав Б	-	-		6:46,01	406,01	89,82%
15	Сергій С.	7.16.67	436,67	92,61%	-	-	
<b>Середній показник</b>		<b>07:16,6</b>	<b>436,6</b>	<b>90,85%</b>	<b>06:39,4</b>	<b>399,4</b>	<b>91,61%</b>

За результатами виступів у одиночках та двійках без стернового комплектувалися двійки парні та четвірки без стернового, четвірки парні та вісімки. Отримані результати були опрацьовані, проаналізовані та порівняні з показниками модельного проходження веслувальної дистанції у відповідних класах човнів, які були включені до критеріїв системи відбору у збірну команду України.

Так модельний час проходження дистанції 2000 м. в «одиначці» серед дорослих чоловіків становить 6:33.35 хв., серед молоді – 6:46.61 хв. У класі човнів «двійка без стернового» модельний час проходження дистанції становить 6:08,50 хв у дорослих та 6:20,43 хв у молоді.

Проаналізувавши отримані результати, нами були визначені середні показники проходження 2000 м на воді у класі човнів «одиначка» та «двійка без стернового» та відсоток виконання моделі, що становлять 07:16,6 хв (90,85% моделі) та 06:39,4 хв (91,61% моделі) відповідно. Найкращий результат в «одиначці» продемонстрував спортсмен з м. Дніпро Микола К., його час

6:58,95 хв., що складає 93,49 % моделі, найгірший час у Олександра Н. – 7:36,40 хв. (87,75% моделі). Найкращий результат в «двійці без стернового» зафіксований у Максима Б. та Дмитра Г., їх час 6:32,21 хв., що складає 93,57% моделі, найгірший час у Сергія К. – 6:49,92. хв. (88,92% моделі).

**Висновки.** 1. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури дозволив констатувати недостатність досліджень стосовно визначення впливу показників максимальної сили веслярів на ефективність проходження дистанції в академічному веслуванні. Підвищення силових можливостей весляра повинно узгоджуватися з формуванням рухового навичку і розвитком витривалості. Повинен бути комплексний підхід до розвитку фізичних якостей. Особливу роль у багаторічній підготовці веслярів академістів відіграє фізична підготовка. Аналіз літературних джерел свідчить, що раціональна побудова фізичної підготовки спортсменів веслярів є передумовою зростання їх майстерності.

2. Експериментально встановлено, що середні показники силової та функціональної підготовленості спортсменів дорівнюють в тесті «Дибя» – 186,7 кг, тесті «тяга лежачи» – 111,7 кг, максимальний розгін на веслувальному ергометрі «Concept-2» – 1:06,9 хв., час контрольного випробування на веслувальному тренажері «Concept-2» 2000 м становить – 6:04,0 хв. та час проходження дистанції 6000 м на веслувальному тренажері «Concept-2» – 19:38,5 хв. Також були визначені середні показники проходження 2000 м на воді у класі човнів «одиночка» та «двійка без стернового» та відсоток виконання моделі, вони становлять 07:16,6 хв. (90,85% моделі) та 06:39,4 хв. (91,61% моделі) відповідно.

3. Отримані результати довели, що під час побудови тренувальної роботи тренерам необхідно приділяти значну увагу розвитку силової витривалості проте враховувати тісний взаємозв'язок між часом проходження дистанції та показниками максимальної сили спортсменів. Лише тільки при раціональній побудові тренувальних навантажень можливе досягнення максимальних результатів на змаганнях найвищого рівня.

#### **Література.**

1. Дьяченко А.Ю. Совершенствование специальной выносливости квалифицированных спортсменов в академической гребле / А.Ю. Дьяченко. - К.: НПФ Славутич-Дельфин, 2004. - 338 с.

2. Жуков С.Е. Технология целенаправленной подготовки спортсменов к соревнованиям на эргометре "Concept" / С.Е. Жуков - Спорт на воде. - 2001. - № 4. - С. 26.

3. Клешнев В. В. Особенности гребли на эргометрах и их значение в подготовке гребцов академистов / В.В. Клешнев - Теория и практика физической культуры Вип. № 6- С.П., 1996 С. 21 – 26

4. Лапутин А.М. Биомеханические основы техники физических упражнений / А.М. Лапутин // Черниговский ДПУ им. Т. Г. Шевченко: Науковий світ, 2001. - 202 с.

5. Мифтахутдинова Д.А. Совершенствование физической и функциональной подготовленности спортсменок высокой квалификации в

академической гребле: дисс...канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.01 / Д.А. Мифтахутдинова. – Днепропетровск – 2016. – 230 с.

6. Омельченко О.С. Вдосконалення фізичної підготовки веслярів легкої ваги у веслуванні академічному на етапі підготовки до вищих досягнень: дис...канд. наук з фіз. вих.: 24.00.01 / О.С. Омельченко. – Дніпро – 2016. – 209 с.

7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте / В.Н. Платонов- К.: Олімпійська література, 2004. – 806 с.

## **ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА БОКСЕРІВ**

**Бережна Поліна**

Науковий керівник: Мінжоріна І. Л. викладач кафедри фізичної культури та методики викладання

*Криворізький державний педагогічний університет*

**Постановка проблеми.** Будь-яка рухова дія, виконана з різним проявом фізичних якостей, може бути спрямована на вирішення безліч технічних завдань. Наприклад, переміщення по рингу (крок вперед) - результат скорочення дистанції до супротивника, з якою метою?. Атака, агресія, виклик на контратаку, відволікання від справжньої атаки, підготовка контратаки, захист. Затвердилась методична послідовність у вивченні техніки боксу, яка передбачає вивчення на початку техніки основних положень боксера (бойове положення кулака, бойова стійка, пересування та бойові дистанції), потім - техніки атакуючих ударів і захистів, захистів і контрударів. Подібна послідовність навчання техніці боксу не викликає сумнівів, тому що базується на сформованих традиціях української школи боксу [2, С. 89-93]. Разом з тим, ця послідовність навчання техніці зумовлює і послідовність навчання тактиці боксу. Виходячи з неї, спочатку повинні вивчатися атакуючі дії і одночасно з ними – захисні, потім – контратакуючі дії. Спочатку – у відповідь, а потім – зустрічні. Все вищевикладене дозволяє зробити висновок про те, що підвищення рівня тактичної підготовки боксерів – важливий резерв в досягненні найвищих спортивних результатів [1, С. 72-76].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Наявні наукові дослідження в області боксу були спрямовані на вивчення фізичної та технічної підготовки на етапах початкової базової підготовки [3, С. 124-127]. Проте на даний час недостатньо розроблені навчальні програми і підходи до тренувальних занять. Особливо недостатньо висвітлений етап спеціалізованої тактичної підготовки, який характеризується вдосконаленням техніки. Його основним завданням є поглиблений розвиток фізичних якостей. Етап спеціалізованої базової підготовки підводить до етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей. [ 4, С. 132-136].

Досягнення високих спортивних результатів в умовах зростання конкуренції вимагає постійного вдосконалення технічної майстерності спортсмена. При цьому рівень технічної підготовленості в більшості випадків досягається шляхом поєднання технічної підготовки і спрямованої фізичної

підготовки. В останні роки увагу дослідників і педагогів привертає проблема розвитку спеціальних силових якостей, які багато в чому визначають результативність діяльності спортсмена. Провідні фахівці галузь вважають, що фізична, психологічна і тактична підготовка боксерів проявляється в їх технічних діях, від ступеня досконалості яких залежить, в основному підсумку, успіху виступу спортсменів у змаганнях. При цьому багатьма фахівцями досліджувався взаємозв'язок надійності атакуючих дій і здатності спортсменів виявити значні м'язові зусилля в найкоротший час.[1, С. 169-174]

**Мета роботи.** Виявлення найбільш ефективних методів тактичної підготовки та їх вдосконалення.

**Методик дослідження.** 1. Аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури. 2. Огляд науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З огляду на особливості та тенденції в розвитку сучасного боксу, робота з вдосконалення тактичної підготовки боксерів повинна йти в двох напрямках. *Перший* – пов'язаний з вдосконаленням тактики протидії агресивній і жорсткій манері ведення бою, а також універсальної тактиці, яка характеризується різноманітністю застосованих технічних прийомів та частою їх зміною. *Другий* напрямок полягає у вдосконаленні перерахованих способів ведення бою з урахуванням індивідуальних особливостей боксерів. Залежно від дистанції, на якій ведеться поєдинок, можна виділити три основних тактичних видів бою: бій на дальній, середній та ближній дистанціях [3, С. 134-138]. Залежно від засобів які застосовуються, ведення бою і характеру поєдинку прийнято розрізняти дві основні форми: атакуючу та контратакуючу. При цьому ми вважаємо, що відповідна контратака є одним з частих випадків атакуючих дій, виконаних після захисної дії, тому в подальшому під контратакуючими діями ми будемо мати на увазі зустрічні удари. Окрему (на наш погляд – основну) форму ведення бою представляє *комбінаційний бій*, що включає в себе поєднання і чергування бойових дій на різних дистанціях і в різних формах: атакуючої та контратакуючої. Сучасний бій вимагає від спортсменів уміння вести поєдинок різноманітно, часом протягом раунду змінюючи свою манеру на більш доцільну в ситуації, що склалася. Тому, розподіл боксерів на різні групи, виходячи з манери ведення ними бою, носить умовний характер і не завжди відповідає дійсності [2, С. 43-47]. Це в свою чергу, змушує переглянути стале уявлення про те, як необхідно будувати поєдинок з боксерами різних манер ведення бою. Дотримуючись зміцнілої думки про те, як треба вести бій з противниками, які дотримуються того чи іншого стилю, українські боксери часто не можуть перебудувати свою тактику по ходу поєдинку, коли цього вимагають обставини, що нерідко призводить їх до поразки. Відбувається це багато в чому ще й тому, що тренери і боксери не мають чіткого уявлення про те, що є головним, а що другорядним в тактиці. Спираючись на теорію діяльності [4, С. 74-78] всі дії в боксі можна розділити на: *підготовчі*, що забезпечують виконання основного атакуючого або контратакуючого удару; *основні* – нанесення удару або ударів та *заклучні* дії – обов'язковий вихід зі сфери бою.

**Висновки.** Тактична підготовка в боксі має величезне значення в змагальній діяльності спортсмена. Тактика ведення поєдинку – спосіб вибудовування власної поведінки в бою з урахуванням особливостей суперника, своїх рухових можливостей, правил змагань та обставин, що складаються, з метою досягти перемоги з мінімальними фізичними і психічними витратами. Основний шлях підвищення рівня тактичної майстерності полягає в цільовому підході до тренувань з урахуванням особливостей змагальної діяльності. Все вищевикладене дозволяє зробити висновок про те, що підвищення рівня тактичної підготовки боксерів важливий резерв в досягненні найвищих спортивних результатів.

#### **Література.**

1. Булгаков Д. О. Класичний бокс, як системо утворюючий чинник спортивних єдиноборств / Д. О. Булгаков // Слобожанський науковий вісник: наук.-теор.журн. — Харків: ХДФК, 2008. — 137с.
2. Дегтяров И. П. Тренированность боксеров / И. П. Дегтярев. — К: Здоровье, 2005. — 144с.
3. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. — Львів: Укр. спорт. асоціація., 1993. — 239с.
4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: навчально-методичний посібник / В. М. Костюкевич. — Вінниця: Планер, 2016. — 159с.

## **ОЦІНКА ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ 13-14 РОКІВ В СДЮШОР «КРИСТАЛ»**

**Бойченко Антон**

Науковий керівник: доцент Стрикаленко Є.А.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Футбол у даний час висуває високі вимоги до фізичної підготовки футболістів. Кожен юний футболіст на початковому етапі підготовки проходить всі види підготовки: фізичну, технічну, тактичну, психологічну та інтегральну. Проте хотілося б виділити фізичну підготовку окремо, оскільки вона є домінуючою, особливо в ігрових видах спорту. Серед значної кількості фізичних якостей багато фахівців роблять великий наголос на швидкісно-силовій підготовці у футболі. І про періоди коли потрібно робити упор на розвиток цієї якості, для максимального розвитку [3].

Під швидкісно-силовими якостями розуміється здатність людини до розвитку максимальної потужності зусиль у найкоротший проміжок часу. Швидкісно-силові якості характеризуються неграничними напруженнями м'язів, їх виявляють з необхідною, часто з максимальною потужністю у вправах, виконуваних зі значною швидкістю, але як правило, не досягає граничної величини [2].

До швидкісно-силових якостей відносять: швидку силу та вибухову силу. Швидка сила характеризується неграничною напругою м'язів, що проявляється у вправах які виконуються зі значною швидкістю, та не досягають граничної

величини. Вибухова сила демонструє здатність людини по ходу виконання рухової дії досягати максимальних показників сили в найкоротший час [4].

Під час гри футболіст виконує дуже багато фізичних елементів (стрибки, прискорення на короткі дистанції у різних напрямках, вкидання м'яча та удар по м'ячу), які безперечно впливають на результат у матчі. Тому висока швидко-силово підготовка – це невід'ємна якість футболіста будь-якого ігрового амплуа. А дослідження та пошук нових методик швидко-силової підготовки є основним з головних завдань для футбольних тренерів, що підтверджує актуальність напрямку нашого дослідження.

**Мета дослідження** – перевірити ефективність швидко-силової підготовки футболістів в СДЮШОР «Кристал».

Для досягнення мети поставлені такі **завдання**:

1) Дослідити рівень швидко-силової підготовленості юних футболістів на початку дослідження та після проведеної методики з розвитку швидко-силових якостей.

2) Порівняти показники з швидко-силової підготовленості футболістів з нормативами програми для спортивної секції.

**Методи дослідження** – аналіз літературних джерел, педагогічне тестування, методи розвитку швидко-силової підготовки, методи математичної статистики.

**Організація та методи дослідження.** На початку дослідження було проведено вивчення, аналіз та узагальнення матеріалів літературних джерел, визначені засоби та методи контролю за швидко-силовою підготовленістю юних футболістів. Підбір контрольних вправ відбувався разом з тренерським складом СДЮШОР «Кристал», які використовуються в тренувальному процесі з футболістами на етапі початкової підготовки з дотриманням вимог інформативності та надійності. Всі тести, що використовувались в дослідженні взяті з програми з футболу для спеціалізованих спортивних шкіл відповідно до вікових характеристик групи футболістів та рівня їх підготовленості.

Відповідно до поставленої мети нами було обрано наступні спеціалізовані тестові завдання: біг на 30 метрів (норматив 4.7 с.), човниковий біг 3 x 10 м. (норматив 7.8 с.), стрибок у довжину з місця (норматив 210 см.), стрибок вгору з місця (норматив 39 см.), укидання м'яча на дальність (норматив 17 м.), удар по м'ячу на дальність (норматив 60 м.) [1].

Після визначення вихідного рівня фізичної підготовленості футболістів ми, разом з тренерами СДЮШОР «Кристал» розробили та впровадили в тренувальний процес три блоки тренувальної роботи спрямованої на підвищення рівня швидко-силової підготовленості футболістів (таблиця 1).

Враховуючи те, що у команди три тренування на тиждень методика розвитку швидко-силових якостей умовно була розподілена на три блоки: блок №1 використовується на першому тренуванні, блок №2 на другому, блок №3 на третьому тренуванні тижня. Новий тренувальний тиждень починається з першого блоку.

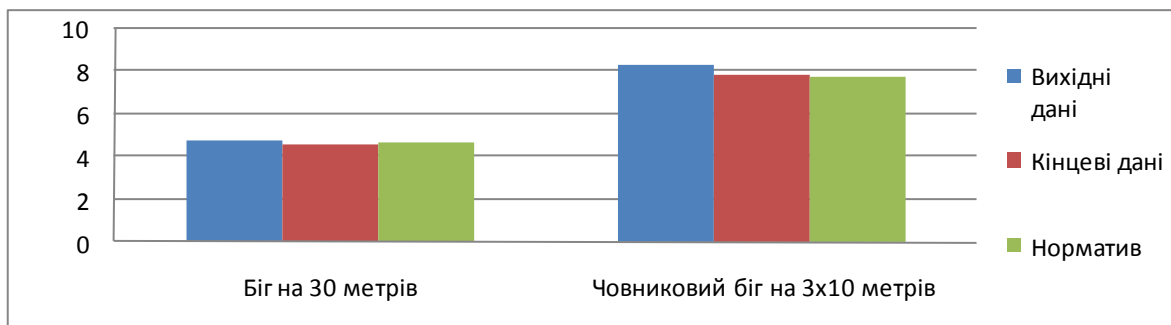
**Зміст та дозування тренувальних навантажень для розвитку швидкісно-силових якостей в СДЮШОР «Кристал»**

№	Засоби	Дозування	Методичні вказівки
<b>Блок №1</b>			
1	Стрибок на тумбу	15 стрибків за підхід.	Стрибок виконується з місця. Висота тумби варіюється в залежності від зросту (40, 50, 60 см)
2	Вкидання м'яча з піском	20 разів двома руками (перше коло). 15 лівою та правою (друге та третє коло)	Вага м'яча підбирається в залежності від антропометричних даних дитини – від 3 до 5 кг. Вправа виконується як двома руками, так і по одній окремо.
3	Човниковий біг з обтяженням на ногах	5x10	Обтяження фіксується на гомілкостопях вагою 1.5кг. Біг вище середнього темпу.
<b>Блок №2</b>			
1	Біг на місці з фіксацією джгута навколо тіла партнером	Ривок виконується на 10 метрів. Після трьох спроб відбувається зміна.	За сигналом виконуваний починає біг на місці вище середнього темпу, за другим сигналом партнер відпускає джгут і спортсмен робить ривок з максимальною швидкістю.
2	Гра у футбол один на одному	Гра відбувається у залі. 2 тайми по 8 хвилин, кожну хвилину відбувається зміна номерів. Перерва між таймами 3 хв.	Футболісти діляться по парах (пари підбираються за схожою вагою), де перший номер тримає другого на спині.
3	Спеціально-біговий комплекс	По п'ять підходів. Відпочинок між підходами 30 секунд.	Прискорення 5 метрів до доріжки з фішок – частота – два стрибки через бар'єр 30 см – з розбігу 3-4 метрів виконати стрибок якомога вище з імітацією удару по м'ячу.
<b>Блок №3</b>			
1	Стрибки коліна до грудей	За дистанцію 10 метрів, учні виконують 10 стрибків. Виконується два підходи на кожну вправу. Відпочинок між підходами 1хв.	На двох ногах: - обличчям вперед; - лівим боком; - правим боком. На одній нозі: - правій; - лівій. (друга нога зігнута у коліні).
2	Підйом гомілкостопів на носочки	5 разів по 90 секунд. Між підходами відпочинок 30 секунд.	Вправа виконується на шведській драбині. Руками триматися за драбину, ногами на першій другій ступені.
3	Ривок з різних вихідних положень	Кожну вправу виконувати по три рази. Ривок виконується на 10 метрів.	Використовуються такі вихідні положення: - Спиною вперед легкі стрибки на місці; - Упор лежачи; - Упор позаду руками; - Повністю лежачи, руки в сторони.

**Результати дослідження.** Визначивши рівень розвитку швидкісно-силових якостей на початку дослідження та по його завершенню ми



встановили, що існують певні зміни по всім проведеним тестам. Тому на наступному етапі ми порівняли показники вихідних та кінцевих даних з нормативними показниками. Результати порівнянь з бігових тестових завдань представлені на рисунку 1.



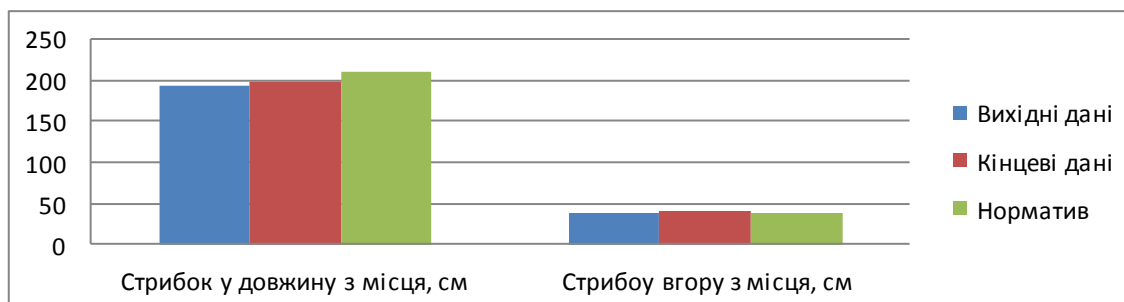
**Рис. 1. Порівняння вихідних та кінцевих показників бігових тестів з нормативами програми з футболу**

При порівнянні результатів з нормативними вимогами по тесту біг на 30 метрів видно, що восьмеро юних футболістів не вклалися в норматив, який складає 4.7 с, а середній час групи був 4.8 с. Після проведеної методики середній результат склав 4.6 с, і тільки п'ятеро спортсменів показали незадовільний результат.

Аналізуючи вихідні результати човникового бігу 3 x 10 метрів слід зазначити, що всього четверо футболістів-початківців вклалися в нормативний результат, який складає 7.8 с, а середнє значення групи склало 8.31с. Проте розглядаючи результати кінцевих даних можна визначити, що вже семеро спортсменів виконали нормативний показник, середнє значення склало 7.86с

На рисунку 2. представлено порівняння вихідних та кінцевих даних за нормативами з тестів: стрибок у довжину з місця та стрибок вгору з місця.

За результатами тесту стрибок у довжину з місця, при першому тестуванні тільки один спортсмен вклався в норматив (який складає 210см), а при повторному складанні тестування вже двоє юних спортсменів вклалися в норматив та перевищили його.



**Рис. 2. Порівняння показників стрибкових контрольних нормативів футболістів протягом експерименту**

Порівнюючи результати контрольної вправи стрибок вгору з місця при першому тестуванні шестеро з дванадцяти учнів показали гарний результат

згідно в нормативним показником (39 см), а після проведеної методики та повторного складання тесту вже вісім спортсменів вквалися в нормативний показник.

Результати порівняння показників спеціальної фізичної підготовленості за тестами: вкидання м'яча на дальність та удар по м'ячу на дальність представлені на рисунку 3.

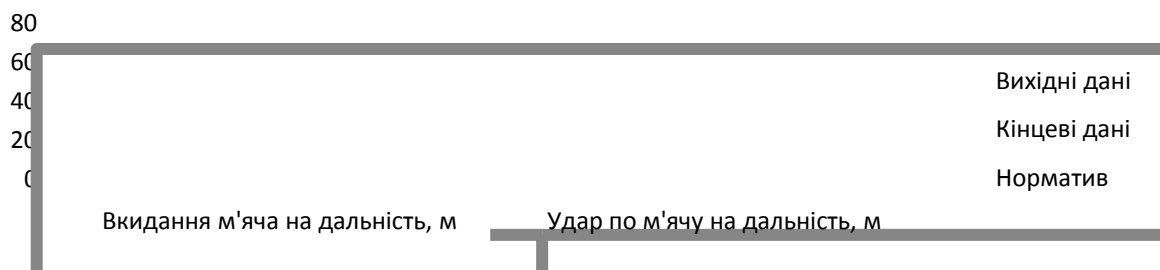


Рис. 3. Порівняння показників спеціальної фізичної підготовленості футболістів

Норматив по тесту вкидання м'яча на дальність складає 17 м. Під час огляду вихідних результатів по даному тесту можна визначити, що восьмеро футболістів показали позитивний результат, а після проведеної методики та повторного складання тесту вся група виконала норматив або перевершила його.

Під час порівнянь результатів тесту удар по м'ячу на дальність, ми визначили досить низькі показники по цій вправі. Тільки один футболіст вклався в норматив (60 м), його результат у майбутньому не змінився. Проте всі інші спортсмени мали невеликий приріст, і жоден не вклався в норматив.

Результати проведеного дослідження дозволяють стверджувати, що використання даної методики сприяло покращенню швидко-силової підготовленості юних футболістів. Майже кожен юний футболіст по кожному тестовому завданню мав приріст. Проте порівнюючи результати середнього значення групи з нормативними показниками можна сказати, що група вквалася в три тестових завдання з шести обраних. А саме, юні футболісти виконали нормативи по таким тестовим завданням: біг на 30 метрів, стрибок угору з місця, вкидання м'яча на дальність.

Перспективою подальших досліджень ми вбачаємо в продовженні використання розробленої методики, для визначення її ефективності за більш тривалий час використання з незначним коректуванням її змісту за рахунок введення нових вправ або використання інших методик їх виконання.

**Висновки.** В ході дослідження при обробці вихідних та кінцевих даних дослідження встановлено, що за тестом біг на 30 метрів перший результат склав 4.8с, після проведеної методики та повторного складання тесту група показала результат 4.6 (приріст + 0.2с). Розглядаючи вихідні результати човникового бігу 3x10 метрів можна сказати що, середній результат вихідних даних складає 8.31 с, а кінцевий результат склав 7.86 с (+ 0.45 с). За тестом стрибок у довжину з місця було – 192.9 см, стало – 198.5 см (приріст + 5.6 м). За тестом стрибок угору з місця на початку дослідження було – 39 см, стало – 40.7 см (приріст

+ 1.7 см). За тестом вкидання м'яча на дальність перше значення склало – 17.5 м, а після дослідження стало – 18.3 м (приріст + 0.8 м). За тестом удар по м'ячу на дальність було – 49.9 м, стало – 51.5 м (приріст + 1.7 м)

При порівнянні показників швидкісно-силової підготовленості з нормативами програми для спортивної секції встановлено, що досліджувана група при розгляді середнього значення вклалася в три тестових завдання з шести обраних. А саме, юні футболісти виконали нормативи по таким тестовим завданням: біг на 30 метрів, стрибок угору з місця, вкидання м'яча на дальність.

### **Література.**

1. Авраменко В.Г. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої майстерності / В.Г. Авраменко, О.Е. Бобарико, В.І. Тончаренко та ін. – К.: 2003. – 105с.

2. Ковалев В.Д. Спортивные игры / В.Д. Ковалев – М.: Просвещение, 1988 – С 175 - 176.

3. Сергеев Г.В. Футбол (техника, обучение, тренировка) / Г.В. Сергеев, М.М. Чубаров. – М.: Просвещение, 2007. – 310 с.

4. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання / Л.П. Сергієнко. – Херсон: Наддніпрянська правда, 2001. – 270 с.

## **ЗАГАЛЬНА І СПЕЦІАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ У БОКСІ**

**Бурденюк Роман**

Науковий керівник: доцент Собко Н.Г.

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет  
імені Володимира Винниченка*

**Постановка проблеми.** Загальна витривалість є основою високої фізичної працездатності, необхідної для успішної професійної діяльності. За рахунок високої потужності і стійкості аеробних процесів швидше відновлюються внутрішньом'язові енергоресурси і компенсуються несприятливі зрушення у внутрішньому середовищі організму в процесі самої роботи, забезпечується перенесення високих обсягів інтенсивних силових, швидкісно-силових фізичних навантажень і координаційно-складних рухових дій, прискорюється перебіг відновних процесів в періоди між тренуваннями (І.О. Кудряшов, А.В. Артюгін, 2014). Загальна витривалість необхідна кожному спортсмену, і в боксі, зокрема, як міцний фундамент, база, на великому тлі якої можна переходити до будь-якого іншого виду діяльності більш вузько направленої.

Спеціальна витривалість – заснована на підготовці нервової системи боксера до різких змін в бою, концентрації уваги, швидкості реакції, точності проведеного удару, здатності довго протистояти втомі, зберігати емоційну стабільність і швидко відновлювати енергію [1].

Зважаючи на те, яке величезне значення має витривалість для здоров'я, фізичного розвитку, трудової та успішної спортивної діяльності, актуальність даної теми, на наш погляд, є незаперечною.

**Аналіз публікацій.** Основи фізіологічного обґрунтування сутності витривалості як якості рухової діяльності і виявлення особливостей її прояву в різних видах спорту були закладені в роботах Н.В. Зимкіна, В.С. Фарфеля, А.В. Коробкова, Н.Н. Яковлева, Н.І. Волкова, С.П. Летунова, Ю.І. Данько й інших фахівців. У тісному зв'язку з результатами цих досліджень розроблялися загальні основи розвитку витривалості, що послужили фундаментом для розробки різноманітних напрямків розвитку цієї якості в різних видах спорту. Це праці В.М. Заціорського, М.Я. Набатнікової, М.Г. Озоліна, В.М. Платонова, В.П. Філіна, Д. Харре та ін.

Науковці (Богдан І.О., 2015; Батрак Н.О., 2011; Грибан Г.П., Ткаченко П.П., 2013 та ін.) наголошують на значенні "витривалості" для різних видів спорту і дотепер.

Розвитком та удосконаленням витривалості у боксі останнім часом в своїх наукових працях опікуються Апкарян М.М. (2014), Баранов В.П., Баранов Д.В. (2008), Вихор В.І. (2011), Криловський О.В. (2010), Ширяєв А.Г. (2008) та інші.

**Методи дослідження:** Аналіз спеціальної літератури з обраної теми дослідження.

Витривалість - одна з ключових фізичних якостей, що виражається в професійній діяльності та повсякденному житті людини. Водночас, вона є найважливішим фактором для успішної спортивної діяльності, тобто, практично, є основою всієї діяльності спортсмена, незалежно від виду спорту (Галкін В.А., 2016).

**Аналіз літературних джерел** дозволив нам окреслити витривалість боксера як здатність:

- проводити бій у високому темпі;
- випробовувати велику нервову напругу, долати стомлення;
- багаторазово повторювати рухи із збереженням всіх характеристик, властивих цим рухам;
- швидко, активно діяти протягом тривалого часу;
- тривало виконувати швидко-силову роботу в бою;
- вести бій в постійному темпі, ініціативно і невтомно.

В.М. Платонов (1997) відзначає, що розмаїття факторів, що визначають рівень витривалості в різних видах м'язової діяльності, спонукало фахівців класифікувати види витривалості на основі використання різних ознак. Так, витривалість підрозділяють на загальну і спеціальну, тренувальну і змагальну, локальну, регіональну і глобальну, аеробну й анаеробну, м'язову і вегетативну, сенсорну і емоційну, статичну і динамічну, швидкісну і силову.

Поліпшення рівня розвитку загальної витривалості служить передумовою ефективного розвитку різних видів специфічної витривалості, до яких відносяться всі конкретні різновиди витривалості, які суттєво відрізняються від загальної (В.М. Костюкевич, 2007).

Фізіологічною основою загальної витривалості є аеробні можливості атлета, а спеціальної витривалості – переважно анаеробні можливості. Відтак, вдосконалення витривалості у боксерів дуже ефективні вправи змішаної аеробно-анаеробної спрямованості. Прикладами таких вправ є спортивні та

рухливі ігри, виконуються із змінною інтенсивністю. Частота серцевих скорочень при виконанні цих вправ може досягати 190 уд/хв[1].

Розвиток витривалості боксера показано силою удару, тривалістю бойової активності, швидкістю реакції, умінням правильно і швидко відповідати на дії суперника, а також часом, витраченим боксером на відновлення. Боксер повинен мати достатню загальну фізичну підготовку, розвинену техніку бою і добре поставлене дихання, що дасть йому хорошу витривалість [1].

У боксі спеціальна витривалість виявляється в здатності спортсмена тривалий час виконувати максимальні швидко-силові зусилля й не знижувати м'язової роботи до закінчення поєдинку[3].

Швидкісна витривалість боксера проявляється у здатності багаторазово робити швидкі рухи протягом усього поєдинку.

Силова витривалість боксера проявляється в його здатності протистояти стомленню і не знижувати потужність швидко-силових зусиль протягом усього поєдинку. Розвиток силових боксерської витривалості характеризується працездатністю спортсмена в умовах збільшених фізичних і психоемоційних навантажень і здатністю протистояти втомі[2]. Також розвиток силових витривалості – це досягнення боксером заданих цілей в умовах поступового підвищення силового тиску в стислі, в порівнянні зі звичайними тренуваннями, терміни.

**Висновки.** Аналіз спеціальної навчально-методичної літератури підтвердив важливість витривалості для здоров'я, фізичного розвитку, трудової та успішної спортивної діяльності. Дослідниками зазначені характеристики витривалості у боксі та представлені критерії спеціальної витривалості (швидкісної і силових).

#### **Література.**

1. Апкарян М.М. Развитие специальной выносливости у боксеров [Електронний ресурс] / М.М. Апкарян, 2014. – Режим доступу: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/01/20/razvitiespetsialnoy-vynoslivosti-u-bokserov> ]

2. Баранов В.П. Современная спортивная тренировка боксера / В.П. Баранов, Д.В. Баранов. – Гомель: СОЖ, 2008. – 360 с.

3. Вихор В.І. Розвиток спеціальної витривалості у боксерів. / Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць № 3 (19), 2012 – С. 319-322.

## **ОСНОВНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГАНДБОЛІСТОК**

**Василенко Катерина**

Науковий керівник: доцент Грабовський Юрій Антонович

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми:** Психологічна підготовка - це один з аспектів використання наукових досягнень психології, реалізації її засобів та методів з метою підвищення ефективності спортивної діяльності.

Досить суттєвим понятійним компонентом психологічної підготовки в спорті є взаємодія видів підготовки (психологічної, фізичної спеціальної, технічної, тактичної й теоретичної). Найчастіше психологічна підготовка розглядається як один із видів підготовки. У даному випадку поряд з іншими видами їй відводиться певна роль у плануванні тренувального та змагального процесів, визначаються відповідні цілі, форми і методи. Такий підхід спрощує вирішення організаційних завдань і структурування підготовки, проте є проблемним для вирішення задач системної взаємодії різних її видів. Є певні особливості психологічної підготовки спортсменів у командних видах спорту.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Як вказував у своїх дослідженнях М. Осадець психологічна підготовка - це формування, розвиток і вдосконалення властивостей психіки, що потрібні для успішної діяльності спортсменів та команд [4].

Як відзначають вчені, психологічна підготовка поділяється на загальну і спеціальну. Загальна психологічна підготовка спортсменів включає такі компоненти як: підготовка до навчально-тренувального процесу; волева підготовка; соціально-психологічна підготовка; здатність до самовиховання; досвід участі у змаганнях. Спеціальна психологічна підготовка проявляється у конкретних видах та умовах спортивної діяльності, наприклад, підготовка до певного виду тренування, до конкретного змагання та суперника, ситуативне управління психологічним станом спортсмена. Загальна та спеціальна психологічна підготовка взаємопов'язані: прогалини та недоліки однієї вимагають корекції іншої [2,3,4].

В командних видах спорту, яким є гандбол, психологічна підготовка спортсменів є дуже важливою і повинна враховувати особливості взаємодії спортсменів. Від цього суттєво залежить результат змагальної діяльності.

Більшість вчених досліджують особливості психологічної підготовки спортсменів високої кваліфікації, а проблемам психологічної підготовки юних спортсменів майже не приділяється увага. Тому проблема визначення основних аспектів психологічної підготовки юних гандболісток є актуальною і потребує вирішення.

**Мета дослідження.** На основі теоретичного аналізу наукових джерел та експертної оцінки визначити основні аспекти психологічної підготовки юних гандболісток .

**Методика дослідження.** Для проведення дослідження використовувались такі методи: вивчення та аналіз наукової літератури та проведення експертної оцінки. Проаналізовано наукові та науково-методичні джерела на основі яких було визначено особливості та основні аспекти психологічної підготовки спортсменів. В якості експертів залучалися провідні гравці гандбольного клубу “Дніпрянка” у кількості 5 осіб.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Серед ігрових видів спорту гандбол має певні особливості. До основних характеристик дій спортсмена в гандболі можна віднести наступні:

– виконання складних рухових дій (переміщення, прийом-передача м'яча тощо);

- швидкий перехід від атакуючих дій до захисних;
- одночасне сприйняття декількох об'єктів: м'яча, спортсменів своєї команди і команди суперників та реагування на їх переміщення;
- швидко прийняття тактичних рішень;
- прогноз і оцінка майбутніх дій партнерів і суперників.

Гандбол це такий вид спорту, де є висока інтенсивність ігрових дій, яка потребує від спортсменів не тільки високої фізичної і техніко-тактичної підготовки, а також суттєвої психологічної підготовки. Гринь О. та Воронова В., розглядаючи питання завдання психологічного забезпечення підготовки спортсменів, визначили, що на кожному етапі є певні завдання психологічної підготовки. Вони виділяють такі завдання психологічного забезпечення на початковому етапі підготовки спортсменів:

- формування мотивації до занять обраним видом спорту;
- розвиток психомоторики як основи загальної рухової культури;
- розвиток інтелектуальних здібностей і навчальних дій;
- ознайомлення тих, хто займається із змагальною сутністю спорту;
- відбір перспективних юних спортсменів для подальшого спортивного вдосконалення [1].

Осадець М. виділяє такі напрямки психологічної підготовки: соціалізація особистості в спорті; забезпечення динаміки командної діяльності в спорті; розвиток особистості та психічних процесів спортсмена [5]. Серед засобів психологічної підготовки висококваліфікованого спортсмена науковці виділяють: процес формування світогляду, навчання та самонавчання, підготовка через участь у діяльності, контроль та самоконтроль, а також можливості фізіотерапії, психофармакології та електростимуляції [2].

Основними засобами психологічної підготовки спортсмена є:

- формування мотивації занять спортом;
- виховання вольових якостей;
- ідеомоторне тренування;
- удосконалення швидкості реагування;
- удосконалення спеціалізованих умінь;
- регулювання психічної напруженості;
- виховання толерантності до емоційного стресу;
- управління стартовими станами спортсменів;
- взаємодія спортсменів в команді.

Проаналізуємо більш докладно вказані компоненти психологічної підготовки юних гандболісток.

Формування мотивації занять спортом – особливий стан особистості, який спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності [6]. Спортивна мотивація це вид мотивації ґрунтується на прагненні людини покращити власні спортивні досягнення. Прагнення досягти певного рівня, перегнати у своїх спортивних досягненнях суперника є одним із потужних регуляторів.

Удосконалення рухових умінь і виховання фізичних якостей – єдиний педагогічний процес. Рухові вміння в гандболістів різноманітні й досить складні. Від якості виконання залежить почуття задоволення, що, в свою чергу, впливає на загальний емоційний стан спортсмена-початківця.[3]

Особливе значення має ідеомоторне тренування для регуляції міжм'язової координації, яка виявляється у формуванні режиму роботи м'язів, що забезпечують виконання основних рухів, так і м'язів-антагоністів. Важливе значення для гандболістів має удосконалення швидкості реагування. Формування швидкості реагування здійснюється за допомогою сенсомоторного методу, основою якого є здатність людини розрізняти часові мікроінтервали.

Удосконалення спеціалізованих умінь – відчуття майданчика, м'яча, часу, моменту, суперника, партнера тощо є дуже важливим для юних гандболісток.

Регулювання психічної напруженості і вдосконалення толерантності до емоційного стресу – здатність спортсменів до максимальної активізації функціональних систем, максимального використання енергетичних ресурсів організму, швидкого переходу від відносно пасивних станів до періодів граничної мобілізації і навпаки[3]

Ключовим моментом психологічної підготовки в командних видах спорту є своєчасне забезпечення необхідної взаємодії, управління динамікою командної діяльності. Одним із часто використовуваних засобів для забезпечення заданої динаміки командної діяльності є відбір, у тому числі і за психічними параметрами.

Експертам було запропоновано здійснити ранжування розглянутих засобів психологічної підготовки юних гандболісток. Результати подано у таблиці.

Таблиця

Ранжування засобів психологічної підготовки юних гандболісток

<b>Засоби психологічної підготовки юних гандболісток</b>	<b>Середній бал</b>	<b>Ранг</b>
Формування мотивації занять спортом	8,4	1
Виховання вольових якостей	7,2	2
Взаємодія спортсменів в команді	6,0	3
Удосконалення швидкості реагування	5,8	4
Удосконалення спеціалізованих умінь	5,2	5
Ідеомоторне тренування	4,4	6
Регулювання психічної напруженості	3,4	7
Виховання толерантності до емоційного стресу	2,6	8
Управління стартовими станами спортсменів	2,0	9

**Висновки.** Таким чином визначенню, що основними аспектами визначення психологічної підготовки юних гандболісток являються: формування мотивації занять спортом; виховання вольових якостей; взаємодія спортсменів в команді; удосконалення швидкості реагування; удосконалення спеціалізованих умінь; ідеомоторне тренування; регулювання психічної напруженості; виховання толерантності до емоційного стресу; управління стартовими станами спортсменів. На думку експертів вказані аспекти потребують впровадження на різних етапах підготовки юних гандболісток.



Джерела:

1. Гринь О. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту /О. Гринь, В. Воронова //Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпро, ПДАФКІС, 2015. - №3. – С. 29-34. - Режим доступу: <http://www.infiz.dp.ua/joomla/media/sport-visnik-pred/2015-03/2015-03-07.pdf>
2. Волков В.С./Возрастная психология. В 2-х ч. 4.1 : От рождения до поступления в школу : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по пед. специальностям (ОПД.Ф.01 — Психология) / В.С. Волков, Н.В. Волкова ; под ред. В.С. Волкова. — М. : Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2010. — 366 с. — (Библиотека психолога).
3. Ковальчук О.В., Ковальчук А.А. Психологічна підготовка баскетболісток у період змагальної та тренувальної діяльності [Електронний ресурс] /О.В. Ковальчук, А.А. Ковальчук //Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – Випуск 11. - Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. – 2018. – С.197-204. Режим доступу: <file:///C:/Users/IM/AppData/Local/Temp/137087-294757-1-SM-1.pdf>
4. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // Л. П. Матвеев. – К: Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2
5. Осадець М. Психологічна підготовка особистості в спорті [Електронний ресурс] /М. Осадець // Нова педагогічна думка. - 2014. - № 4. - С.155-157. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npd\\_2014\\_4\\_42](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npd_2014_4_42)
6. Практикум по спортивной психологии / под ред. И. П. Волкова. - СПб. : Питер, 2002. - 288 с. : ил. - (Серия «Практикум по психологии»).
7. Федик О.В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія» [Електронний ресурс] /О.В.Федик. - Івано-Франківськ: Інін, 2013. - 226с. Режим доступу: <http://194.44.152.155/elib/local/937.pdf>
8. Хассай Д.В. Роль психологічної підготовки волейболістів у становленні їх як спортсменів вищої категорії [Електронний ресурс] /Д.В. Хассай, О.С. Нестеров, В.В. Артеменко //Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Вип. 112. – Т. 4. – 2013. - Режим доступу: <http://elar.tsatu.edu.ua/bitstream/123456789/3371/1/7.pdf>.

## **ХОРЕОГРАФІЯ, ЯК СКЛАДОВА ЧАСТИНА ПІДГОТОВКИ У РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ**

**Верболоз Євген**

Науковий керівник: доцент Маленюк Т.В.

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет  
імені Володимира Винниченка*

**Постановка проблеми.** Хореографія перестала бути лише видом мистецтва, вона є невід'ємною частиною підготовки у багатьох видах спорту,

засобом відновлення спортсменів, методом лікування психологічних розладів і на прикладі спортивних бальних танців – неолімпійським видом спорту [2].

Слід зазначити, про важливість хореографічної підготовки у багатьох видах спорту. Так, тісно пов'язані з хореографією художня і спортивна гімнастика, акробатика, фігурне катання і танці на льоду, а також бальні танці, що зовсім нещодавно отримали світове визнання як вид спорту. Завдяки використанню музичного оркестрового супроводу і рухів танцювального характеру відкриваються незвичайні можливості пластики людського тіла. Таким чином, балет і хореографія стимулюють розвиток вказаних видів спорту.

**Мета дослідження** – вивчити значення хореографічної підготовки як частини підготовки спортсменів у різних видах спорту.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Хореографічна підготовка у гімнастиці – система вправ і методів впливу, спрямованих на виховання рухової культури спортсменів, на розширення їх арсеналу виразних засобів. Заняття хореографією сприяють рішенню загальноосвітніх завдань: залученню до культури різних народів світу за допомогою застосування елементів історико-побутових і народних танців; знайомству з основами музичної грамоти і творами різних композиторів завдяки використанню музики на уроках. Усе це сприяє розвитку інтелектуальних здібностей спортсменів.

Будучи важливим засобом естетичного виховання, хореографія розвиває творчі здібності. У процесі хореографічної підготовки спортсмени стикаються з мистецтвом, у них виховується правильне відчуття краси рухів, здатність передавати через вправи певні емоційні стани, різні настрої, почуття і переживання.

Заняття хореографією позитивно впливають на рівень розвитку гнучкості, координації рухів і спеціальної витривалості.

У процесі тренувальних занять гімнастів за допомогою хореографії вирішуються завдання технічної підготовки – вивчення і удосконалення різних елементів і комбінацій. Розподіл засобів на хореографічну і технічну підготовку в гімнастиці умовний, оскільки між цими видами підготовки важко провести межу. Стрибки, повороти, рівноваги і їх поєднання є основною «мовою» як хореографії і балету, так і вправ гімнастики.

Під час занять хореографією головними предметами вивчення є різноманітні поєднання рухів ніг, рук, тулуба, голови. При цьому засвоєння цих елементів не носить механічного характеру. Шляхом коригування кожного руху поступово виховується виразність і артистичність виконання, здатність створювати індивідуальний образ у кожній композиції.

Хореографічна підготовка у гімнастиці базується головним чином на класичній основі, розробленій у балеті. Проте вона має особливості, які обумовлені відмінностями цілей і завдань, що стоять перед гімнастами і артистами балету. Так, у гімнастиці хореографічна підготовка – лише частина тренувального процесу, яка тісно пов'язана з іншими напрямками фізичної підготовки, що і визначає її специфіку. У зв'язку з ранньою спортивною спеціалізацією гімнастів і великим обсягом різноманітних рухів особливі

вимоги пред'являються до методики проведення занять хореографії: вибору засобів і методів підготовки.

На заняттях хореографією у гімнастиці необхідно, у першу чергу, враховувати практичну доцільність кожного завдання. Наприклад, у гімнастиці недоцільна наявність занадто великої виворітності, яка потрібна лише при виконанні «пліє» і «гран пліє». Більшість же рухів класичного танцю біля станка і на середині виконуються у вільних позиціях. Разом з виворітними і вільними позиціями у гімнастиці застосовуються і прямі позиції, які особливо часто використовуються у ряді загально-розвиваючих вправ, елементах бального і народного танців [1].

Особливості елементів гімнастики і гімнастичної пластики вносять у заняття хореографією певну специфіку, яка проявляється у рухах вільної пластики: хвилі, півхвилі тощо, а також елементи, що супроводжуються пружинними рухами ніг, обертанням тулуба і помахами руками чи рукою.

Крім того, у процесі занять хореографією особлива увага приділяється розвитку симетричності рухів усіх частин тіла, а також розвиток гнучкості не лише у великих суглобах тіла (кульшовому, плечовому і рухливості хребта), але і в дрібних (особливо променево-зап'ястковому).

Виконання хореографічних вправ у групі привчає до синхронності їх виконання у парах, трійках, четвірках тощо; при виконанні комбінацій на місці, з просуванням по прямих, діагональних напрямках, дугах тощо. Усе це допомагає набути необхідних навичок виконання групових вправ і сприяє вихованню дисциплінованості юних спортсменів.

Спорт і танець мають багато спільного. Заняття і тим і іншим зміцнюють тіло, підвищують самодисципліну, допомагають навчитися виконувати точні, чіткі рухи. У танці чіткість рухів потрібна для того, щоб виразити свої почуття і емоції, передати образ. У деяких видах спорту, наприклад у тенісі або футболі, успіх залежить від точності рухів. Танцювальні навички є дуже корисними для спортсменів, оскільки допомагають стати гнучкішими, зміцнити м'язи, у результаті спортсмени з більшою легкістю виконують вправи. Це дає безперечні переваги у таких видах спорту, як теніс, де гравцям доводиться здійснювати багато різких рухів. Заняття танцями навчають швидко рухатися і стрибати. Ці навички корисні у баскетболі, де необхідно високо підстрибувати і «обходити» суперників. Навички групового танцю допомагають у командних видах спорту, оскільки навчають спортсменів координувати свої дії з діями інших гравців.

Варто, звернути увагу на вплив занять хореографією на психічний стан спортсменів. Адже, існує танцювальна терапія, в її основі лежить теорія про взаємозв'язок між тілом і розумом людини. Психічний стан впливає на фізичну форму, і, навпаки, вдосконалення фізичної форми сприяє поліпшенню психічного, емоційного стану. «Танцювальна терапія допомагає зняти напругу, позбавитися від страху і втоми за допомогою руху» [3].

Відновити здоров'я, швидко увійти у спортивну форму без перенапруження для організму допомагають заняття хореографією. Елементи хореографії, адаптовані до певного контингенту, дають можливість набути

правильну статуру і навчитися раціональній руховій техніці. Хореографія забезпечує перерозподіл м'язових зусиль, навчає зберігати рівновагу тіла і бути упевненим у собі, сприяючи рішенню ряду психологічних проблем.

Знаменита кубинська балерина Алісія Алонсо – основоположниця унікальної методики «хореотерапії» – досягла значних успіхів у лікуванні психічно хворих людей. Її методика заснована на лікуванні прекрасним за допомогою використання хореографії і музичного супроводу дає позитивні результати у лікуванні, особливо таких захворювань, як різні види істерій і навіть деякі форми шизофренії. Можна сказати, що «хореотерапія» – це особлива форма лікування, де хореографічні вправи і танцювальні рухи використовуються для того, щоб підтримати людей з психічними і фізичними недоліками.

**Висновки.** Хореографічна підготовка є важливою частиною спортивної підготовки спортсменів у багатьох складнокоординаційних видах спорту: художня і спортивна гімнастика, акробатика, фігурне катання, танці на льоду, бальні танці тощо. Засоби хореографічної підготовки сприяють розвитку фізичних якостей (гнучкості і координації рухів), вирішенню завдань технічної підготовки (навчанню та удосконаленню технічних прийомів та дій), вихованню моральних і вольових якостей (дисциплінованості, впевненості у власних силах, колективізму тощо). Водночас, хореографічні вправи є засобами відновлення працездатності спортсменів.

#### **Література.**

1. Виннер-Усманова И.А. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования / И.А. Виннер-Усманова, Е.С. Крючок, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терезина. – Москва: Человек, 2014.

2. Наказ 27.01.2014 № 149 Міністерства молоді та спорту України «Порядок визнання видів спорту, включення їх до Реєстру визнаних видів спорту в Україні, порядок його ведення» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z0281-14>.

3. Стукаленко Н.М. Интегративное влияние хореографии на развитие детей дошкольного возраста / Н.М. Стукаленко, А.Г. Исмагулова // Современные наукоемкие технологии. – 2014. – № 12-1. – С. 65-65.

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БОКСОМ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ КУРСАНТІВ**

**Гончаренко Богдан**

Науковий керівник: доцент Годлевський П.М.

*Херсонська державна морська академія*

**Актуальність дослідження.** Фізичне виховання у вищому закладі освіти є невід'ємною частиною процесу навчання та професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців до високопродуктивної професійної діяльності, та сприяє їх всебічному і гармонійному розвитку. Заняття боксом є цілком доступним видом спорту, тому що не передбачає будь-яких обмежень щодо початкових можливостей тих, хто ним займається. У процесі занять боксом під

впливом тренувальних навантажень зміцнюється опорно-руховий апарат, розвиваються різноманітні рухові якості, особливо швидкість, швидкісно-силові якості, сила, точність і координація рухів, та, як наслідок, активізуються всі основні життєво важливі функції [3]. Бокс підвищує супротив організм на несприятливий вплив зовнішнього середовища і тому є важливим засобомукріплення здоров'я і засобом профілактики захворювань майбутніх фахівців транспортної галузі.

**Аналіз літературних джерел та публікацій.** На думку А.О. Акопяна, А. А. Дажлаєва, С. В. Кіпріча, систематичні заняття боксом позитивно впливають на всі ланки системи кисневого забезпечення організму. Назимок В.В., Криловський О.В., Акішина Б.А., Гуменний В.С. та ін.) стверджують про позитивний вплив боксу на адаптацію організму до різних умов професійної діяльності. За дослідженнями Качуріна А.І. розвиває базові та професійно важливі для моряків психофізичні якості: сміливість, психоемоційна стійкість, рішучість, спритність, статичну витривалість, сенсо-моторну реакцію тощо. Тренує такі якості, як рівновагу та вестибулярну стійкість, що є необхідними для адаптації плавскладу до морської качки [4].

**Мета дослідження:** визначити вплив занять боксом на фізичну підготовленість курсантів.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, спостереження, інтернет-ресурси.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В наш час, під впливом науково-технічного прогресу та широкого впровадження інформаційних технологій навчання, процес підготовки спеціалістів поєднується зі значними розумовими та психологічними навантаженнями на організм студентів. Значно підвищуються вимоги до рівня здоров'я фахівців у різних галузях. Сучасні умови праці на морі висувають більш високі вимоги до фізичних і психічних якостей особистості. Реалізувати себе в майбутній професійній діяльності в досить специфічних, інколи екстремальних умовах, може лише спеціаліст, який володіє знаннями, вміннями, навичками, професійно важливими якостями особистості та добрим здоров'ям. Саме тому, пошук нових, ефективних форм організації навчального процесу з фізичного виховання у вищому навчальному закладі є важливим завданням сьогодення.

Бокс є цілком доступним видом спорту, тому що не передбачає будь-яких обмежень щодо початкових можливостей тих, хто ним займається. При систематичних заняттях і раціональному підборі тренувальних навантажень у юних боксерів спостерігаються високі показники імунної реактивності. Юнаки-боксери відрізняються від своїх одноліток більш високими показниками фізичного розвитку. У боксерів масових розрядів, при порівнянні з юнаками, які не займаються боксом, відмічається більша сила, лабільність і врівноваженість нервових процесів.

У процесі занять боксом під впливом тренувальних навантажень зміцнюється опорно-руховий апарат, розвиваються різноманітні рухові якості, особливо швидкість, швидкісно-силові якості, сила, точність і координація рухів, та, як наслідок, активізуються всі основні життєво важливі функції [3].

Вдосконалюються рухові фізичні якості, спрямовані на всебічний і гармонійний фізичний розвиток особистості, формуються прикладні знання, вміння і навички, що забезпечують об'єктивну готовність курсанта до професійної діяльності. Розвиває базові та професійно важливі для моряків психофізичні якості: сміливість, психоемоційна стійкість, рішучість, спритність, статичну витривалість, сенсо-моторну реакцію тощо. Тренує такі якості, як рівновагу та вестибулярну стійкість, що є необхідними для адаптації плавскладу до морської качки [2].

Фізична підготовленість курсантів має зв'язок із рівнем фізичного здоров'я, але не можна однозначно стверджувати, що курсант, який має високий рівень фізичного здоров'я, також має й високий рівень фізичної підготовленості. Тому, результати рухових тестів студентів з «безпечним» рівнем можуть служити, як ціль для розвитку рухових якостей студентів з нижчими рівнями фізичного здоров'я. Очевидно, що фізична підготовленість, перш за все, повинна бути орієнтована на поліпшення здоров'я курсантів і лише опосередковано на результати рухових тестів [2] рис.1.



Рис 1. Фізична підготовленість курсантів

Адже, для більшості курсантів підвищення фізичної підготовленості за рахунок доступних видів спорту є ефективним засобом різнобічного фізичного розвитку й фізичної підготовленості у ХДМА (Херсонська державна морська академія) і є єдиним засобом збільшення рухової активності.

**Висновки.** Підсумовуючи, можна сказати, що бокс є ефективним засобом фізичної підготовленості майбутніх фахівців транспортної галузі до професійної діяльності. За допомогою фізичних навантажень активізується діяльність всіх органів та систем, підвищується здатність організму до мобілізації функціональних можливостей і більш економному виконанні м'язової роботи. Заняття боксом помітно відбиваються на стані здоров'я, на рості і розвитку організму юнаків. Бокс підвищує супротив організм на несприятливий вплив зовнішнього середовища і тому є важливішим засобом укріплення здоров'я і засобом профілактики захворювань.

#### Література.

1. Атілов А.А. Школа боксу для початківців / А.А. Атілов. – М.: Фенікс, 2007. – 224 с.

2. Гайдамак І.І. Бокс. Навчання і тренування / І.І. Гайдамак, В.М.Остьянов. – Київ: Олімпійська література, 2001. – 236 с.

3. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009 – 594 с.

4. Качурін А.І. Бокс в системі фізичної культури студентів: навч. посіб./ А.І.Качурін. – М.: Фізкультура і спорт, 2006. – 342с.

## **ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ТЕНІСИСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ НА «ПОМАРАНЧЕВОМУ» РІВНІ МІНІТЕНІСУ**

**Городинський Владислав**

Науковий керівник: Городинська Інна, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Проблема удосконалення спортивної підготовки юних тенісистів на початковому етапі набуває актуальності в умовах стрімкої популяризації тенісу в сучасному світі та залучення до цього виду спорту дітей починаючи інколи з 3-4 років.

Аналіз наукових досліджень і практичного досвіду засвідчив про створення системи ступеневої підготовки юних початківців, яка включає три різнокольорові рівні гри в теніс – «червоний, помаранчевий, зелений» – з використанням мінітенісного обладнання. Такий підхід, на думку багатьох фахівців, дозволяє юним тенісистам адаптуватись до ігрових дій сучасного тенісу з урахуванням їх вікових особливостей та рівня підготовленості, формувати належний фундамент техніко-тактичних дій, здобувати необхідні рухові навички, розвивати тактичне мислення, а також раніше починати ігрову діяльність.

У зв'язку з цим важливим є чітка послідовність конкретизації завдань, вибір засобів і методів спортивного тренування на початкових етапах навчання, обсягу та інтенсивності тренувального навантаження з урахуванням вікових особливостей, рівня фізичної підготовленості юних тенісистів.

Проблемі удосконалення техніко-тактичних дій на початковому етапі підготовки присвячені роботи О. Лазарчук [3], М. Ібраїмової [2] та інших науковців.

Отже, проблема побудови навчально-тренувального процесу юних тенісистів на перших етапах спортивної підготовки є актуальною.

**Мета дослідження** – визначити навчальні блоки для груп початкової підготовки на «помаранчевому» рівні мінітенісу.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз педагогічної та методичної літератури з проблеми дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** За теоретичним аналізом спортивного тренування – детально організований педагогічний процес виховання, навчання та підвищення рівня фізичної і функціональної підготовленості тенісиста на різних етапах підготовки [4].

Мета спортивного тренування в тенісі – досягнення фізичного вдосконалення спортсмена, оволодіння системою техніко-тактичних дій, досягнення високих спортивних результатів.

З урахуванням розподілу розділів підготовки та характеристики змісту програмного матеріалу нами розроблено навчальні блоки, які складають методику навчання на початкових етапах спортивної підготовки в тенісі.

**Блоки фізичної підготовки** на «помаранчевому» рівні мінітенісу:

✓ Розвиток швидкості.

Блок містив наступні вправи: різновиди бігу; біг за раптовим сигналом з різних положень; прискорення до сітки; біг 5м\*5; 10,3\*2; біг «квадрат»; стрибки на скакалці (за 20 хв.);

✓ Розвиток швидко-силових якостей.

Блок фізичної підготовки включав наступні вправи: стрибки «кенгуру», стрибки у довжину з місця, потрійний стрибок з місця; метання малого м'яча на дальність; вправи з набивними м'ячами (кидки за голови; кидки ударами справа та зліва);

✓ Розвиток координаційних здібностей.

Блок містив наступні вправи: метання малого м'яча в ціль, біг з різними переміщеннями; спеціальні вправи на «тенісній дробині»

Кожен блок фізичної підготовки закінчувався рухливими іграми: «Бігуни»; «Розвідка»; «Три квадрати»; «Точно в ціль»; «Рибалка»; «Без ракеток» та ін.

**Блоки техніко-тактичної підготовки:**

✓ Навчання удару з відскоку справа;

✓ Навчання удару з відскоку зліва;

✓ Навчання подачі та прийому подачі.

Всі комплекси вправ навчальних блоків застосовувались з метою вивчення та закріплення технічних елементів гри та розвитку тактичного мислення юних тенісистів. Тому, навчальні блоки мали назву техніко-тактичні.

Основу технічної підготовки тенісистів становлять ударні рухи. Мета ударної дії в тенісі сформульована на досягненні вибору: орієнтації вектору лінійної швидкості в просторі; віссю і напрямку обертання м'яча; лінійної швидкості вильоту м'яча; кутової швидкості м'яча.

Перші два показники визначають точність і стабільність влучання м'яча в обране місце майданчика суперника і обумовлені процесами управління ударними діями. Два інших показника впливають на темп гри і складність відскоку м'яча від майданчика і обумовлені процесами енергозабезпечення ударних дій. Ці процеси протікають протягом наступних п'яти фаз ударної дії: I фаза - замах; II фаза - розгін; III фаза - удар; IV фаза - гальмування; V фаза - завершення. У кожній фазі вирішуються певні завдання, що забезпечує реалізацію процесів управління і енергозабезпечення й, зокрема, досягнення спільної мети ударної дії [1].

Тому, виходячи з біомеханічних особливостей ударних дій в тенісі навчання кожного технічного елементу забезпечував комплекс вправ,



спрямованих на вирішення рухових завдань, спрямованих на вибір і вміння застосовувати їх в грі:

- основний хват ракетки при різних ударних діях;
- оптимальний за розміром і формою замах;
- якісний підхід до м'яча;
- своєчасний момент удару ракеткою по м'ячу;
- контроль за величиною зусилля і напрямком руху ракетки та різних частин тіла при закінченні удару (після ударна дія).

Кожен техніко-тактичний блок навчання здійснювався за допомогою послідовних етапів:

- початкове розучування технічного прийому (на початковому етапі навчання використовуються імітаційні вправи, вправи з допоміжним обладнанням («тенісна вудочка»).

– поглиблене розучування прийому в спрощених умовах. На цьому етапі початківці повинні оволодіти: початковим (підготовчим для цієї дії) положенням; кінцевим положенням; прийомами самоконтролю при переході з одного положення до другого; переходом від початкового до кінцевого положення за допомогою методу ідеомоторного тренування; виконання технічного прийому в повільному темпі.

- вивчення технічного прийому в ускладнених умовах (у тренувальне зайняття вноситься елемент змагань).

- закріплення технічного прийому в грі.

Необхідно відзначити, що інтенсивність навантаження за показниками ЧСС під час навчання поступово повинно збільшуватись (від 100 уд/хв до 170 уд/хв).

**Висновки.** Отже, з урахуванням розподілу розділів підготовки та характеристики змісту програмного матеріалу розроблені навчальні блоки для груп початкової підготовки на «помаранчевому» рівні мінітенісу: блоки фізичної підготовки на: розвиток швидкості; розвиток швидко-силових якостей; розвиток координаційних здібностей; блоки техніко-тактичної підготовки: навчання удару з відскоку справа; навчання удару з відскоку зліва; навчання подачі та прийому подачі.

### **Література:**

1. Городинська І.В. Теоретичні основи біомеханіки ударних рухів в тенісі [Електронний ресурс]: (за матеріалами XII Всеукр. наук.-практ. конф.) / А.В. Городинський, В.А. Городинський // Актуальні проблеми юнацького спорту: Херсон, 2016 р. – С. 20-22. – Режим доступу: <http://www.kspu.edu/About/Faculty/FPhysicalEduSport/ChairTheoryMethodsPhysicalEdu/Conference.aspx>. - Назва з екрана.

2. Ібраїмова М.В. Сучасна школа тенісу: початкова підготовка: навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів фізичної

культури і спорту] / М.В. Ібраїмова, О.В. Ханюкова, Л.В. Поліщук. – К: Експрес, 2013. – 204 с.

3. Лазарчук О.В. Побудова тренувального процесу тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи / О.В. Лазарчук: Автореф. дис. ... канд. наук з ф.в. і с. – Дніпропетровськ. – 2009. – 20 с.

4. Теніс: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та СНЗСП / уклад.: Л.Г. Гришко – К.: РНМК, 2012, – 160 с.

## **СУЧАСНИЙ СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ТЕХНІКИ МЕТАТЕЛІВ**

**Дейкун Валерія**

Науковий керівник: доцент Шалар О.Г.

*Херсонський державний університет*

**Актуальність.** Посилення ролі спорту в нашій країні а особливо високого потенціалу метання, як олімпійського виду спорту, дає змогу вважати, що професійна підготовка метателів дуже важлива для досягнення високих результатів у змаганнях світового значення, а отже і підвищення рейтингу нашої країни у світі спорту. В наш час проблема фізична підготовки метателів має ключове значення у їх результативності. Цілеспрямована швидкісно-силова підготовка в метаннях, дозволяє створити сприятливі передумови для оволодіння раціональною спортивною технікою та забезпечити фундамент спеціальної фізичної підготовленості.

**Мета:** розкрити особливості фізичної підготовки та техніки метателів різної кваліфікації

**Виклад основного матеріалу.** Оцінюючи особливості техніки юних штовхателів ядра С. Якубович провів дослідження в ході яких були отриманні кількісні показники техніки змагальної вправи юних штовхателів ядра. Таким чином, було визначено, що тривалість фаз скачок та фінальне зусилля більше у спортсменів I юнацького розряду. Довжина скачка та прикладання сили до ядра в фінальному зусиллі, навпаки, більше у спортсменів II розряду. За динамікою швидкості та прискорення також є відмінності. Максимальне прискорення у спортсменів II розряду відмічено в момент випуску ядра, а у спортсменів I юнацького розряду в фазі скачок [2].

Дослідники А. Рахикалін та П. Лухтанен провели дослідження ефективності фази руху поштовхової ноги при штовханні ядра, де обчислення показують, що в кращій спробі максимальна сила відштовхування дорівнює 3590 Н, а в слабшій спробі – 3090 Н. В кращій спробі нахил вектору швидкості до низу більше, що призводить до збільшення сили тиску на ногу. Здатність м'язів ноги розвивати силу збільшується в тій же мірі і призводить до збільшення ефективності фази дії поштовхової ноги [3]. Також А. Рахикайне та П. Лухтанен провели дослідження впливу обертання тіла на зусилля руки при штовханні ядра з повороту та зі скачку, де в штовханні ядра зі скачку швидкість обертання складає 13,6 рад/с. Швидкість обертання тіла при штовханні з повороту досягає 14,8 рад/с. При штовханні ядра зі скачку із-за

низької швидкості обертання втрачається близько 1.3м. Довга фактура тіла ідеальна для техніки зі скачку, в той час як штовхателі, використовуючи техніку з повороту, мають низьку фактуру тіла. Довша рука у спортсмена, штовхає зі скачку дає довшу траєкторію руху в процесі прискорення під час поштовху рукою. Але штовхателі ядра, використовуючи техніку з повороту мають перевагу за рахунок швидкості обертання тіла. З цієї причини можливо вважати штовхання ядра з повороту та зі скачку рівнозначними [4].

А ось В.Лутковський в своїй роботі розкрив алгоритм індивідуального управління технічною підготовкою метателів молоту, де спортивна техніка як система рухів характеризується рядом закономірностей. Однією з найважливіших вважається відношення стабілізації та варіативності показників техніки. Одночасно з цим відношення стабільності та варіативності показників рухів являється одним з критеріїв спортивного майстерства. Критерієм ефективності модельних характеристик являється тенденція техніки вдалих спроб, виконаних на максимальну відстань. Система управління технічною підготовкою в метателів молоту включає в себе: етапні, поточні та оперативні види педагогічного контролю[5].

Класифікацію спеціальних вправ для метателів спису висвітлено в роботі В. Костюченка, Є. Врублевського, В. Борової, де відповідно до способу вирішення завдань вдосконалення технічної майстерності метателів спису, було розділено спеціальні вправи по групам, кожна з яких буде відповідати своїм власним навантаженням : по змісту, обсягу, по додатковим умовам виконання.

Перша група - вправи, які гранично моделюють параметри цільової змагальної діяльності.

Друга група - вправи, які відтворюють склад змагальної діяльності фрагментарно або з іншими виправданими змінами її параметрів.

Третя група - вправи, які вимагають переважно проявів тих же функціональних якостей, які проявляються вибраній змагальній діяльності, але за формою частково відмінні від її компонентів.

Таким чином розроблена класифікація спеціальних вправ дозволяє систематизувати їх застосування в відношенні з цільовою направленістю і можливим способом впливу індивідуально підібраних засобів на руховий потенціал тих які займаються метанням[6].

Проблема біомеханічних моделей у підготовці метателів спису розглядали В. Адашевський М. Дулевський С. Єрмаков, де було розкрито що спортивний результат в метанні спису визначають в основному біомеханічними характеристиками, які здатен реалізувати спортсмен, а саме: абсолютна початкова швидкість вильоту, кут вильоту та висота випуску списа. Абсолютна швидкість вильоту спису є основною біомеханічною характеристикою в метанні. Найбільш раціональний кут вильоту в межах 37-40 градусів. Таким чином в спортивній практиці рекомендується використовувати отримані графічні залежності значень абсолютної початкової швидкості вильоту списа від переносної швидкості розбігу[7].

А ось С. Якубович в своїй статті висвітлив проблеми біомеханічних особливостей фаз "скачок" та "фізичне зусилля" в штовхванні ядра, де в процесі

вивчення вище названих фаз були визначені кінематичні характеристики штовхання ядра спортсменів різних кваліфікацій. Показники в розглянутих фазах відрізняються у всіх спортсменів. Це зв'язано з індивідуальними особливостями техніки, росто-ваговими показниками, рівнем розвитку сили (вибухової сили) та сформованістю рухового навичку. Однак з багато численних досліджень з зростанням спортивної майстерності швидкість вильоту ядра збільшується. Таким чином в досліджуваних фазах змагальної вправи штовхателів ядра спостерігаються відмінності по всім параметрам. Ці відмінності носять індивідуальну направленість[8].

А. Шаггада, О. Загrevський та В. Загrevський у своїй роботі порівняли біомеханічний аналіз швидкісних параметрів метателів молоту у спортсменів різних кваліфікацій, де в порівняльному зіставленні був проведений аналіз трьох біомеханічних характеристик: кутової швидкості, кутового прискорення спортивного знаряддя та горизонтальної складової лінійної швидкості загального центру мас (ЗЦМ) спортсменів високої та середньої кваліфікації. Таким чином до кінця третього повороту різниця в кутовій швидкості молота досягає 2рад/с, що складає близько 15% від результату спортсмена високої кваліфікації. Спортсменам високої кваліфікації характерна наявність глобального максимуму по кутовому прискоренню молота, відмітка яких наближається до 5рад/с. На відміну від спортсменів середньої кваліфікації у яких ця відмітка досягає 2.8-3.2 рад/с. У спортсменів високої кваліфікації з кожним наступним поворотом біомеханічні системи "молот-спортсмен" відмічається зростаючий характер горизонтальної складової лінійної швидкості (ЗЦМ), то у атлетів середньої кваліфікації на третьому повороті досягається максимальне значення аналізованої біомеханічної характеристики з наступним зниженням до четвертого повороту[9].

Оцінюючи силову та швидкісно-силову підготовку метателів молота В.Попроцький в своїй роботі висвітлив, що силова та швидкісно-силова підготовка забезпечується спеціальними тренувальними вправами зі штангою(ривок, взяття на груди,тяга). При розвитку швидкісно-силових якостей ніг спортсмена присідання та напівприсід зі штангою [10].

Оцінюючи силову підготовку метателів диску, М. Іванов-Тюрін та А.Сафронов довели, що особливістю методики силових підготовки метателів диску мають два основних напрямку: перший напрямок передбачає в основному перевагу засобів силових підготовки загально-силової спрямованості 60% від всього об'єму силового тренування. Вправи локального характеру займають близько 30%-40%. А ізометричні та ізокенетичні вправи використовують не значно. Особливістю другого напрямку є перевага спеціальних силових вправ локального впливу 60%. На вправи загально-силової спрямованості відводиться до 30% від всього об'єму силового тренування. Ізометричні та ізокенетичні вправи використовуються в край скупі [1].

Проблему математико-прогнозованого моделювання показників юних штовхателів ядра, було висвітлено в роботі І. Кудряшова, де в результаті досліджень, на основі положення, що в спортивній метрології розрізняють три види нормативних показників (порівняльні, індивідуальний і належні), було

встановлено: для підготовки юних атлетів, що спеціалізуються в штовханні ядра, найбільше значення набувають належні норми, які засновані «на аналізі того, що повинна вміти людина, щоб успішно впоратися із завданнями, які перед ним ставить життя» [1]. При розробці та практичній реалізації математико-прогнозованих модельних показників дуже важливо передбачити їх консерватизм (особливо при відборі) і компенсуємість в системі контролю тренувального процесу. Встановлені модельні характеристики повинні мати кількісне вираження, щоб бути досить варіативними, відображати вікові, статеві та кваліфікаційні значення, що дасть можливість передбачити зміни різних компонентів спортивної майстерності. Розроблені математико-прогнозовані нормативні показники в загальній системі контролю дозволять більш цілеспрямовано проводити навчально-тренувальний процес, своєчасно вносити необхідні корективи і, тим самим, сприяти ефективності роботи з юними штовхачами ядра різного віку і кваліфікації [11].

Дослідження методики застосування спеціальних вправ для формування параметрів структури змагальної вправи в метанні спису (В. Борова, В.Костюченко, Є. Врублевський, Л. Врублевська, 2012) довели, що в результаті проведеного дослідження були виявлені закономірності, які не дозволяють спортсменам нижчих розрядів реалізувати свій моторний потенціал при виконанні основної змагальної вправи. Вони пов'язані в більшій мірі з наслідком неправильної роботи правої ноги після її постановки на ґрунт. Кидкові вправи, виконані з різновисоких опори, сприяють розвитку спеціальних фізичних якостей і вдосконалення технічних характеристик, забезпечують високу ефективність рухових дій метателів списа, підвищують точність кінематичних і динамічних параметрів змагальної вправи. Експериментальна методика, що включає в себе використання спеціальних засобів в змінених і в звичайних умовах, дозволила усунути негативний вплив нераціонального використання реактивних сил і сформувати більш ефективну організацію рухів спортсмена [12].

Питання оцінки тренувальних зрушень метателів диску було висвітлено в роботі Х. Хаміда, де найважливішим показником оцінки ефективності тренувального процесу є зміна рівня розвитку спеціальної сили, що проявляється в основних вправах та в окремих локальних вправах. Для оцінки зміни цього рівня була розроблена методика непрямого вимірювання величини граничного обтяження. Для визначення ефективності запропонованої методики був проведений педагогічний експеримент, учасники якого використовували індивідуальні значення величин обтяження для окремих м'язових груп на тренажерах. Виявлено, що зміна величини граничного обтяження в процесі проведення педагогічного експерименту в експериментальній групі призвело до збільшення цього показника на 10-15% для провідних м'язових груп, у допоміжних м'язових групах цей показник дещо нижчий – 5-10% [13].

**Висновок.** Аналіз науково-методичних джерел засвідчили, що кожен метател не залежно від рівня кваліфікації відрізняється як своєю технікою, так і фізичною підготовкою. Вибір індивідуальної техніки залежить від антропометричних даних; рівня фізичної підготовленості; рівня технічної

підготовленості; психологічного стану. Для досягнення спортсменом максимальних результатів необхідно знайти баланс та зуміти належним чином поєднати швидкісну та силову підготовки. Силова та швидкісно-силова підготовки забезпечуються спеціальними вправами локального характеру, а також вправами зі штангою. Для кращого результату потрібно звернути увагу на ізометричні та ізокінетичні вправи під час тренування. Отже головне це правильне відношення між стабільністю та варіативністю показників техніки.

### **Література.**

1. Сафронов А. Силовая подготовка юнаків в спеціалізуючихся в метанні диска / А. Сафронов, М. Іванов-тюрин // Молодой учёный. – 2015. –С. 879-882
2. Якубович С. К. Деякі особливості техніки штовхання ядра спортсменів-розрядників / С. К. Якубович // Ученые записки университета имени А. С. Пушкина, 2012. –С. 193-196
3. Рахіканен А. Дослідження ефективності фази руху поштовхової ноги в штовханні ядра / А. Рахіканен В. Лухтанен // Российский журнал Биомеханики , 2003, том 7, № 1: 70-81,
4. Рахіканен А. Дослідження впливу повороту тіла на посилення руки в штовханні ядра / А. Рахіканен В. Лухтанен // Российский журнал биомеханики, 2004, том 8, № 2: 85-101
5. Лутковський В. Алгоритм індивідуального управління технічною підготовкою кваліфікованих метателів молоту / В. Є. Лутковський // Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 5(63) – 2010. –С. 46-50
6. Костюченко В. Класифікація спеціальних вправ застосовуваних в тренуванні метателів (на прикладі метателів спису) / В. Костюченко Є. Врублевський В. Борова // Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 5 (111) – 2014. –С. 70-76
7. Адашевський В. Моделювання та визначення основних раціональних біомеханічних характеристик в метанні спису / В. Адашевський М. Дулевський С. Єрмаков // Физическое воспитание студентов № 3/ 2011. –С. 3-7
8. Якубович С. про Деякі біомеханічні особливості фаз «скачок» та «фінальне зусилля» в штовханні ядра / С. Якубович// Учёные записки Брестского государственного университета им. А. С. Пушкина, 2015. –С. 77-78
9. Шаггада А. Порівняльний біомеханічний аналіз метання молоту спортсменами різних кваліфікацій / А. Шаггада О. Загrevський В. Загrevський // Вестник Томского государственного университета. 2013. № 368. С. 148–151
10. Попрощий В. Швидкісна та швидкісно-силова підготовка метателів молоту вищої кваліфікації / В. Попрощий // Вестник Белорусско-Российский университет, 2014. –С. 79-83
11. Кудряшова І. Математико прогностичне моделювання показників юних штовхателів ядра на етапі початкової спортивної спеціалізації / І. Кудряшова // Физическое воспитание студентов 2008. –С. 1-5
12. Борова В. Методика прийому спеціальних вправ для формування параметрів структури змагальної вправи в метанні спису / В. Борова, В. Костюченко, Є. Врублевський, Л. Врублевська // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, № 11 (93) – 2012. –С. 7-11

13. Хамід Х. Методика оцінки тренувальних зрушень метателів диску високої кваліфікації на основі аналізу параметрів зусиль в вправах на тренажерах / Х. Хамід // Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 3(109) – 2014. –С. 183-185

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЮНИХ КАРАТИСТІВ**

**Дніщенко Михайло**

Науковий керівник: доцент Шалар О.Г.

*Херсонський державний університет*

**Актуальність дослідження:** Успішна спортивна діяльність і високі досягнення залежать в багатьох умовах від рівня фізичної підготовленості. Фізична підготовленість - результат фізичної підготовки, досягнутий при виконанні рухових дій, необхідних для освоєння або виконання людиною професійної або спортивної діяльності [3].

Найбільш виражений приріст фізичних якостей був зафіксований у каратистів в наступні вікові періоди: абсолютна швидкість руху - в 16-18 років, абсолютна сила м'язів - 13-15 і 16-18 років, максимум вибухового зусилля -16-18 років, стартова сила м'язів - 13-15 років, прискорююча сила м'язів - 16-18 років, час досягнення максимуму зусиль - 16-18 років, максимальна швидкість руху - 10-12 років, потужність роботи - 16-18 років, швидкість руху - 13-15 років [4].

Періоди найбільш виражених приростів показників розвитку фізичних якостей у каратисток припадають на наступні вікові періоди: абсолютна швидкість руху - 13-15 років, абсолютна сила м'язів - 16-18, максимум вибухового зусилля -13-15 років, стартова сила м'язів - 13-15 років , яка прискорює сила м'язів - 10-12 років, час досягнення максимуму зусиль - 16-18 років, максимальна швидкість руху - 10-12 років, потужність роботи - 16-18 років, швидкість руху - 13-15 років.[4]

**Мета дослідження:** дослідити і порівняти рівень загальної фізичної підготовки юних каратистів клубу «Херсонський Будокан»

**Результати дослідження.** У дослідженні прийняли участь юні каратисти клубу «Херсонський Будокан» у кількості 20 осіб (початкова підготовка, віком 8-9 (ПП-1), 10-12р. (ПП-2). Оцінювалися наступні фізичні якості: швидкість, витривалість та сила юних каратистів згідно з програми з годзю рю карате [1]. Нормативні вимоги наступні:

*Витривалість: біг на 1000м. (хв) Для 7-8 років 4.40-4.20; для 9-10 років 4.20-4.10; для 11-12років – 4.10-4.00*

*Сила. Підтягування на перекладенні .кількість разів. Для 7-9років:5-7 разів. Для 9-10 років. 7-9 разів. 11-12 років – 9-10 разів.*

*Швидкість: біг на 100 м з високого старту. В залежності від віку відповідно: 7-9 років: 15.0-14.6с, 9-10років: 14,6-14,2с. 11-12р років – 14.2-14.0с.*

Виконання норми – середній рівень, перевиконання – високий рівень, невиконання – низький рівень підготовленості. Тести проводились у листопаді 2019 року.

Таблиця 1

**Рівень фізичної підготовленості юних каратистів (у відсотках)**

Якості Показник	Швидкість		Сила		Витривалість	
	8-9р	10-12р	8-9р	10-12р	8-9р	10-12р
Низький	20	10	10	10	10	-
Середній	20	30	60	50	30	20
Високий	60	60	30	40	60	80

Як видно з таблиці 1, швидкість юних каратистів знаходиться переважно на високому рівні (60 % як у групі 1 так і групі 2), силові показники достатнього рівня (60 і 50 відсотків) і високий показник витривалості. (60 % у 8-9 річних, та 80% у 10-12 річних каратистів).

Високих показників швидкості довелось досягнути за допомогою вправ на прискорення на малій дистанції під час розминки, вправами на прискорення з гімнастичним джгутом. Високі показники витривалості досягнуті за допомогою бігових вправ протягом розминки під час тренувань, різного виду естафет з елементами бігу, стрибків (бербі), зміною положень тіла

**Висновок.** Карате являє собою вид єдиноборства, в якому змагання проходять по двом різновидам: ката - виконання формальних комплексів вправ та куміте (поєдинок за різними правилами) В годзю рю карате – це поєдинок у повний контакт, з виконанням ударів руками і ногами, проведення прийомів та кидків. З цього випливає, що важливими психомоторними якостями для цього виду спорту є :

1) Для ката: координованість і її характеристики: точність, узгодженість, відповідність рухів, рухова пам'ять та пам'ять на рух, сенсорно-м'язова координованість.

2) Для куміте: вибухова сила, силова витривалість, якості швидкодії, сенсорно-м'язова координованість, гнучкість, реакція вибору, реакція на рухомий об'єкт, почуття часу, дистанції.

Перспективою подальших досліджень є оцінка координованості, гнучкості та швидкісно-силових якостей юних каратистів.

**Література.**

1 Навчальна програма з годзю рю карате для дитячо – юнацьких спортивних шкіл./ Електроний ресурс – режим доступу: <http://www.dsmsu.gov.ua/index/ua/material/43442>

2 Кусій В. М. Окінавське Годзю-Рю Карате-до : [навч. прогр.] / В. М. Кусій. – Одеса : Южноукраїнський державний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського, 2006. – Вип. 1. – 178 с



3 Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 1997, -583с.

4 Степанов В. Модельные характеристики скоростно-силовой подготовленности каратистов / С.В.Степанов, Л. С. Дворкин //Теория и практика физической культуры.– 2004. –№ 8. –С. 32 – 34

## **ЯКІСНІ ДЕРМАТОГЛІФІЧНІ ГЕНЕТИЧНІ ПОКАЗНИКИ У ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СТРІЛЬЦІВ З ПІСТОЛЕТУ ТА ГВИНТІВКИ**

**Дробот Вероніка**

Науковий керівник: доцент Стрикаленко Є.А.

*Херсонський державний університет*

**Актуальність теми.** Сучасний український спорт перебуває на складному етапі розвитку, перспектива якого залежить від багатьох чинників, одним з яких є спортивний відбір на ранніх етапах підготовки спортсменів. Велику роль в спортивному відборі відіграє саме спортивна генетика, за допомогою якої можна визначати спадковість, статеві особливості та зробити індивідуальний прогноз в конкретному виді спорту. Найбільш простий спосіб оцінки спадкових задатків є дерматогліфічні генетичні показники. Ознаки дерматогліфіки є інформативними генетичними маркерами анатомо-фізіологічних задатків людини і застосовуються в спортивній практиці для визначення прогностичних функціональних можливостей і розвитку фізичних якостей у спортсменів.

**Мета дослідження:** полягає в визначенні генетичних маркерів схильності до занять різними видами кульової стрільби.

### **Завдання дослідження:**

1. Вивчити особливості розподілу різних типів узорів пальців рук у висококваліфікованих стрільців та загальною популяцією.

2. Виявити інформативний комплекс якісних дерматогліфічних ознак з метою індивідуального прогнозу схильності до занять кульовою стрільбою.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел в аспекті досліджуваної теми, методи дерматогліфічного аналізу, методи математичної статистики, узагальнення, систематизація.

Дерматогліфи – це візерунки на подушечках пальців рук та ніг, а також візерунки на долонях і ступнях. Вони є однією з найважливіших індивідуальних морфологічних характеристик людини. Пальцеві візерунки – це ознака організму, яка спадково обумовлена в розвитку, легко спостерігається та майже не змінюється протягом життя індивіда.

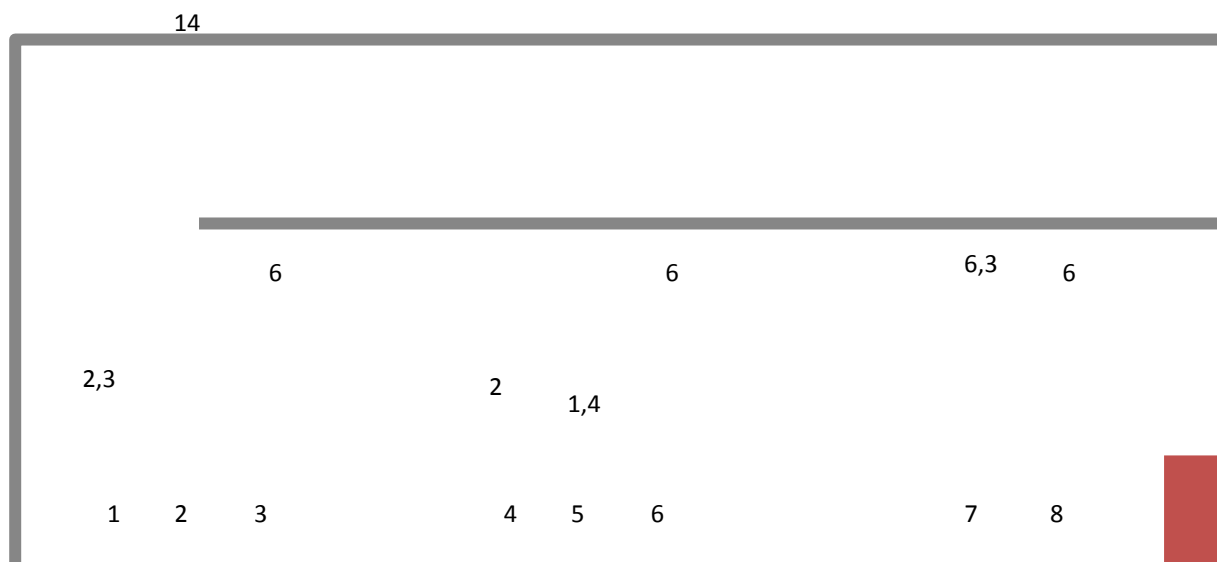
Використання дерматогліфічних генетичних маркерів у спортивному відборі інформативне, достатньо просте в застосуванні і не вимагає складного апаратного забезпечення, тому ми обрали саме цей метод в нашому дослідженні. При аналізі пальцевих дерматогліфів використовувались якісні показники.

При якісній оцінці враховують чотири основних типи пальцевих візерунків: дуги (A-англ.arch), петлі ( R-англ.loop), круги або завиток (W-англ.whorl). Досліджувані були поділені на 3 групи: 1 група-стрільці з пістолету

яка включала: 13 чоловіків та 15 жінок; 2 група-стрільці з гвинтівки, яка включала: 10 чоловіків та 7 жінок та загальна популяція 150 осіб за даними професора (Л.П. Сергієнко).

Для детального аналізу розповсюдженості різних типів пальців рук ми згрупували дерматогліфічні ознаки всіх трьох груп дослідження за певним типом узору пальця. Також ми розподілили спортсменів за статевою приналежністю та певним видом зброї (пістолет та гвинтівка). Метою даного порівняння стало визначення відмінностей якісних дерматогліфічних генетичних ознак між спортсменами за гендерним принципом та людьми загальної популяції.

Проведення даного аналізу дасть змогу знайти домінуючий тип узору пальців рук, що дозволить в подальшому прогнозувати схильність спортсменів з певним типом узору до конкретного виду стрільби. Розповсюдженість типу узора пальця дуга представлена на рисунку 1.



1-стрільці з пістолету (чоловіки); 2-стрільці з пістолету (жінки); 3,6,8-загальна популяція; 4- стрільці з гвинтівки ( чоловіки); 5- стрільці з гвинтівки (жінки); 7- стрільці об'єднані в одну групу.

**Рис. 1. Відсоткове порівняння розповсюдженості тип узору пальця дуга (А) між спортсменами–стрільцями та загальною популяцією.**

Порівнюючи результати треба відмітити, що найбільший відсоток петель в групі пістолетчиків спостерігається у жінок (14%), а у чоловіків цей відсоток становить (2,3%). В загальній популяції розповсюдженість типу узору - дуга складає(6%).

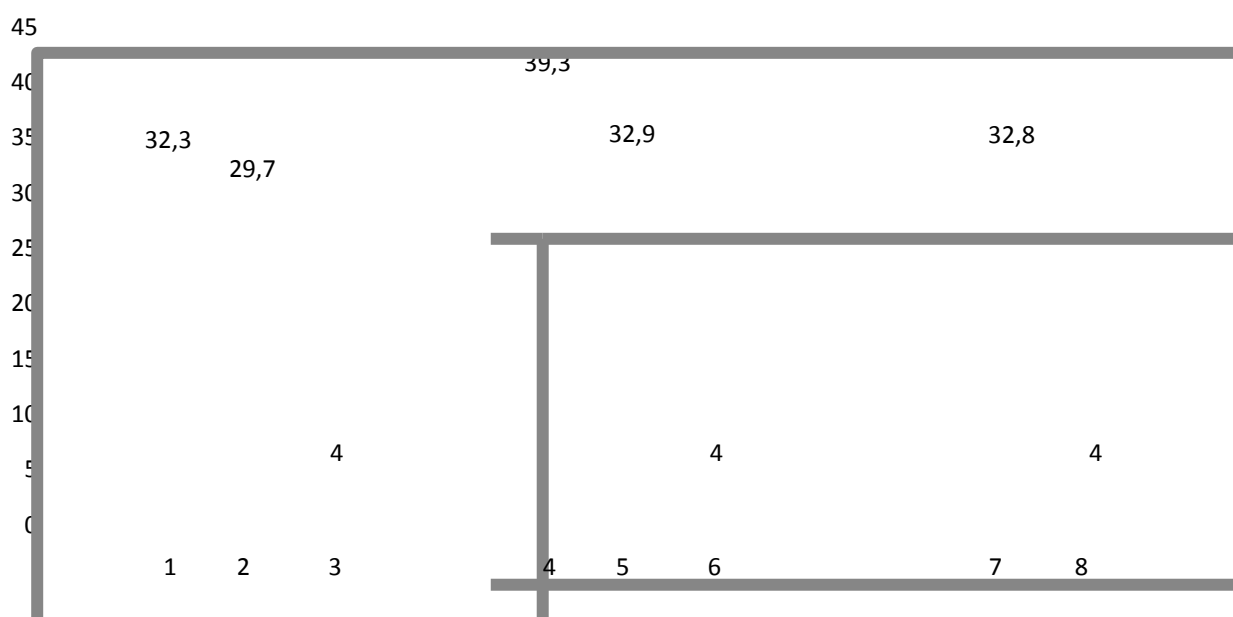
В наступній групі стрільців спеціалізованих в стрільбі з гвинтівки, максимальний відсоток цього типу узору треба зауважити, що у чоловіків відсоток складає (2%), а у жінок він дещо менший, який становить (1,4%). Треба

відмітити, що об'єднавши стрільців в одну групу, тип пальцевого узору рук – дуга, становить (6,3%).

Окремо порівнюючи між собою стрільців жінок та чоловіків в стрільбі з різних видів зброї, ми можемо констатувати, що з типом узору- А, у стрільців є більша вірогідність у досягненні кращих результатів в стрільбі з пістолету.

Аналізуючи дані серед стрільців з різних видів зброї, відмітимо, що саме для стрільців з пістолету жінкам більш характерний цей тип узору і орієнтуючись на ці дані можна зробити висновок, що жінки з переважанням цього типу пальцевого узору є схильними до стрільби з пістолету.

Розповсюдженість наступного типу пальцевого узору –R (петля, радіальна) представлена на рисунку 2.



1-стрілці з пістолету (чоловіки); 2-стрілці з пістолету (жінки); 3,6,8-загальна популяція; 4- стрільці з гвинтівки ( чоловіки); 5- стрільці з гвинтівки (жінки); 7- стрільці об'єднані в одну групу.

**Рис. 2. Відсоткове порівняння розповсюдженості тип узору пальця петля радіальна (R) між спортсменами–стрільцями та загальною популяцією.**

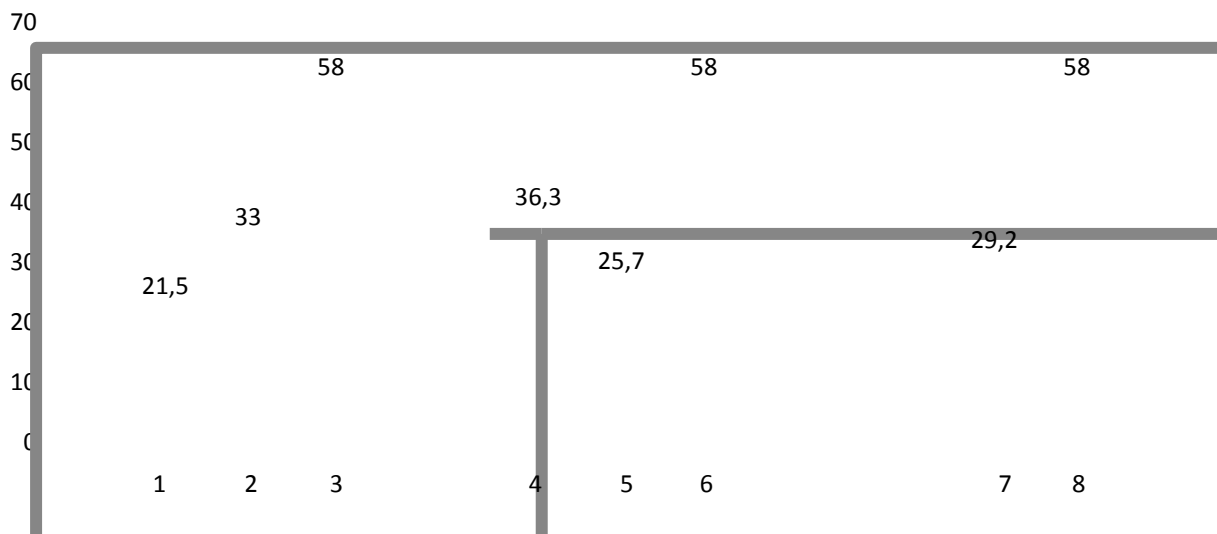
Проаналізувавши дані, встановлено, що серед стрільців пістолетчиків, відсоток петель більше у чоловіків, який становить (32,3%), а у жінок (29,7%) порівнюючи з ними результати загальної популяції відсоток, який складає (4%) ми бачимо велику різницю в результатах.

У другій групі стрільців з гвинтівки радіальні петлі превалюють у чоловіків (39,3%) а у гвинтівочниць результат становить (32,9%). В об'єднаній стрілецькій групі даний відсоток становить (32,8%).

Окремо порівнюючи між собою стрільців жінок та чоловіків в стрільбі з різних видів зброї, ми можемо передбачити досягнення більш високих

результатів у жінок та чоловіків в стрільбі з гвинтівки. Люди у яких домінує радіальний тип петель схильні до занять кульовою стрільбою.

Третій тип пальцевого узору-U(ульнарні петлі). Результати розподілу ульнарного типу узору представлені на рисунку 3.



1-стрільці з пістолету (чоловіки); 2-стрільці з пістолету (жінки); 3,6,8-загальна популяція; 4- стрільці з гвинтівки ( чоловіки); 5- стрільці з гвинтівки (жінки); 7- стрільці об'єднані в одну групу.

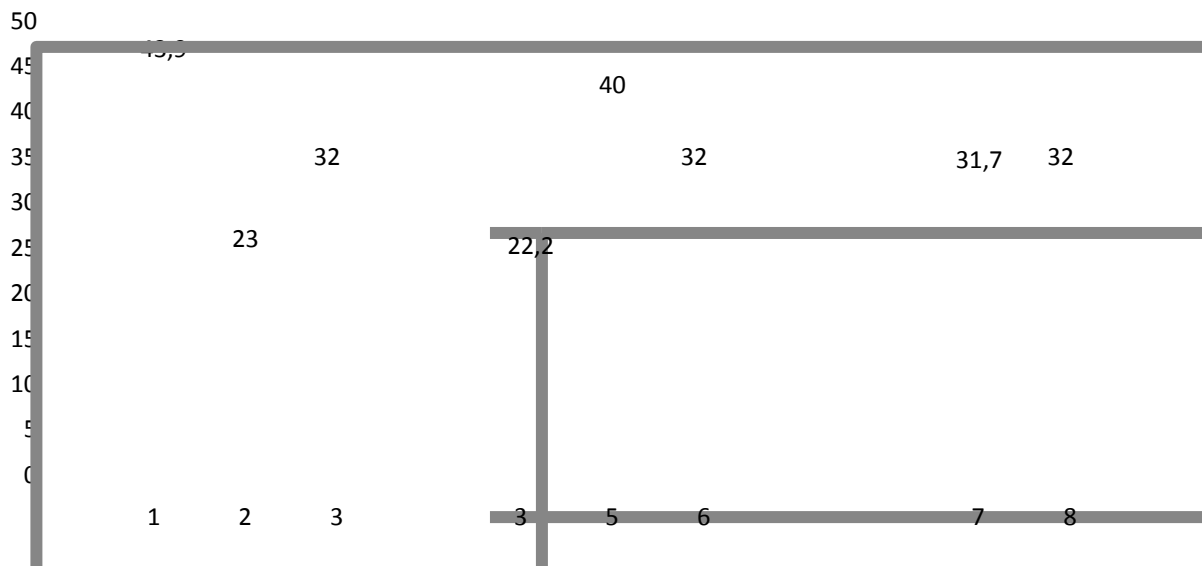
**Рис. 3. Відсоткове порівняння розповсюдженості тип узору пальця петля ульнарна (U) між спортсменами–стрільцями та загальною популяцією.**

За результатами дослідження можна сказати, що ульнарні петлі більш розповсюджені в загальній популяції складає (58%), а якщо кількість узору порівнювати між стрільцями, то треба відзначити що, їх збільшення спостерігається в групі стрільців з пістолету у жінок відсоток, який становить (33%), а у чоловіків (21,5%).

В групі стрільців спеціалізованих в стрільбі з гвинтівки найбільша кількість ульнарних петель у чоловіків відсоток (36,3%), а у жінок дещо менше він становить(25,7%).

Порівнюючи групи між собою, треба відзначити, що ульнарні петлі домінують в загальній популяції порівняно з результатами стрільців з різних видів зброї. У жінок розповсюджений цей вид петлі серед стрільців спеціалізованих в стрільбі з пістолету. Отримані результати дозволяють зробити припущення, що жінки, у яких більша кількість ульнарних петель, схильні до занять стрільбою з пістолету, а чоловіки до занять стрільбою з гвинтівки.

Останній тип пальцевого узору- W (завиток). Результати розподілу завиткового типу узору представлені на рисунку 4.



1-стрілці з пістолету (чоловіки); 2-стрілці з пістолету (жінки); 3,6,8-загальна популяція; 4- стрільці з гвинтівки ( чоловіки); 5- стрільці з гвинтівки (жінки); 7- стрільці об'єднані в одну групу.

**Рис. 4. Відсоткове порівняння розповсюдженості типу узору пальця завиток (W) між спортсменами–стрільцями та загальною популяцією.**

Підсумовуючи дані з розповсюдженості типу узору завиток серед групи спеціалізованої в стрільбі з пістолету, ми можемо сказати, що найбільший відсоток зустрічається у чоловіків, який становить (43,9%), де у жінок результат складає (23%), в порівнянні з загальною популяцією, де відсоток становить(32%).

Серед стрільців, що спеціалізуються в стрільбі з гвинтівки, треба відзначити, що розповсюдженість завиткового типу узору найбільше у жінок, відсоток становить (40%), а у стрільців чоловіків (22,2%). Об'єднавши наших спортсменів в одну групу та порівнюючи з загальною популяцією ми бачимо не суттєві відмінності у кількості розповсюдженості завиткового типу узору. В загальній популяції на 0,3 % більше цього узору ніж у стрільців.Окремо порівнюючи між собою стрільців жінок та чоловіків з різних видів зброї, ми можемо прогнозувати досягнення більш високих результатів для жінок в стрільбі з гвинтівки, а для чоловіків в стрільбі з пістолету.

**Висновки.**Отримані результати дозволяють стверджувати, що для висококваліфікованих стрільців, які характеризуються в стрільбі з різних видів зброї, притаманний (R) радіальний петлевий тип узору пальця та практично відсутність ульнарних петель. Розповсюдженість дугового типу в усіх групах був практично однаковим і суттєво не відрізнявся. Також специфічною відмінністю в якісних ознаках є наявність у спортсменів завиткового узору.

Всі зазначені особливості якісних показників в комплексі з іншими ознаками, можна розглядати, як генетичні маркери під час відбору стрільців для занять кульовою стрільбою і використовувати на початкових етапах спортивного відбору спортсменів.

### **Література.**

1. Абрамова Т.Ф. Возможности использования пальцевой дерматоглифики в спортивном отборе / Т.Ф. Абрамова, Т.М. Никитина, О.О. Озолин // Теория и практика физической культуры. - 1995. - № 3. - С. 10 – 15.
2. Баранецький Г.Г. Генетика спорту : навч. посіб. / Г.Г. Баранецький – Л.: Укр. технології, 2011. - 236 с. - ISBN 978-966-345-241-83.
3. Гусева И.С. Морфогенез и генетика гребешковой кожи / И.С. Гусева. - Минск: Беларусь, 1986. - 148 с.
4. Сологуб Е.Б. Спортивная генетика / Е.Б. Сологуб, В.А. Таймазов // Уч. пособие для высших уч. завед. физ. культуры. – М.: Физическая культура и спорт, 2000. – 98 с.

## **ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З ФУТЗАЛУ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Дуцяк Орест**

Науковий керівник: доцент Чопик Р. В.

*Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка*

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі спостерігається швидкий перехід від традиційних форм навчання до інноваційних, спрямованих, насамперед, на накопичення певних знань, умінь і навичок. Вказана тенденція властива також галузі фізичної культури і спорту і реалізовується у вигляді застосування інформаційно-комунікаційних та web-орієнтованих технологій, комп'ютерних програм. Адже можливості сучасних інформаційно-комунікаційних технологій дозволяють ефективніше працювати з інформацією та вносити якісні зміни не тільки у зміст і організаційні форми навчання, а у спортивну діяльність загалом.

Фахівцями встановлено, що ефективним засобом гармонійного розвитку фізичних якостей дітей, збільшення резервних можливостей функціональних систем їхнього організму, зміцнення опору-рухового апарату є спортивні ігри, в тому числі – футзал. Однак у спортивних іграх техніко-тактична підготовка має доволі складну структуру. Відмінності ігрової діяльності у захисті, у нападі; забезпечення взаємодії цих компонентів ігрової діяльності залежно від ходу змагальної боротьби; забезпечення взаємодії значної кількості гравців та ін. обумовлюють потребу забезпечення фахового підходу до проблем підготовки юних спортсменів і подальшої реалізації засвоєних техніко-тактичних прийомів у змагальній діяльності [2, 4].

Вважаємо, що одним із шляхів вирішення вказаної проблеми може бути використання інформаційних технологій під час навчання футзалу дівчат старшого шкільного віку.

**Метою дослідження** є розробка та обґрунтування методики навчання футзалу дівчат старшого шкільного віку з використанням інформаційних технологій.

**Методика дослідження.** Для досягнення поставленої мети використовувалися теоретичні та емпіричні методи дослідження: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури й емпіричних матеріалів наукового дослідження; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Нами розроблено та обґрунтовано методику навчання футзалу дівчат старшого шкільного віку з використанням інформаційних технологій. При цьому ми опиралися на загальноприйняті положення і принципи теорії та методики фізичного виховання. Окрім того було використано описаний в літературі позитивний досвід початкової підготовки з футзалу учнівської і студентської молоді, а також використання інформаційно-комунікаційних та web-орієнтованих технологій у освітньому процесі з особами різного віку [1, 3].

Одну зі ключових ролей у розробленій методиці відігравали допоміжні засоби – мультимедіа і web-засоби. Їх застосовували з метою формування знань учнів про правила гри, історію виникнення та сучасний стан футзалу в Україні й світі, про техніку і тактику виконання прийомів гри. Для цього було використана мультимедійна продукція, як є на даний час є в загальному доступі. Окрім того в окремих моментах використовувалися матеріали не тільки футзалу, а й футболу, оскільки базова техніка обох видів спорту є подібною.

Для перевірки авторської методики навчання футзалу дівчат старшого шкільного віку нами було проведено педагогічний експеримент, в якому взяли участь учні другого курсу (дівчата 17 років) Дрогобицької філії Медичного училища «Медик». Дівчата до початку експерименту не мали попереднього досвіду занять футзалом. На початку експерименту було сформовано дві групи – контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ) по 12 осіб кожна. Групи не мали достовірних відмінностей ( $p < 0,05$ ) за показниками фізичної, технічної підготовленості та функціонального стану організму і здоров'я учнів.

З кожною групою проводилися 3-разові тренування у вигляді заняття в спортивній секції з футзалу тривалістю по 120 хв. Впродовж експерименту для представників обох груп співвідношення фізичних навантажень було обрано у відповідності з рекомендаціями і складало 70% специфічних засобів і 30% неспецифічних [3]. Відмінним було те, що у роботі з учнями ЕГ на кожному занятті застосовувалися інформаційно-комунікаційні та web-орієнтовані технології. Тривалість такого впливу було обрано відповідно до рекомендацій фахівців і вона складала по 20 хв. двічі на тиждень [3]. Окрім того, учні експериментальної групи використовували засоби інформаційних технологій під час самостійної роботи у домашніх умовах.

На завершальному етапі педагогічного експерименту було проведено вимірювання та оцінювання показників рівня теоретичної, загальної фізичної, функціональної і технічної підготовленості представників обох досліджуваних груп.

Рівень теоретичної підготовленості оцінювався за 12-бальною системою за результатами тестового письмового контролю. Предметом контролю були такі складові теоретичної підготовки: історія і сучасний стан футболу; правила гри футбол; техніка виконання прийомів гри; тактика гри футбол; гігієна та режим спортсмена, правила самоконтролю. Результати підсумкового оцінювання теоретичної підготовленості учасників експерименту представлено у табл. 1. Як видно з отриманих результатів оцінювання рівня теоретичної підготовленості, за більшістю розділів теорії дівчата з ЕГ мали достовірно вищі результати (див. табл. 1). Так рівень знань з розділу «Історія і сучасний стан футболу» у представниць ЕГ був на 12,1 % вищий (з достовірністю  $p < 0,05$ ), ніж у представниць КГ. Також вищими були знання учнів експериментальної групи з інших розділів теоретичної підготовки: «Правила гри футбол» – на 17,9 % ( $p < 0,01$ ); «Техніка виконання прийомів гри» – на 18,3 % ( $p < 0,01$ ). Найбільша перевага у рівнях теоретичних знань представників ЕГ нами була зафіксована для розділу «Тактика гри футбол» і склала аж 23,4 % ( $p < 0,001$ ). Водночас рівень знань з розділу «Гігієна та режим спортсмена, правила самоконтролю» у представниць обох груп достовірно не відрізнявся ( $p > 0,05$ ). Такі результати можуть служити свідченням того, що вищий рівень теоретичних знань представників ЕГ є обумовлений дієвим впливом засобів авторської методики, насамперед використанням інформаційно-комунікаційних і web-орієнтованих технологій.

Таблиця 1

**Результати тестування теоретичної підготовленості дівчат старшого шкільного віку з футболу на кінцевій стадії експерименту**

Розділ теоретичної підготовки	КГ (n=12)		p	ЕГ (n=12)	
	$\bar{X}$	<i>m</i>		$\bar{X}$	<i>m</i>
Історія і сучасний стан футболу	5,8	0,21	$p < 0,05$	6,5	0,23
Правила гри футбол	7,8	0,33	$p < 0,01$	9,2	0,37
Техніка виконання прийомів гри	7,1	0,23	$p < 0,01$	8,4	0,28
Тактика гри футбол	6,4	0,22	$p < 0,001$	7,9	0,31
Гігієна та режим спортсмена, правила самоконтролю	7,4	0,27	$p > 0,05$	7,1	0,25

**Висновки.** Таким чином, аналіз результатів проведеного педагогічного експерименту показує достовірно вищі показники учениць ЕГ, порівняно із КГ, з теоретичної підготовки у футболі. Це дає нам підстави стверджувати про переваги експериментальної методики навчання дівчат старшого шкільного віку футболу із використанням інформаційних технологій над традиційними у вказаному компоненті підготовки, а відтак – доводить її ефективність.



## Література.

1. Сірий О. В. Особливості навчального-тренувального процесу з футзалу у профільній школі. / О.В. Сірий, Є.О. Сірий / *Здоровье, спорт, реабилитация*. 2015. № 1, Том 1. С. 88–91.
2. Сушко Р. О. Інноваційні технології у початковій підготовці дітей на прикладі спортивних ігор / Р.О. Сушко, М.В. Ібраїмова / *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 2(46). С. 190–194.
3. Таможанська Г. В. Методика навчання студенток університетів міні-футболу з використанням інформаційних технологій у процесі позааудиторних занять : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Харків, - 2017. 20 с.
4. Чопик Р. В. Методика навчання фізичних вправ молодших школярів у процесі занять баскетболом : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2010. - 22 с.

## ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ ПІДЛІТКІВ ЗАНЯТТЯМ СТРТБОЛОМ

Дядечкіна Єлизавета

Науковий керівник: Мінжоріна І. Л. викладач кафедри фізичної культури та методики виховання

*Криворізький державний педагогічний університет*

**Постановка проблеми.** Серед різноманітних видів спорту, які культивуються в нашій країні, баскетбол та стрітбол займають одне з провідних місць і поступаються за популярністю тільки футболу. Це пріоритетні засоби розвитку у школярів основних рухових якостей та інтелектуальних здібностей, підвищення працездатності, ефективні засоби для всебічного фізичного розвитку в широкому віковому діапазоні [1,С.20].

**Аналіз публікації.** Проблему щодо зацікавленості підлітками спортом висвітлювали науковці С.А. Полієвський, В.В. Кузін, І. Алексейчук, В. Б. Базильчук [1, 2, 3, 4]. С.А. Полієвський та В.В. Кузін дослідили, що вибір індивідуального виду спорту, тієї чи іншої системи фізичних вправ, залежить насамперед від мотивації людини, а І. Алексейчук вважає, що урахування індивідуальних норм рухової активності є одним з істотних факторів формування мотивації до занять фізичною культурою.

**Мета дослідження.** Визначити ступінь зацікавленості підлітків до стрітболу. Дослідити вплив оточуючого середовища на формування зацікавленості стрітболом.

**Методика дослідження.** Були використані такі методи як: огляд і аналіз літературних джерел, спостереження, опитування, анкетування.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Заняття баскетболом та стрітболом вчать володіти своїм тілом та компенсують дефіцит рухової активності. Адже в його розпорядженні є найрізноманітніші вправи, що сприяють поліпшенню обміну речовин, діяльності всіх систем організму, формуванню координації рухів, покращенню антропометричних показників. [1, С. 8 ]. В серпні - вересні 2019 року на базі спортивних майданчиків КЗШ 118-119 відбулось анкетування та опитування підлітків та

інших відвідувачів майданчиків. Аналіз отриманих результатів дозволив виявити, що з 25 опитаних (хлопців та дівчат): 20% займаються стрітболом та планують займатись далі. Виявилось, що рухова активність знизилась, в наслідок довгих занять у школі, дома перед телевізором. Брак фізичної активності призводить до надлишку ваги, кволості, зниження потреби у русі. Заняттями стрітболом вони компенсують брак фізичної активності. Отже, слід дбати про чергування фізичної праці з розумовою, раціонально побудувати режим дня. Нас зацікавило, що 25 % вже мають спортивну базу, це опитуванні старшого віку(20-23р). Майже 30 % не планують у майбутньому займатись саме цим видом спорту, опитані дівчата віком 15-17 років хочуть займатись волейболом та гімнастикою. Відвідують спортмайданчик за наявності вільного часу, або як спосіб схуднення. Нажаль 20% відсотків пасивно відносяться до спорту, та відвідують спортмайданчик з друзями, деякі опитані підлітки взагалі не ведуть здоровий спосіб життя. Зі слів опитуваних половина не хочуть займатись спортом через лінощі, аргументуючи це тим, що їм баїдуже навантаження, а вільний час можна приділити роботі, навчанню чи відпочинку. Добре обладнаний майданчик для них – місце, де можна посидіти компанією.

**Висновок.** Встановлено, що близько 70% опитаних приділяють час заняттям спорту, з друзями чи самотійно. Інші 30% не слідкують за своїм фізичним станом, баїдуже ставляться до свого здоров'я, та надають перевагу алкогольним напоям та цигаркам. Визначено, що вуличні майданчики гарний спосіб з користю провести час, або можливість посидіти та подивитись як грають у стрітбол друзі. Звідси зрозуміло, наскільки важливо виховувати у молоді свідоме ставлення до особистого здоров'я, побудувати заняття під впливом стимулів, бажань і мотивів [2, С. 173]. Ми вважаємо що навчальний заклад має великий вплив на молоде покоління, але підліток сам повинен усвідомлювати потребу в фізичному самовдосконаленні, в чому йому допомагають оточуючі.

#### **Література.**

1. Кузін В.В. Баскетбол: Початковий етап навчання / В.В. Кузін, С.А. Полієвський / – М.: Фізкультура і спорт, 1999. – 133с.
2. Алексейчук І. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у ви-щій школі //Фізичне виховання, спорт і культура здо-ров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. Праць / І. Алексейчук, Н. Добровольська, О. Начата. – Луцьк, 2002. Т.1. – С. 173 – 175.
3. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого начального закладу: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. наук з фіз. виховання: спец. 24.00.02 / В. Б. Базильчук; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2004. – 22 с.
4. Винник В. Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням / В.Д.Винник // Теорія та методика фізичного виховання. — 2010. — № 12. — С. 39—42

# ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ АКРОБАТИКОЮ НА ПІЛОНІ

Єрошенко Діана

Науковий керівник: Глухов І.Г.

*Херсонський Державний Університет*

**Постановка проблеми.** Акробатика на пілоні – це різновид фітнесу, який об'єднує в собі вправи з пілону з акробатичними елементами та танцювальними вправами, на даному етапі знаходиться на стадії розвитку. Дуже часто цей вид спорту плутають зі стриптизом, але поул денс – самостійна спортивно-танцювальна дисципліна.

Складність акробатичних трюків, граціозність та виконання елементів в повітрі роблять його неймовірно видовищним. Техніку роботи з пілоном вже давно використовують у своїх виступах артисти кращих цирків світу. Наприклад, цирк "Cirque du Soleil" представляє унікальні сольні виступи танцюристів (акробатів), які працюють на китайських прогумованих пілонах, що показують екстремальні номери, а також включає в свою програму виступ і на традиційному сталевому снаряді [1].

Оскільки вид спорту є новим, то не так багато уваги приділяється методиці навчання технічних елементів, адже в Україні на сьогоднішній день лише розпочався процес формування федерації з акробатики на пілоні на всеукраїнському рівні і навіть не в кожному обласному центрі є відокремлені підрозділи. Тому, проблема розробки методики навчання технічних елементів на пілоні є актуальною, адже для участі у змаганнях необхідно технічно правильно виконувати композиції.

**Мета дослідження** – розробити методику навчання дівчат-підлітків технічним елементам на пілоні та експериментально перевірити її ефективність.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури; метод спостереження та метод аналізу літератури; синтез та аналіз вихідних даних; педагогічні тестування; методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Педагогічні спостереження проводилися впродовж всієї експериментально-дослідної роботи. Об'єктом спостереження були дівчата 12-14 років, які займаються акробатикою на пілоні. Аналізувались реакції їх організму на запропоновані спеціальні фізичні вправи. Аналіз проводився за результатами експрес-тестів стану та розвитку основних показників технічної підготовленості. Даний метод має чітко сформульовану мету та предмет, і дозволяє чітко фіксувати факти, використовуючи фото- та відео- зйомку. Одержані дані, завдяки спостереженню, дозволяють робити відповідні висновки та надавати практичні рекомендації [2].

Одним з важливих завдань аналізу рядів динаміки є вивчення особливостей розвитку досліджуваних елементів за окремі періоди. Для виявлення напрямку та інтенсивності змін досліджуваних показників за певні

періоди часу визначають систему абсолютних і відносних показників динаміки. До таких показників відносяться темп зростання та темп приросту виконання технічних елементів [3].

Показники темпу зростання навичок і приросту виконання технічних елементів характеризують результативну діяльність учасників дослідження.

За побудованими стовпчастими діаграмами можна зробити такий висновок, щодо:

- утримування тіла в різних, незвичайних положеннях;
- поворотів тіла в усі сторони;
- динаміки та швидкості обертання;
- різних видів підйому та замаху ніг;
- нахилів та притягання тіла до пілону.

Пілон – доволі травматичний вид фітнесу, тому для початку потрібно освоїти техніку і початкову підготовку. Проходить цей процес тільки під наглядом тренера.

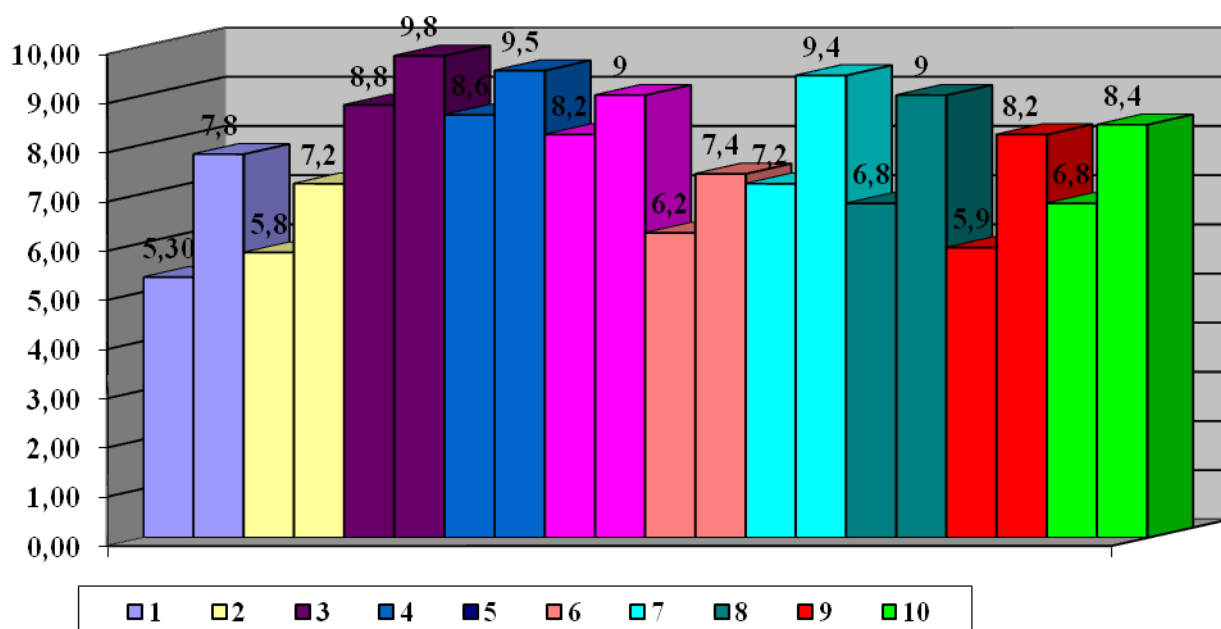


Рис. 1. Результативність виконання елементів «Танець 1» в ході експериментальної роботи

За рисунком 1 та вивченням техніки виконання комбінацій Танцю 1 можна зазначити, що рівень фізичної підготовки учасниць 3, 4, 5, 7 та 8 близько до високого. Рівень учасниць 1, 2, 6, 9 та 10 фактично вище середнього. Також учасниці 1, 2, 9, 10 показали значний приріст вмінь порівняно з вихідними даними. З рисунку видно трійку лідерів, учасниці 3, 4, 7 з високим рівнем фізичної підготовленості. У жодної з учасниць немає показника нижчого за середній рівень, це також один з факторів підвищення рівня фізичної підготовленості.

Результати темпів приросту за елементами «Танець 2» представлені на рисунку 2. За рисунком 2 та вивченням техніки виконання комбінацій Танцю 2 можна назвати рівень фізичної підготовленості учасниць 3, 4, 7

високим. Рівень учасниць 5 та 8 близьким до високого. Також учасниці 1, 8, 9 показали значний приріст вмінь порівняно з вихідними даними. З малюнку видно трійку лідерів, учасниці 3, 4, 7 з високим рівнем фізичної форми.

Можна зробити висновок, що дівчата гарно засвоїли виконання технічних елементів, об'єднаних в заключні танці.

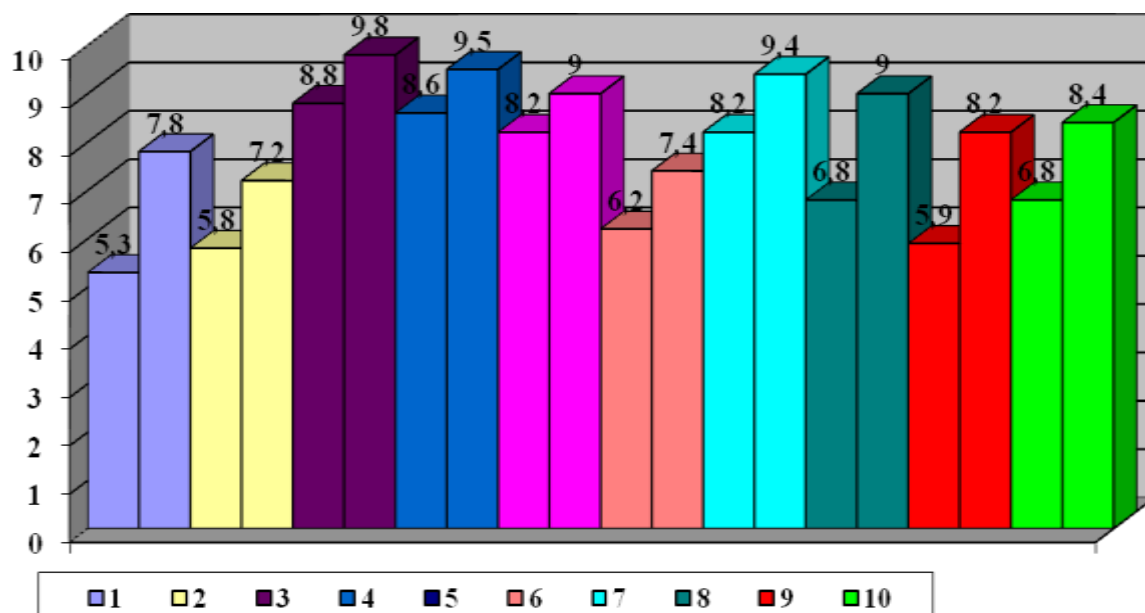


Рис. 2. Результативність виконання елементів «Танець 2» в ході експериментальної роботи

Як свідчать дані таблиці 1 найвищий темп приросту встановило виконання технічних елементів Танцю 1 відсоткове зрушення визначене в розмірі 22,96 %. Рівень достовірності отриманих результатів  $P < 0,05 \div 0,001$ .

За технічними елементами Танцю 2 встановлені позитивні зрушення, однак їх темпи приросту дещо нижчі. Якість виконання технічних елементів Танцю 2 покращились на 21,4 % при рівні достовірності  $P < 0,05 \div 0,01$ .

Зведені відсоткові темпи приросту представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

#### Темпи приросту технічної підготовленості юних акробатів на пілоні

Технічний елемент	Етап	Усереднені дані	Абс. приріст	Приріст (у %)	Достовірність
«Танець 1»	ВД	$69,7 \pm 2,32$	16,0	22,96	$< 0,05$
	КД	$85,7 \pm 2,64$			
«Танець 2»	ВД	$70,6 \pm 3,04$	15,1	21,4	$< 0,05$
	КД	$85,7 \pm 4,11$			

**Висновки.** Необхідність об'єктивної оцінки виконання технічних елементів дівчатами–підлітками з акробатики на пілоні та оцінка величини зрушень у технічній підготовленості вимагали дослідження вихідних даних рівня виконання технічних елементів. Аналіз отриманих результатів дослідження вихідних даних технічної підготовленості дівчат-підлітків з

акробатики на пілоні дозволив виявити в більшості випадків виконання запропонованих елементів на досить високому рівні.

На другому етапі педагогічного експерименту після уточнення методики навчання технічним елементам нами були визначені кінцеві дані розвитку технічної підготовленості, аналіз яких виявив позитивні вірогідні зрушення у дівчат-підлітків з акробатики на пілоні за всіма досліджуваними показниками ( $P < 0,05 \div 0,001$ ), що у відсотковому значенні становить від 21,4 до 22,96 %. Отримані результати дослідної роботи зі всією очевидністю свідчать про ефективність запропонованої методики навчання технічним елементам на пілоні.

### **Література.**

1. Кейнов Р.Г. Физическая культура индийских йогов / Р.Г. Кейнов – Минск, 2002. – 220 с.
2. Олейник А.А. Танец и акробатика на пилоне: [учебно-методическое пособие для танцев на пилоне] / А.А. Олейник. – Киев, 2015. – 110 с.
3. Сосина В.Ю. Акробатика для всех / В.Ю. Сосина. – М.: Олимпийская литература, 2014. – 200 с.

## **МОТИВАЦІЙНА ОСНОВА СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ГАНДБОЛІСТОК Кузеванова Тетяна**

Наукові керівники: доцент Шалар О.Г., тренер вищої категорії Жосан В.В.  
*Херсонський державний університет, ХВУФК*

**Актуальність.** Сучасний розвиток гандболу вимагає більш ефективної підготовки, спрямованої на різнобічний фізичний розвиток, засвоєння та удосконалення техніко-тактичних прийомів гри з одночасним розвитком ігрової розумової діяльності, специфічної діяльності під час змагань при ігрової діяльності в нападі та захисті. Але не слід забувати, що одним із важливих компонентів також є психологічна підготовка, якій на превеликий жаль приділяють найменшу увагу.

Психологія спорту галузь науки і система знань про закономірності, механізми і психічні явища у діяльності людини в особливих умовах. Така інтеграція психології в спортивну діяльність зумовлена численними факторами: необхідністю вивчення психологічної структури особистості спортсмена, впливів навколишнього середовища на успішність спортивної діяльності, визначення закономірностей розвитку психофізіологічних якостей тощо [3].

Однією з актуальних проблем сучасної психології спорту є визначення психологічних механізмів мотивації діяльності спортсменів (Г.Д. Горбунов, І.Г. Келішев, Б.Д. Кретгі, Ю.Ю. Палайма). Це зумовлено взаємозв'язком між стійкою мотивацією та досягненням високих результатів у фізкультурно-спортивній діяльності. Проте, даному психологічному фактору не приділяється належна увага, що в першу чергу, пов'язано з недостатньою розробленістю означеної проблеми.

**Мета роботи** – вивчення особливостей мотивації досягнення юних гандболісток

**Виклад основного матеріалу.** Розглянемо теоретичні засади вивчення мотиваційної сфери. Так, у науковій літературі термін «мотивація» слід розуміти як ряд факторів та процесів, які активізують людину до певних дій чи, навпаки, спричинюють бездіяльність - в залежності від ситуацій (А.Н. Леонтьев) У більш вузькому розумінні вивчення мотивації передбачає детальний аналіз причин, які є визначальними при виборі певного виду діяльності, шляху вирішення проблемних ситуацій тощо. Мотивація також виступає як сукупність зовнішніх та внутрішніх рушійних сил - мотивів (Ільїн Е.П., Немов Р.С., Столяренко Л.Д.) [3].

Загалом, мотиви спортсменів не відрізняються яскраво від людей, які професійно займаються іншими видами діяльності. Вчені, які вивчали питання мотивації у спортивній діяльності (Е.П. Ільїн, Е.С.Кузьмин, А.Д. Суханов, Д.Я. Богданова, І.П. Волков та ін.) виділяють наступні групи мотивів: функціональні (прагнення підвищити фізичну підготовленість), валеологічні (бажання покращити самопочуття, вдосконалити фігуру), мотиви фізичного самовдосконалення, мотиви психологічної релаксації, естетичні, мотиви самоствердження, психологічні та морально-психологічні, раціонально-гігієнічні, корпоративні (бажання захистити честь ВУЗу, організації тощо), компаративні (бажання не відставати від друзів, колег), вузько утилітарні (притаманні учням чи студентам, які вивчають дисципліни з фізичного виховання; прагнення отримати задовільну оцінку) (Ю.А. Коломейцев, М. Мельников) [5].

Для виявлення мотивації у юних гандболісток (команди «ХВУФК») було використано методику «Оцінки потреби в досягненні». За цим тестуванням були дослідженні гандболістки віком 14-15 років, різного спортивного стажу та спортивного розряду.

Проведене нами дослідження дозволяє побачити рівень мотивації команди. За результатами цієї методики можна зауважити: у 15 опитаних, що становить 80% від усіх опитаних, отримано середній рівень. У 2 (13,4%) високий рівень. Низький рівень становить 6,6%. Аналізуючи результати цього тесту, можна зробити такі висновки: що у цій команді середній рівень мотивації. Це означає, що спортсмени не дуже мотивовані на свою роботу. Тому що, тренери не приділяють багато часу психологічному стану спортсменок. А від цього стану залежить мотивація на спортивну діяльність.

**Висновки.** Мотив досягнення складається із двох протилежних тенденцій – прагнення до успіху та уникнення невдачі. Тому формуючи мотивацію на етапі поглибленої спеціалізації, варто забезпечити позитивний емоційний фон при безпосередньої підготовці та виступу на змаганнях, систематичний аналіз змагальної діяльності. планування передзмагальної підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей гандболісток тощо.

### **Література.**

1. Вейнберг Роберт С. Психологія спорту / Роберт С. Вейнберг, Деніел Гоулд. – К.: Видавництво «Олімпійська література», 2001. – 335 с.

2. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. /О.Р. Гринь. – К.: НУФВСУ, вид-во Олімпійська література, 2015. – 276 с.
3. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
4. Кретти Брайент Дж. Психология в современном спорте. Пер. с англ. Ханина Ю.Л. – М.: Физкультура и спорт, 1978.- 224 с.
5. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов./Сост. И.П.Волков.- СПб.:Питер,2002.- 384 с.

## **ОСНОВНІ АСПЕКТИ ТА ПРОБЛЕМИ СУДДІВСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ГАНДБОЛІ**

**Куруч Анастасія**

Науковий керівник: доцент Шалар О. Г.

*Херсонський державний університет*

**Актуальність.** Судді – є важливими дійовими особами в спорті. Вважається, що вони повинні бути не тільки байдужими реєстраторами ходу гри і порушення правил, але і вихователями гравців. На них часом лежить колосальна відповідальність у визначенні переможця не тільки в окремій зустрічі, але і всієї першості. Від них багато в чому залежить видовищність матчу. Можна, наприклад, нескінченними свистками при будь-якому зіткненні гравців зробити гру з великою моторною щільністю та загубити тактичний аспект гри. Тому психологічна та фізична підготовка дуже важлива для суддів у гандболі.

**Мета:** розкрити основні аспекти та проблеми суддівської діяльності в гандболі.

**Виклад основного матеріалу.** В ігрових видах спорту до суддів висловлюються постійні претензії. Проведене опитування тренерів і гравців показало, що претензії до суддів мають 100% перших і 75% других, причому як з команд призерів, так і з команд-аутсайдерів. І не випадково діяльність суддів постійно супроводжується скандалами, протестами команд, аналізами в пресі. Особливо це стосується суддів з ігрових видів спорту. Арбітрів постійно звинувачують в упередженості суддівства, в нечесності. Звичайно, виключити цього не можна, і багато матчів, наприклад з гандболу, дають підставу для такої думки. Однак ця громадська думка є для них психологічним пресом, яке посилює їх психічний стан [3].

У сучасному суспільстві спорт посідає особливе місце і робить наше життя багатшим і змістовнішим. Він дає нам здоров'я, радість спілкування, сприяє фізичному і духовному розвитку, вчить співпереживати, допомагає знімати стресові стани, зміцнює нервову систему, приносить позитивні емоції. Численні змагання зі спортивних ігор мають істотне значення в залученні до регулярних занять фізичною культурою і спортом дітей, підлітків і молодих людей. У зв'язку з цим необхідні правильна організація і професійна якість суддівства змагань [1]. Суддя - людина, яка контролює хід спортивного змагання. Арбітр дає сигнал до початку і до закінчення змагання, контролює



час гри, фіксує результати спортсменів. Він також стежить за тим, щоб під час проведення спортивних заходів спортсмени, учасники та інші особи (тренери, глядачі) дотримувалися установленими правилами гри (змагань) і при необхідності призначає покарання за порушення правил. Без суддівства не обходиться жодне серйозне змагання, навіть, так звані бої без правил. Стрімкий розвиток сучасного спорту, і зокрема спортивних ігор, накладає серйозну відповідальність на спортивних суддів, перш за все в плані виховання гравців, тренерів, офіційних осіб і глядачів. При цьому слід пам'ятати, що спортивні судді - спочатку вихователі, а вже потім арбітри конкретного поєдинку. Вони зобов'язані привласнити гравцям почуття поваги до своїх товаришів по команді та суперників [3].

Як підкреслюють М.А. Давидов і Я.А. Грінбергас, судді - це вихователі, які своїми діями на полі покликані чітко, кваліфіковано і об'єктивно оцінювати вчинки і ігрові дії спортсменів [2].

Рівень суб'єктивного контролю допоможе розібрати складові частини суддівської діяльності, а саме психологічні характеристики цього професійного виду. З його допомогою можна оцінити рівень суб'єктивного контролю над різноманітними ігровими ситуаціями, іншими словами, визначити ступінь відповідальності судді за свої рішення і гру в цілому. Спортивні арбітри розрізняються по тому, як вони пояснюють свої рішення значущих для гри подій і де локалізують контроль над ними.

Стиль суддівства – це наявний у судді почерк, пов'язаний насамперед з розумінням правил і техніки гри. Одні судять строго, згідно «букви закону», інші дають послаблення, як кажуть гравці, «дають грати». Пов'язано це з тим, що в правилах є ряд таких пунктів, рішення за якими суддя приймає на свій розсуд. Саме цей аспект має багато нюансів, через які складаються суперечки, частіше всього між тренером та арбітром [3].

Також треба звернути увагу на аспект - кваліфікація суддів, яким займалася А.І. Горбачова. Цей аспект відображається в усіх етапах суддівської діяльності. Саме кваліфікація впливає на нервово-емоційний стан та реакцію арбітрів під час неспортивної поведінки тренерів чи гравців. Відомо, що чим вищу категорію має суддя, тим частіше він має строгий стиль суддівства при трактуванні чистоти виконання гравцями технічних прийомів. Судді першої категорії в більшості не реагують на зауваження тренерів і рідко їх карають за неетичну поведінку, але суворіше ставляться до зауважень гравців [1]. Арбітри національної категорії поведуться інакше: більшість з них часто карають і гравців, і тренерів. Стиль суддівства європейської та міжнародної категорій, виражений в тому, що карають гравців і тренерів рідше, ніж судді національної категорії [3]. Усі дії арбітрів відповідають їх кваліфікації та зв'язані з її аспектами та нюансами.

Звинувачуючи суддів в помилках, мало хто замислюється над тим, що може бачити і пам'ятати суддя, який перебуває в таких же стресових умовах, як гравці і тренери [1]. При сильному тиску, арбітри втрачають концентрацію та можуть агресивно реагувати на активні технічні чи тактичні дії гравців, тої команди чий тренер некоректно реагував на дії суддів. Наприклад є такі

випадки, коли суддя не бачить, що м'яч перетнув лінію воріт, і не зараховує очевидний для глядачів гол, чи не правильно використовує міри покарання гравця ( жовта карта, вилучення на 2 хвилини, червона картка, синя картка). З одного боку ці моменти гри вважаються легкими, але під емоційним тиском, який характерний кожній людині, можна зазнати поразки у виборі рішення. Для цього у гандболі ввели відео повтори , за допомогою яких на змаганнях високого класу, арбітри мають змогу визначити ступінь покарання чи вирішити проблему.

В арбітрів високої кваліфікації виявлена висока енергійність, тобто прагнення до роботи з високою напругою. У суддів, які призупинилися в кар'єрному зростанні, ця характеристика виражена менше. М.А. Кузьмін виявив деякі психологічні особливості суддів. У арбітрів високої кваліфікації рівень інтелекту вище, ніж у тих, які не мають перспектив зростання. Дослідження ознак інтелекту показало, що у діючих судді загальна поінформованість, вміння узагальнювати, встановлювати логічні зв'язки між поняттями і знаходити логічні закономірності вище, ніж у тих які не мають зростання [1]. Ці відмінності пов'язані з тим, що діяльність судді високої кваліфікації відрізняється за обсягом, швидкості перероблення інформації, отже, пред'являє більш високі вимоги до інтелекту арбітрів [2]. Побічно ці дані підтверджуються дослідженням А.І. Горбачової, в якому показано, що судді, які мають вищу освіту, отримують суддівські категорії швидше, ніж судді з середньою освітою [1].

Суддівство в гандболі це постійний взаємопов'язаний і взаємообумовлений процес управління грою. У суддівстві все повинно бути причинно-наслідкове обумовлено. У спортивній науці методикою підготовки арбітрів приділено незначну увагу в порівнянні з підготовкою спортсменів і тренерів. Відсутність чіткої системи відбору і навчання цієї діяльності призвело до помітного відставання професійної майстерності суддів від рівня розвитку гандболу. Високий рівень фізичної підготовки суддів ефективно відбивається в реалізації комплексної підготовки: психологічної, теоретичної, техніко-тактичної безпосередньо в процесі гри. Оптимальні фізичні кондиції підкреслюють загальну культуру арбітра, його професійне ставлення до роботи. Це дає гарантію, що при складній ігровій ситуації суддя не стане компенсувати свою втому емоційними рішеннями. Він зможе адекватно прийняти і оцінити ситуацію, що склалася і прийняти правильне рішення в обмежений час [1].

**Висновок.** В ході аналізу теоретичного матеріалу, було виявлено, що психологічні та фізичні якості арбітрів з гандболу впливають на суддівство та змагальний процес загалом. Перспективним напрямом роботи є дослідження фізичних та психологічних якостей у взаємодії з процесом суддівства.

### **Література.**

1. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
2. Ильин, Е.П. Психология индивидуальных различий./Е.П.Ильин – Питер. 2004. С. 453-466.
3. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов./Сост. И.П.Волков.- СПб.:Питер,2002.- 384 с.

4. Шалар О.Г. Властивості особистості суддів з гандболу [Текст] / Шалар О.Г., Куруч Анастасія, Череповська Г.О. // Актуальні проблеми юнацького спорту: зб. статей XIII Всеукр. наук. конф.(27 вересня 2018 р. / уклад.: С.К. Голяка. – Херсон: ХДУ, 2018. – С. 158-162

## **ЗНАЧЕННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ У ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ**

**Левін Ігор**

Науковий керівник: доцент Степанюк С.І.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Концепція загальної середньої освіти, Закон України «Про загальну середню освіту», Державний стандарт початкової загальної освіти націлюють на те, що «інтеграція і глобалізація соціальних, економічних і культурних процесів, які відбуваються у світі, перспективи розвитку української держави на найближчі два десятиліття вимагають глибокого оновлення системи освіти, зумовлюють її випереджувальний характер» [3].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Науковці [1] стверджують, що провідне місце в житті молодших школярів займають навчальна та ігрова діяльність. В дослідженнях [4] вказується на доцільність поєднання навчання з ігровою діяльністю, підтверджують ефективністю ігрового методу на різних етапах навчання техніці фізичних вправ у молодшому шкільному віці.

Як стверджують фахівці [5], ігровий метод не обмежується лише руховими чи спортивними іграми, а має набагато ширші форми прояву. Однак, особливості застосування ігрового методу на різних етапах навчання техніки фізичних вправ у молодшому шкільному віці на сьогоднішній день вивчені в недостатній мірі, що вказує на актуальність таких досліджень.

**Мета дослідження** – узагальнити відомості про значення ігрового методу у підготовці юних футболістів.

**Методи дослідження** – аналіз наукової та науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Фахівці вказують, що застосовуючи методи навчання, слід також враховувати вікові особливості дітей. Так, Л. Виготський [2] зазначає, що у менших дітей образне мислення. Крім того, велика рухливість і водночас слабкість нервових процесів вимагає частішого застосування ігрового методу.

Науковці відмічають надзвичайну ефективність ігрового методу в процесі навчання дітей різного віку. Б.Шиян і В.Папуша [5] зазначають, що ігри виступають як засіб фізичного виховання і як метод організації дитячого колективу. Через ігрову діяльність дитина входить у світ знань, на позитивному емоційному фоні починає вивчати азбуку науки, оволодіває духовними цінностями. В грі моделюється свого роду мікросуспільство, в рамках якого діти одержують початкову підготовку в галузі суспільної поведінки. Граючи, діти відчувають радість від реалізації своїх фізичних і розумових сил, що є невід'ємною умовою розвитку.

Як зазначають Е.Вільчковський, О.Курок [1], С.Цвек [4], ігри займають значне місце у системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Вони сприяють фізичному, розумовому, моральному та естетичному розвитку дитини, є важливим засобом всебічного виховання дітей цього віку. Різноманітні рухи та ігрові дії дітей ефективно впливають на діяльність серцево – судинної, дихальної та інших систем організму, збуджують апетит і сприяють міцному сну.

Рухові ігри активно впливають на всі грані життя дитини, вирішуючи оздоровчі, виховні і освітні завдання.

Перш за все, вони задовольняють потребу зростаючого організму дитини в русі, сприяють збагаченню її рухового досвіду. Різноманітні рухи і дії дитини під час гри сприяють удосконаленню організму, зміцнюють його стійкість проти несприятливих умов зовнішнього середовища, позитивно діють на загальний фізичний розвиток та здоров'я.

Цінність рухових ігор полягає також в тому, що вони сприяють розвитку у дітей таких важливих фізичних якостей як сила, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість, поглиблює пізнавальні здібності, пов'язані з руховою діяльністю [5].

Досвід педагогів, а також наукові дослідження показують, що рухові ігри мають значний вплив на виховання морально-вольових якостей у дітей. Свідоме ставлення до гри стимулює дітей не тільки до репродуктивного (відтворюючого), але і продуктивного (самостійного, творчого) мислення. Усвідомлення себе в грі збільшує ефективність навчання, допомагає швидше і легше сформувавши себе як особистість в різних умовах нашого часу. Ігри повинні проходити через душу і серце дитини. В них вона пізнає себе, свій народ, його історію, збагачує свій духовний світ.

**Висновки.** Таким чином, аналіз наукової та науково-методичної літератури показує, що свідоме ставлення до гри стимулює дітей не тільки до репродуктивного, але і продуктивного мислення. Усвідомлення себе в грі збільшує ефективність навчання, допомагає швидше і легше сформувавши себе як особистість в різних умовах нашого часу.

#### **Література.**

1. Вільчковський Е.С. Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посібник / Е.С.Вільчковський, О.І. Курок. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2005. – 428с.

2. Выготский Л.С. Мышление и речь / Л.С. Выготский // Собрание сочинений в 6-ти томах. Т.2. – М. Педагогика, 1982. – С.5 – 361.

3. Державний стандарт початкової освіти. Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87. – С.3.

4. Цвек С.Ф. Фізичне виховання молодших школярів. / С.Ф. Цвек – К.: Радянська школа, 1986. – 125 с.

5. Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання. / Б.М.Шиян, В.Г. Папуша–Тернопіль: ЗБРУЧ, 2000. – 183 с.

# ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ВІТРИЛЬНОМУ СПОРТІ

Лужанський В.

Науковий керівник доц. Пришва О. Б.

*Херсонський державний університет*

**Актуальність.** В наш час система підготовки в спорті вищих досягнень, в тому числі і у вітрильному спорті, характеризується виключно високими тренувальними і змагальними навантаженнями, які супроводжуються високим рівнем дії фізичних і психоемоційних стрес-факторів. При цьому надзвичайно важлива роль у підвищенні спортивної майстерності, попередженні стомлення і прискоренні процесів відновлення після фізичних навантажень належить раціональній побудові тренувального процесу [1, 3]. Тому виникає необхідність вивчення організаційно-методичних засад тренувальних впливів, які враховують специфіку виду спорту, поставлені завдання, а також розуміння того, що планування є найбільш вагомою частиною навчально-тренувального процесу.

**Мета дослідження** – розкрити структуру та зміст організаційно-методичних підходів побудови інтегральної підготовки у вітрильному спорті.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, синтез та узагальнення.

**Результати дослідження.** Весь період спортивної підготовки розрахований на 9-15 років і поділяється на три етапи:

- початкової підготовки;
- тренувальний;
- вдосконалення спортивної майстерності;
- вищої спортивної майстерності [3].

Кожен з них має свою тривалість і спрямований на вирішення певних завдань.

Загальна спрямованість багаторічної спортивної підготовки яхтсменів характеризується:

- дотриманням раціональної послідовності етапів навчання: ознайомлення, вивчення, вдосконалення;
- розвиток масовості, формування та закріплення інтересу до занять вітрильним спортом, зміцнення здоров'я, сприяння фізичному розвитку;
- зростанням обсягу виконуваних тренувальних навантажень, поглиблене оволодіння спеціалізацією, створення передумов до подальшого підвищення результатів;
- підвищенням інтенсивності занять, досягнення високих спортивних результатів та вихід до збірних команд [1, 2, 3].

При плануванні та проведенні багаторічної підготовки яхтсменів важливе значення має не тільки процес тренування, але і узгоджені з ним організація підготовки, матеріально-технічне, методичне та інше забезпечення. Крім того, кожен етап підготовки характеризується своїми специфічними формами роботи [3].

У процесі підготовки від етапу до етапу відбувається також якісна зміна цілей і завдань підготовки, що має враховуватися в організації роботи спортшколи.

Організаційний аспект підготовки спортсменів у вітрильному спорті реалізується на основі програми.

Організація тренувального процесу здійснюється протягом навчального року. Побудова спортивної підготовки залежить від календаря спортивних заходів, періодизації спортивної підготовки. Тренувальний процес здійснюється відповідно до річного тренувального плану, розрахованого на 52 тижні.

План спортивних заходів формується щорічно на основі єдиного календарного плану міжрегіональних, всеукраїнських і міжнародних фізкультурних заходів і календаря спортивних заходів федерації вітрильного спорту, додається до програми, і на підставі його складається планування на рік [ 2].

Нормативні вимоги до тривалості тренувального процесу по етапах спортивної підготовки [2, 3], мінімального віку осіб для зарахування на етапи спортивної підготовки з виду спорту вітрильний спорт представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

**Тривалість тренувального процесу, мінімальний вік осіб для зарахування на етапи спортивної підготовки з вітрильного спорту**

Етапи спортивної підготовки	Тривалість етапів (в роках)	Мінімальний вік для зарахування в групи
Тренувальний етап (більше 2-х років)	4	11
Етап удосконалення спортивної майстерності	Без обмежень	14
Етап вищої спортивної майстерності	Без обмежень	14

Вимоги до кількісного та якісного складу груп на етапах спортивної підготовки з виду спорту вітрильний спорт наведені в таблиці 2.

Таблиця 2

**Кількісний та якісний склад груп на етапах спортивної підготовки з вітрильного спорту**

Етапи спортивної підготовки	Розряди та звання	Кількість спортсменів в групі
Тренувальний етап	I спортивний розряд	8-10
Етап удосконалення спортивної майстерності	КМС	4-6
Етап вищої спортивної майстерності	МС, МСМК	1-4

Процес підготовки яхтсменів включає такі організаційні форми: групові тренувальні і теоретичні заняття, робота за індивідуальними планами, медико-відновлювальні заходи, спортивно-педагогічне тестування і медичний

контроль, участь в змаганнях і матчевих зустрічах, тренувальні збори, інструкторська і суддівська практики [1].

Високі спортивні результати в сучасному спорті визначаються високим рівнем інтегральної підготовленості спортсменів, тобто такою, що передбачає органічну єдність і оптимальне співвідношення фізичної, технічної, тактичної, вольовий і теоретичної підготовленості. Разом з тим існує проблема оптимізації підготовки спортсменів шляхом пошуку більш ефективних способів проведення тренувального процесу. Не викликає сумніву факт, що вимоги до сучасного рівня фізичної підготовленості спортсменів незмінно підвищуються. При плануванні тренувальних навантажень сучасного тренера необхідно враховувати ряд тенденцій, спрямованих на постійне підвищення фізичної підготовленості спортсменів, що багато в чому визначить їх подальшу майстерність.

**Висновки.** Вітрильний спорт - унікальне явище, що сполучає в собі на високому рівні різноманітні види діяльності, що сприяють ефективному вдосконаленню ряду провідних здібностей, чесної спортивної боротьби, благородства, взаємодопомоги, вирішення конфліктних ситуацій.

Особливості організації тренувального процесу у вітрильному спорті полягають у поєднанні різноманітних форми роботи: групові тренувальні і теоретичні заняття, робота за індивідуальними планами, медико-відновлювальні заходи, спортивно-педагогічне тестування і медичний контроль, участь в змаганнях і матчевих зустрічах, тренувальні збори, інструкторська і суддівська практики.

#### **Література.**

Брейден Т. Хождение под парусом: настольная книга яхтсмена / Т. Брейден. - М. : Издательско-торговый дом «Гранд», 2005, - 317 с.

Корнилов В. Э. Управление парусной яхтой. Справочник / В. Э. Корнилов, И. В. Тихонов. – Одесса : Экспресс-Реклама. 2008. – 172 с.

Слейт С. Все о парусном спорте. Новое полное руководство / С. Слейт. - М. : АСТ, Астрель, 2005. - 447 с.

## **СУЧАСНИЙ СТАН ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОК В БІГУ НА СЕРЕДНІ ТА ДОВГІ ДИСТАНЦІ**

**Любінецька Світлана**

Науковий керівник: доцент Шалар О. Г.

*Херсонський державний університет*

**Актуальність.** Розвиток фізичних якостей легкоатлетів полягає в тому, щоб у процесі занять фізичною культурою розвивати швидкість, силу, спритність, гнучкість та витривалість. Цей процес пов'язаний з формуванням рухових навичок і зумовлений обсягом і характером рухової активності. Від рівня розвитку рухових якостей залежить результати спортсменів. Фізичні якості відіграють велике значення для виховання повноцінної та цілісної особистості легкоатлета, адже вирішують завдання не тільки збереження й зміцнення здоров'я, але й підвищення рівня соціальної активності спортсменів.

**Мета роботи** здійснити теоретичний аналіз підготовки легкоатлеток в бігу на середні та довгі дистанції.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідник Ю. Баранаєв у своїй роботі розкрив методологію прогнозування рухових здібностей легкоатлетів, де необхідно застосовувати комплексний підхід, який включає в себе методи, використовувані для вивчення різних функцій і систем організму. Особливу увагу, на думку автора, необхідно надавати консервативним ознаками індивідуальних особливостей спортсмена, які мають найбільшу взаємозв'язок з руховими здібностями. Отже, за допомогою комплексного підходу можливо найбільш широке вивчення рухових здібностей спортсмена і більш ефективно їх прогнозування [6].

Автор А Бобровник у своїй статі визначив основні напрямки розвитку дослідницької діяльності в оцінки і прогнозував фізичного стану кваліфікованих легкоатлетів на етапах спеціалізованої базової підготовки, підготовки до вищих досягнень, максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Розробив групи педагогічних тестів і критерії оцінки розвитку фізичних здібностей застосовуваних як для оцінки фізичної підготовленості, так і для визначення схильності спортсмена до спеціалізації легкої атлетики [3].

Розглядаючи біохімічні властивості, які відбуваються у спортсменів, Т. Іванова у своїй роботі дослідила вміст гемоглобіну в крові кваліфікованих бігунів на середні і довгі дистанції в підготовчому періоді річного циклу тренування. У дослідженнях брали участь кваліфіковані бігуни на витривалість, кандидати в майстри спорту і спортсмени 1розряду. Отримані результати розглядалися з двох позицій: 1) в залежності від розряду спортсменів (1розряд або КМС); 2) в залежності від спеціалізації бігунів (на середні або довгі дистанції). На підставі отриманих результатів можна зробити наступні висновки:

1. Динаміка вмісту гемоглобіну в крові спортсменів протягом річного циклу підготовки залежить від періоду в циклі підготовки, кваліфікації спортсменів і їх спортивної спеціалізації.

2. Отримані результати свідчать про позитивний вплив середньогір'я на показники вмісту гемоглобіну в крові.

3. Участь в змаганнях призводить до зниження концентрації гемоглобіну в крові не залежно від статі, кваліфікації та спеціалізації спортсменів. Подальші дослідження спрямовані на визначення показників периферичної кваліфікованих бігунів на середні дистанції з метою оптимізації тренувального процесу [6].

Професор В. Ровний у своєму дослідженні довів, що в процесі різної спортивної діяльності бігунів виникає необхідність тривалого періоду підтримки підвищеної функціональної активності цілого ряду органів і систем організму. Функціональна стійкість систем організму розглядається як здатність його зберігати ефективну працездатність з метою збереження гомеостазу та зниження інтенсивності навантаження і збільшення її тривалості. При ЧСС 150-160 уд/хв викликається зниження активності



киснево-транспортної системи у тренуваних спортсменів. Тенденція до зниження функціональної стійкості організму спортсменів при тривалих рівномірних фізичних навантаженнях виявляється в зниженні ефективності діяльності серцево-судинної системи. Це проявляється в зниженні робочого рівня систолічного тиску, частоти серцевих скорочень і кисневого пульсу [6].

І.Браславський, Н. Браславська розглянули те що, на сучасному етапі, спортсмени і їх тренери не приділяють достатньої уваги швидкісно-силовій підготовці, вважаючи первинним питанням покращення лише загальної і спеціальної витривалості бігунів. Багато тренерів та спортсменів задля підвищення рівня спортивних результатів використовують на тренувальних заняттях лише бігову роботу, ігноруючи або приділяючи мало уваги швидкісно-силовим вправам, виконуючи їх лише на розминці [1]

В. Бобровник, Я. Тихоненко у своїй роботі довели що, на сьогоднішній день одним з основних напрямків вдосконалення тренувального процесу кваліфікованих бігунів на середні дистанції є розвиток основних видів силових здібностей максимальної, вибухової сили і силової витривалості. Для розвитку максимальної сили бігунів на середні дистанції в загально-підготовчому періоді річного циклу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей застосовуються вправи з обтяженнями, що складають 95-100% максимальної маси [2].

Р.Головащенко в своїй роботі щодо дослідження показників швидкісної витривалості бігунів на середні дистанції дослідив те, що перш ніж розвивати спеціальну витривалість, необхідно досягти високого рівня функцій аеробного і анаеробного механізмів забезпечення, а також силового потенціалу спортсменів. Це створює передумови для досягнення максимального рівня мобілізації функціональних можливостей організму в умовах специфічних навантажень. Найбільш важливою для бігунів в цьому контексті є швидкісна витривалість. Швидкісна витривалість – це здатність тривалий час виконувати динамічну роботу максимальної інтенсивності. Приріст показників швидкісної витривалості бігунів, що спеціалізуються з бігу на середні дистанції, супроводжується підвищенням результатів змагальної діяльності [4].

Найважливішою фізичною якістю для марафонського бігу є витривалість. Витривалість – це здатність організму до тривалого виконання будь-якої роботи без помітного зниження працездатності, а також його відновлення. Витривалість – найважливіша фізична якість, що виявляється у професійній, спортивній практиці марафонця. Вона відображає загальний рівень працездатності марафонця. На практиці розрізняють кілька видів витривалості: загальну і спеціальну. Під загальною витривалістю розуміють сукупність функціональних можливостей організму, що визначають його здатність до тривалого виконання з високою ефективністю роботи помірної інтенсивності. З точки зору теорії спорту загальна витривалість - це здатність марафонця тривалий час виконувати різні за характером види фізичних вправ порівняно невисокої інтенсивності, залучаючи в дію багато м'язові групи.

Л. Клочко у своїй роботі розглянула основні фізичні якості спортсменів, які займається бігом на марафонську дистанцію. Для розвитку витривалості в

марафонському бігу застосовуються різноманітні методи тренування, які можна розділити на кілька груп: безперервні методи (рівномірний, змінний), інтегральний метод, контрольний або змагальний. У марафонців з низьким рівнем фізичної підготовленості при переважному прояві однієї фізичної якості значні вимоги пред'являються і до інших. Щоб показувати високі результати треба розвивати всі фізичні якості [5].

**Висновок.** В результаті проведених експериментів було підтверджено, що в спортивній діяльності, постійно посилюється конкуренція і безперервне зростання результатів, також важливо виявити найбільш перспективних спортсменів, які мають необхідні морфофункціональні данні і синтез фізичних, психічних та інтелектуальних здібностей, що знаходяться на виключно високому рівні розвитку. Фізичні навантаження роблять подвійний тренувальний ефект: підвищує стійкість до кисневого голодування і, збільшуючи потужність дихальної і серцево - судинної систем, сприяє кращій утилізації кисню. Впливаючи, в процесі виховання на одне з фізичних якостей, ми впливаємо на інші. Характер і величина цього впливу залежить від двох причин: особливостей застосовуваних навантажень і рівня фізичної підготовленості. У марафонців з низьким рівнем фізичної підготовленості при переважному прояві однієї фізичної якості значні вимоги пред'являються і до інших. Щоб показувати високі результати треба розвивати всі фізичні якості. Найважливішим фізичним якістю в марафонському бігу є витривалість.

#### **Література.**

1. Браславський І., Браславська Н. Швидкісно-силова підготовка бігунів на середні та довгі дистанції / І. Браславський, Н. Браславська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту-2017.- №5.С.-52-54
2. Бобровник В. Тихенко Я Совершенствование силовых способностей бегунов на средние дистанции как основной фактор достижения высоких спортивных результатов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей / В. Бобровник, Я. Тихенко // Физическое воспитание студентов – 2014. - №3. – С. 9-17
3. Бобровник В. Система оценки и прогнозирования физического состояния квалифицированных спортсменов в легкой атлетике / В. Бобровник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – 2013. -№1.-С.12-19
4. Головащенко Р. Дослідження показників швидкісної витривалості бігунів на середні дистанції / Р. Головащенко Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – 2013. №12. – С.15-18
5. Клочко Л. Основные физические качества спортсменов, которые занимаются бегом на марафонскую дистанцию / Л. Клочко // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – 2009.- №1.
6. Легка атлетика у навчальному процесі учнівської та студентської молоді: Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-методичної конференції. – Кривий Ріг: КП ДВНЗ «КНУ», 2013. – 215 с.

# ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ТАЇЛАНДСЬКИМ БОКСОМ НА ОРГАНІЗМ ПІДЛІТКІВ

Микитась Владислав

Науковий керівник доцент Маляренко І.В.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Заняття будь-якою оздоровчою системою чи видом спортом має позитивний вплив на розвиток підростаючого покоління. Проте, є окремі дискусії щодо занять східними единоборствами ще не сформованої фізично та психологічно особисті. У країнах Сходу позитивність цього процесу апробовано століттями. Трансформація східних оздоровчих систем та видів спорту потребує додаткової адаптації для слов'янського суспільства та застосування науково-обґрунтованих методик та програм в тренувальному процесі різних верств населення. Тому, доведення позитивного впливу тренувальних занять з таїландського боксу для дитячої вікової аудиторії є актуальним.

**Мета дослідження** – довести наявність позитивного впливу на дітей тренувальних занять з таїландського боксу.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Проведені дослідження [1, 2, 3, 4] показали, що таїландський бокс частина великої різноманітності бойових мистецтв. Його традиційне викладання має також філософський аспект, поряд з миролюбними цінностями. Таїландський бокс це мистецтво, яке передбачає перемогу, насамперед над самим собою, з метою пізнати себе в дії. Воно створює безцінне виховне середовище, значення якого не можна сьогодні переоцінити. Приміром, самовладання сприяє суспільному життю, пошук внутрішнього шляху веде до гармонійного існування з самим собою і з оточуючим світом.

Мистецтво таїландського боксу – це фізичний і естетичний розвиток людини. Таїландський бокс можна до певної міри вважати наукою, яку людина пристосовує не тільки до свого розуму, а й до тіла. Навчання таїландському боксу – педагогічний процес, спрямований на оволодіння знаннями, вміннями і навичками на фізичне, розумове і моральне вдосконалення учнів.

Тренувальні програми складаються відповідно до загальної концепції дошкільного, шкільного виховання і сучасних методик та форм навчання карате. Таїландський бокс для дітей, перш за все, є відмінною системою психофізичної підготовки, направляючи дитячу значну енергію на заняття гімнастикою, розтяжкою, розвиток пам'яті та уважності, виховання дисципліни, подолання власної лінії і амбіцій, адаптацію до різновікових колективів. Тренувальні програми спрямовані на гармонійний розвиток особистості, на формування у дітей спортивних навичок, що сприяє підвищенню загальної культури дитини.

Конкретна мета навчання визначає терміни навчання, склад учнів, зміст, методи і форми навчання. Основні завдання навчання, в свою чергу, включають в себе цілий ряд приватних завдань: надбання знань і вмінь з методики навчання і тренування, за правилами змагань, профілактики травматизму та ін.

Засоби виховання вмінь і навичок карате, становлять загальнорозвивальні і спеціальні вправи, дії і вправи з інших видів спорту, прийоми, захисту, складнокоординаційні технічні та тактичні дії.

З восьми чи десяти років, багато дітей хочуть брати участь у різних спортивних змаганнях. Участь у спортивних поєдинках, під пильним наглядом спеціально підготовленої і високо кваліфікованої суддівської колегії, дозволяє дитині навчитися з честю програвати, а також правильно сприймати перемогу з її швидкоплинністю та відносністю. Для об'єктивності наведемо педагогічні рекомендації підстав успішної спортивної практики для юних каратистів.

*Почуття захищеності.* Дитина не відчуває свою захищеність, має значні труднощі в розслабленні і їй важко отримувати задоволення від своїх занять.

*Почуття що дитина любима.* Дитина повинна відчувати доброзичливе ставлення до себе, незалежно від її віку, статі, вмінь, культурної чи мовної приналежності. Спортивні програми мають сприяти масовим заняттям, а ніж виборчому пошуку „зірок”.

*Почуття компетентності.* Дитина повинна відчувати свою компетентність. Відчуття власної некомпетентності перешкоджає активній участі в будь-якій діяльності. Не кажучи вже про таку, як заняття бойовими мистецтвами. Треба надавати дітям можливість розвинути необхідні для почуття власної компетентності навички.

*Почуття приналежності до групи.* Діти відчують почуття приналежності до групи тоді, коли вони задоволені важливими для них взаєминами, особливо, в разі схвалення цих взаємин батьками, тренерами і ровесниками.

*Почуття власної значущості.* Діти відчують сильне почуття власної значущості тоді, коли вони мають у своєму розпорядженні ресурси, можливості та навички, які дозволяють впливати на їхні життєві умови. Вони також відчують це почуття тоді, коли мають компетентність в різних галузях, таких як рішення проблем і прийняття рішень.

*Почуття власної унікальності.* Необхідно визнавати дитячі успіхи. Почуття власної унікальності розвивається тоді, коли оточуючі вважають дитину такою, і поводять себе відповідним чином. А також тоді, коли дитина здатна зробити те, що іншим не під силу. Розвитку цього почуття також сприяє заохочення до креативності та виразності.

**Висновки.** Аналіз обробленого матеріалу доводить позитивний вплив на дітей тренувальних занять з тайландського боксу, які сприяють гармонійному розвитку, укріпленню нервової системи, пропорційному вихованню фізичних якостей та отриманню навиків самооборони.

### **Література.**

1. Артеменко О. Л. Муай тай – свободный бой. Тайландский бокс : традиционная и современная техники / О. Л. Артеменко, В. В. Касьянов, А. Н. Ковтик ; [под общ. ред. В. В. Касьянова]. – Мн. : Современная школа, 2009. – 384 с.

2. Заяшников С. И. Тайский бокс : [учеб.-метод. пособие] / С. И. Заяшников. – [4-е изд., исправл. и доп.]. – М. : Тераспорт, 2004. – 272 с.

3. Компаниец Ю. А. Рукопашный бой : [учеб. пособ.] / Ю. А. Компаниец. – Луганск : РИО ЛИВД, 2000. – 282 с.

4. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / Под ред. А. Ф. Шарипова, О. Б. Малкова. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 224 с.

## **ІСТОРИЧНА ДИНАМІКА СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ В УКРАЇНІ** **Обуховська Каріна**

Науковий керівник: Пустильник О. С., викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання

*Криворізький державний педагогічний університет*

**Вступ (постановка проблеми та аналіз публікацій).** Так вже повелось, що спорт в Україні завжди був невід'ємною складовою життя. Спочатку, бути фізично розвиненим було необхідністю, викликаною численними боями. Проте, згодом пріоритети змінилися і люди почали займатися спортом для підтримки форми та покращення здоров'я. Логічним результатом довготривалих спортивних занять та ігор стали змагання. А з часом, змагання стали початком зародження олімпійського спорту, його складовими поняттями, роллю та місцем у суспільстві. Цілком ймовірно, що саме спорт є вікодавнім компонентом вселюдської культури. Що ж до визначених витоків, то розбіжності в поняттях існують. Одні, основну значимість надають біологічному факторові, інші – психічному і особистісному розвитку, треті – соціальному інституту. Саме всі ці чинники впливали на процес зародження та розвитку спорту в цілісності. Це відбувається через те, що спорт загалом поліфункціональний. На початку ХХІ століття, саме сфера спорту, набула свого розвитку в різних його соціальних практиках, таких як олімпійський спорт, професійний спорт, адаптивний, «спорт для всіх», екстремальний спорт, параолімпійський спорт. У наш час це широка соціальна течія, в засадах якої відбувається залучення до спорту, його поширення, упорядкування і розвиток.

**Мета:** встановити і проаналізувати історичну динаміку спортивних змагань на території сучасної України.

**Результати дослідження:** Виконання фізичних вправ в різні історичні періоди обумовлювалося характером господарських і військових потреб. В епоху неоліту на зміну індивідуальним прикладним фізичним вправам (метання, стрільба) приходять колективні ігри з абстрагуючими рухами. Уперіод бронзи і кочових племен (кіммерійців, скіфів, сарматів) життєвоважливу функцію втратили біг, стрибки. На перший план вийшли верхова їзда, заарканування, стрільба з лука, полювання, що обумовлювалося потребами військової справи. Система спортивної діяльності на узбережжі Чорного моря, в цілому, наслідувала традиції давньої Греції. Програма причорноморських змагань була досить широка і включала п'ятиборство, кулачний бій, верхову їзду, стрільбу з лука, плавання, танці, рухливі ігри тощо. Фізична підготовка стародавніх слов'ян формувалася під впливом географічних, етнічних, політичних, військових, економічних та соціальних

чинників. Умови життя посилювали необхідність систематичного виконання фізичних вправ, розвиток фізичних якостей, що сприяло вихованню міцних, добре розвинених людей. Важливого значення надавалося військово-фізичній підготовці молоді, яка сприяла формуванню спеціальних умінь і навичок, розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей організму, що забезпечувало високу боєздатність.

Безсумнівно становлення та еволюція спорту відбувалось у тісному взаємозв'язку з утворенням та піднесенням соціальної практики формування в інтересах підготовки підростаючих і дорослих поколінь до основних життєво необхідних сфер діяльності. Адже, найбільш «старожитні» з відомих видів спортивних вправ по-особливому відтворювали початкові форми трудових та бойових дій. Згідно історичних фактів, елементи спорту ще в прадавні часи були включені у первіснообщинну ланку виховання, зокрема в так званих обрядах ініціації (посвяченнях), тобто випробування юнаків на спроможність їх придатності бути повноцінним членом племені. Розвиваючись, спорт тісно пов'язувався з іншими галузями культури особистості та суспільства загалом. Для спорту характерною є стандартизація складу дій, які вирішуються у змаганнях; система особливих стимулів, що навіюють змагальні установки індивідуума; регламентація поведінки спортсменів; процедура відтворення змагань з поступовим зростанням рівня конкуренції та вимог до спортивного потенціалу учасників. Сукупність наведених ознак в їх органічному поєднанні властива лише спорту, що і дає підстави тільки його називати власне змагальною діяльністю. У ході розвитку спорту в різних сферах життя суспільства неминуче відбувається свого роду диференціація спортивної практики – виділення в ній відносно відокремлених напрямків, розділів, варіацій.

**Висновки.** Виявлено закономірності розвитку фізичного виховання та спорту в Україні. Розкрито світоглядні засади та регулятивні механізми функціонування спорту.

#### **Література.**

1. <https://conferences.eenu.edu.ua/photo/Tez15092017.pdf>
2. <http://www.istpravda.com.ua/press/5948e62540f72/>

## **ЗНАЧЕННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ**

**Романяк Іван**

Науковий керівник: доктор педагогічних наук, доцент Кондрацька Г.Д  
*Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка*

**Постановка проблеми:** Аналізуючи стан питання про рівень фізичної підготовленості юних спортсменів, ми прийшли до думки, що проблема їх низького рівня пов'язана з показниками фізичної підготовки. Для розв'язання проблеми фізичної підготовки спортсменів ми звернулися до розділу легкої атлетики. Як відомо з багатьох джерел, легка атлетика - один з основних і найбільш масових видів спорту, яка об'єднує ходьбу і біг на різні дистанції,

стрибки в довжину і висоту, метання диска, списи, молота, гранати (штовхання ядра), а також легкоатлетичного багатоборства - десятиборство, п'ятиборство і ін. [1,2,3]. У сучасній спортивній класифікації налічується понад 60 різновидів легкоатлетичних вправ.

Основою легкої атлетики є природні рухи людини. Виконання легкоатлетичних вправ сприяє всебічному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я юних спортсменів. Популярність і масовість легкої атлетики пояснюється загальнодоступністю і великою різноманітністю легкоатлетичних вправ, простотою техніки виконання, можливістю варіювати навантаження і проводити заняття у будь-який час року не тільки на спортивних майданчиках, але і в природних умовах

При загальній оцінці засобів і методів, які використовуються в навчально-тренувальному процесі дитячо-юнацького спорту більшість із них пов'язані з техніко-тактичними особливостями виду спорту.

За результатами тестувань юних спортсменів (акробатика, плавання, футбол, баскетбол) було визначено середній і низький рівень їх фізичної підготовленості.

Контроль за фізичною підготовленістю юних спортсменів включав: біг 30м, човниковий біг, стрибок у довжину з місця, вправа на гнучкість, а також біг 500 метрів. Відтак отримані результати дали можливість визначити рівень фізичної підготовленості юних спортсменів 43% низький, 27% середній, і тільки 30% мають високий рівень фізичної готовності, що сприяє їх успіху в обраному виді спорту.

Авторами проаналізовано за яких умов формується фізична підготовка у юних спортсменів і як такий підхід впливає на подальшу мотивацію до занять спортом і високі спортивні результати. Тому було запропоновано такі підходи до формування фізичної підготовки юних спортсменів включаючи рейтинг впливу: технічної, базової фізичної підготовки, психологічної та інформаційної, контрольно-корекційної підготовки.

Важливо зауважити, що легка атлетика є основою фізичної підготовки у юних спортсменів багатьох видів спорту. Успішне тренування неможливе без термінової і дострокової інформації про фізичну підготовленість юних спортсменів.

Дослідження проведені науковцями стверджують [1], що для активізації фізичної підготовки спортсменів різні види фізичних вправ мають переважну спрямованість дії. Так, активне циклічне навантаження спричинює збільшення пропускної здатності серця (близько 20 л крові за 1 хв), підсилює периферичний кровотік, у 2-3 рази збільшує просвіти судин, у 2 рази підвищує кількість розкритих капілярів. Значно збільшується обсяг повітря, що проходить через легені (100-120 л за 1 хв.).

Під час систематичного бігового навантаження вже на 4-5-му тижні кровотік у м'язах, які працюють, збільшується у 1,5 рази. Це явище супроводжується зниженням артеріального тиску та іншими змінами функцій серцево-судинної системи. Спостерігаються позитивні зміни й інших функцій

організму (дихальної, обмінних процесів, терморегуляції та ін.), що сприяє підвищенню працездатності й опірності до втоми.

Авторами запропоновано заняття легкоатлетичними вправами починати з раннього віку, широко використовувати їх як основу для покращення спортивних результатів. Найпростіші легкоатлетичні вправи біг 30 м., біг 30 м сходу, човниковий біг на різні відстані, з різними предметами, стрибкові вправи в русі, через перешкоди різної висоти, стрибки на підвищення, зістрибування з різних підвищень, ходьба та біг на відстані 300-500 метрів. Вправи, що легко дозуються, можуть використовуватися як для розвитку фізичних якостей так і для реабілітації після перенесених травм. Також варто враховувати, що легкоатлетичні вправи підвищують діяльність всіх систем організму, сприяють загартуванню і є одним з дієвих чинників профілактики різних захворювань юних спортсменів.

Результати проведено дослідження дали змогу виявити, що впливає на формування рівня фізичної підготовленості юних спортсменів: по-перше базова фізична підготовка, по-друге – контрольна-корекційна, по-третє – інформаційна, четверте місце займає – психологічна і п'яте – технічна підготовка.

Отже, запропонований підхід надасть можливість юним спортсменам забезпечити стійку мотивацію і сформуванню основу для досягнення високих спортивних результатів у багатьох видах спорту.

**Висновок.** Відносна простота легкоатлетичних вправ їх доступність, мінімум енергетичних затрат дозволять юним спортсменам досягнути потрібного рівня фізичної підготовленості.

#### **Література.**

1. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика / Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. // Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с
2. Кондрацька Г. Спеціальні вправи в легкій атлетиці Кондрацька Г. // Навчально-методичний посібник. – Редакційно-видавничий відділ ДДПУ ім. І. Франка, Дрогобич, 2007. – 80 с.
3. Сергієнко В. М. Оцінювання виконання техніки легкоатлетичних вправ / В. М. Сергієнко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. – Луцьк, 2005. – С. 83–186.

## **ІСТОРИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ РОЗВИТКУ УКРАЇНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ ХОРТИНГ**

**Савіцина Катерина**

Науковий керівник: доцент Степанюк С.І.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Ідея виникнення хортингу, як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавались з покоління в покоління. Основна мета хортингу – популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, патріотичне



виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, виховання особистості в дусі добропорядності та любові до Батьківщини (Васецький Ю.В., 2011, [1]).

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Вже понад 20-ть років різні види бойових єдиноборств поширюються серед населення нашої країни. Широкому загалу відомі як східні бойові єдиноборства – айкідо, дзюдо, карате, сумо, тайський бокс, тхеквондо, ушу та ін., так і західні – данте, капоейра, кікбоксинг, панкратіон, реслінг та ін. Проте, існують і вітчизняні системи розумового і фізичного розвитку людини, бойовий зміст яких зберігся до наших днів. Серед ефективних українських систем індивідуальної бойової майстерності фахівці розрізняють сваргу, спас, хрест, хортинг та ін. Остання на даний час користується значною популярністю серед сучасної молоді [3].

**Мета дослідження** – здійснити теоретичний аналіз історичних передумов розвитку українського національного виду спорту хортинг.

**Методи дослідження** – аналіз наукової та науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Слово «хортинг» походить від назви відомого у світі славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. Саме Хортиця була оплотом воїнів, де вдосконалювалося бойове мистецтво з метою захисту рідного краю. Так почалася історія військово-політичного центру [2].

Ідея виникнення хортингу, як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавалися з покоління в покоління.

У пошуках витоків українського національного виду спорту хортинг загляємо у глибину століть. Відомо, що в дохристиянські часи нашу землю населяли войовничі скіфи й сармати. Такими їх описували античні історики. Сарматів і нині вважають одними з найвправніших воїнів в історії людства. Можна сміливо припустити, що традиції бойового виховання нашого народу тягнуться ще від скіфів і сарматів. Цікавим є той факт, що навіть на багатьох географічних картах вже XVI-XVII століть територію України позначали назвою SARMATIA.

Ідея відродження оздоровчих, бойових, культурних, військово-патріотичних традицій Запорозької Січі у вигляді сучасного хортингу, як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій всіх етнічних груп і народностей, які населяли Хортицю. З історії відомо, що серед вільних козаків Січі, які переносили тяготи бойового життя і разом брали участь у походах, були представники близько 40-ка різних національностей. Серед такого великого інтернаціоналу на Січі основними групами були представлені слов'яни, а також зустрічалися представники татар, австро-угорці, романської групи, грузини, азербайджанці, вірмени, турки, азійська група, євреї, цигане і навіть окремі араби та африканці. Закон існував

для всіх один – жити по честі, слідкувати за своїм здоров'ям і дотримуватися військової традиції [1].

Крім рукопашних сутичок, проводилися постійні тренінги з різною холодною зброєю, основними з яких були: козацька шабля, ніж і палиця (прямий посох, приблизно 150 см). Але з різних історичних джерел відомо, що на Хортиці козаки також постійно вдосконалювали навички володіння короткою і довгою сокирою, булавами різної величини, списами і сталевими прутами. Стрільба з пістоля у козаків також була важливим елементом підготовки [3].

Аналізуючи наукову літературу, історичні документи, фольклорні та етнографічні матеріали можна констатувати, що на Запорозькій Січі існував культ фізичної досконалості людини. Це було зумовлене тим, що: запорозькі козаки ніколи не обирали старшинами фізично недосконалих людей; свій вільний час практично всі запорожці присвячували виконанню фізичних вправ та особистій бойовій підготовці; одним з основних критеріїв переходу молодика в ранг “істинного” запорожця була його фізична підготовленість; у січових школах і школах джур було запроваджено посилене фізичне виховання дітей; існувала велика кількість легенд і переказів про надприродні можливості козаків.

**Висновки.** Поєднання культу фізичної досконалості і високої моралі та духовності створило справжніх лицарів, еліту й гордість українського народу. Його фізична культура, розвиваючись на власній національній основі, не мала замкнутого й обмеженого характеру. Водночас, вбираючи в себе найкращі зразки європейської культури, фізична культура українців за своїм соціальним значенням та спрямованістю ґрунтувалася передусім на звичаях і традиціях свого народу.

#### **Література**

1. Васецький Ю. В. Виховання молоді в традиціях запорозького козацтва, або чому навчає хортинг: [інформ.-істор. довідник] / Ю. В. Васецький. – Дніпропетровськ : "Дніпро", 2011. – 25 с.
2. Семигал О. М. Хортинг в системі виховання фізичної активності юнаків: [навч.-метод. посіб. для тренерів і спортсменів] / О. М. Семигал. – Полтава: Знання, 2010. – С. 24 – 27.
3. Яворницький Д. І. Історія запорізьких козаків / Д. І. Яворницький. – Львів: Світ, 1990. – 289 с.

## **ТЕМПЕРАМЕТ ЯК ФАКТОР ВИЗНАЧЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО СТИЛЮ ГРИ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ**

**Синицина Юлія**

Науковий керівник: доцент Кольцова О.С.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** На перший погляд найбільше значення для спортсмена відіграють технічна і тактична підготовка, ніж психологічна. Проте часто буває, що у вирішальну мить спортсмен не зможе застосувати

ефективний прийом на змаганнях через занадто тривожний стан. Багатьом гравцям, при рахунку 10-9 на користь суперника, виконати потужний топ-спін в потрібне місце куди складніше, ніж при 4-4 або 5-9.

Безумовну важливу роль має характер та темперамент, оскільки характер можна «відкорегувати», то темперамент – це генетично запрограмована форма поведінки. На початкових етапах навчання роль темпераменту не так помітна, але з підвищенням спортивної майстерності його значення все більше зростає. З огляду на це, дослідження можливостей врахування темпераменту у обранні стилю гри в настільному тенісі є актуальним питанням.

**Мета дослідження** – дослідити вплив темпераменту на визначення індивідуального стилю гри у настільному тенісі.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідниками відзначено, що в екстремальних умовах людина діє не стільки в силу виховання, скільки в силу темпераменту.

Темперамент (лат. *temperamentum* - «належне співвідношення частин») - вроджена стійка властивість людської психіки, одна з найважливіших структурних одиниць психодинамічної організації психічної діяльності, що визначає реакцію людини на інших людей та на події, що з нею відбуваються [2].

Темперамент визначає емоційну стабільність, рухову активність, швидкість розуму, рівень працездатності, швидкість сприйняття, швидкість перемикання уваги, здатність до саморегулювання. Він заснований на властивостях нервової системи, таких як сила нервової системи, рухливість і врівноваженість нервових процесів збудження і гальмування. Сила нервової системи визначає витривалість нервових клітин, їх працездатність. Рухливість нервових процесів характеризує швидкість зміни процесів збудження і гальмування і навпаки [1].

На основі цих властивостей нервової системи вченими виявлено чотири основні типи темпераменту: холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік.

Сангвінік – сильний, врівноважений, рухливий тип. Спортсмен має швидку реакцію, але увага не стабільна. Сангвініки швидко і легко переключаються на інші справи. Ініціативні, товариські, життєрадісні. Вони охоче беруться за цікаву справу, здатні до захоплення, люблять новизну, різноманітність ситуацій, зміну місць. Продуктивні в роботі, коли вона їм цікава. Легко переживають невдачі. Однак, якщо справа вимагає терпіння, можуть відступити. Тенісисти з переважанням сангвінічних властивостей грають в наступальній манері, розширюють арсенал технічних прийомів, намагаються урізноманітнити свою гру, прагнуть до швидкого розіграшу очка і відрізняються найбільш стабільною грою. Якщо гравець сангвінік, йому рекомендується давати великі навантаження, так як тільки вони можуть викликати функціональні зрушення в організмі, фаза відновлення буває короткою, а суперкомпенсація настає також досить скоро.

Холерик - це сильний, рухливий, нерівноважений спортсмен. Він запальний, агресивний, але в той же час ініціативний. Рухи швидкі і різкі. Для нього характерна різка зміна емоцій. Схильний переоцінювати свої сили і

недооцінювати перешкоди на шляху до мети. Уповільнений і спокійний темп діяльності для холериків мало підходить, для них найбільше прийнятна робота, що вимагає швидкого виконання. Холерики вибухові, імпульсивні, ініціативні, добре себе почувають в змагальних умовах. Їм притаманний атакуючий стиль гри з чітко визначеними технічними і тактичними діями. Як недолік – досить велика нестабільність в грі. Холерикам достатнє незначне тренувальне навантаження. Напруга різко зростає і настільки ж швидко знижується, а після короткої фази відновлення настає суперкомпенсація, тому для тенісистів цього типу необхідний багатозаповнений тренувальний процес зі змінною інтенсивністю.

Флегматик – сильний, урівноважений, інертний спортсмен. Флегматик працює неквапливо, ритмічно. Увага у нього стійка, перемикає уваги уповільнене. Зовні почуття практично не демонструє, емоційна збудливість слабка. Флегматикам властива гра в захисті, довгий розіграш очка, точність тактичних комбінацій і, безумовно, завзятість в боротьбі. Проте не виключена вдала гра і в нападі. Показники стабільності гри у таких тенісистів також низькі. Сильно розвинені процеси гальмування не дають їм досягати успіху в такій грі, як теніс. Флегматик також, як і сангвінік потребує значного навантаження, однак, відновлення і суперкомпенсація більш тривалі за часом.

Меланхолік – швидко стомлюється і перестає реагувати на занадто сильні або тривалі подразники. Відрізняється високою емоційною і руховою чутливістю, підвищеною ранимістю. Невдачі пригнічують його, всі переживання протікають повільно, але досить глибоко, а психіка легко вразлива. Нестабільність гри у тенісистів-меланхоліків, як і флегматиків, також висока. Але за рахунок високої нервової чутливості, вони легко опановують техніку. В цілому меланхоліки можуть досягти непоганих результатів у тенісі, але для цього їм потрібна особлива увага, дружба підтримка, методи психорегуляції з боку тренерів і фахівців-психологів. Меланхолікові характерні досить малі навантаження, щоб настала фаза відновлення суперкомпенсації [1, 3].

**Висновки.** Таким чином, ефективність спортивної діяльності тенісистів залежить від особливостей їх темпераменту. Визначення темпераменту і особистісних якостей тенісиста дозволить створити умови для оптимізації його психічного стану під час змагальної діяльності і, як результат, підвищить ефективність його гри.

#### **Література.**

1. Свинцова В. Г. Настільний теніс: [навч. посіб.] / В. Г. Свинцова. – К.: 2000. – 86 с.
2. Гришко Л. Г. Настільний теніс: [навч. посіб.] / Л. Г. Гришко. – К.: 2000. – 85 с.
3. Федоришин О. В. Проблеми психологічної готовності гравців у настільний теніс / О. В. Федоришин // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доповідей I Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 17-18 квітня 2014 р. / Відп. за вип. В.М. Сергієнко. – Суми: СумДУ, 2014. - С. 40-41.

# УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТЕНІСІСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

Сидоренко Пилип

Науковий керівник: Глухов І.Г.

*Херсонський Державний Університет*

**Постановка проблеми.** Фізична підготовка тенісиста спрямована на розвиток основних спеціальних рухових якостей (швидкість, сила, гнучкість, спритність, витривалість), які необхідні у спортивній діяльності. У той же час фізична підготовка нерозривно пов'язана зі зміцненням органів та систем організму спортсмена, підвищенням загального рівня функціональної підготовленості та зміцненням здоров'я юних тенісистів. На етапі початкової підготовки тенісистів важливе значення має збільшення діапазону варіативності ударів та швидкості виконання технічних прийомів, що залежить від здатності спортсмена швидко оволодівати ударами та розвитку спеціальних фізичних якостей [1].

У тенісі фізична підготовка має вагоме значення на початковому етапі та є не менш значущою протягом наступних етапів підготовки, оскільки сучасні тенденції розвитку тенісу характеризуються універсалізацією гри як на задній лінії, так і біля сітки, що без певного рівня фізичної підготовленості здійснити на високому рівні неможливо.

Рівень фізичної підготовленості суттєво залежить від віку спортсменів. У дошкільному та шкільному віці фізичні якості дитини можуть прискорювати або уповільнювати свій розвиток. Фахівці з тенісу вважають, що у 6–7 річних дітей підвищується рухлива активність, у 7–10 років існує доцільність виховувати швидкість, у 6–9 років діти легко сприймають нові рухи, у 8–12 років більш сприятливі умови для розвитку загальної витривалості [1]. Як показує змагальна діяльність тенісистів, фізична підготовленість постійно грає ведучу роль у підготовці спортсменів, і із збільшенням віку її вага постійно зростає.

**Мета дослідження** – удосконалення фізичної підготовленості юних тенісистів на етапі початкової підготовки.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури; метод спостереження та метод аналізу літератури; синтез та аналіз вихідних даних; педагогічні тестування; методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Розроблена нами методика базується на основі урахування специфіки морфо-функціональних особливостей організму дітей та результатів педагогічного тестування на розвиток фізичних здібностей, а також застосування програми Міжнародної федерації тенісу.

За даними нашого дослідження, ми пропонуємо спортсменам вправи на розвиток координації разом із загальною фізичною підготовкою. Багато вправ допомагають розвинути такі якості як швидкість пересування по корту, спритність, точність виконання рухів, здатність тримати своє тіло в рівновазі і інші навички, які необхідні тенісистові.

Враховуючи різний рівень розвитку координаційних здібностей, ми використаємо індивідуальний підхід до кожного зі спортсменів та запропонували вправи на координацію включаючи в розминку. Для кожного індивідуально з різною інтенсивністю. Ми пропонуємо наступні вправи:

- Біг, різні види стрибків, естафети добре позначаються не тільки на загальній фізичній підготовці, а й корисні для координації;
- Скrestний крок - поширена вправа, дуже корисна для тенісистів;
- Стрибки на скакалці - вправа, добре розвиває координацію і загальну фізичну форму. Також корисно для поліпшення роботи ніг;
- Ловля м'яча різними способами. Це одне з найбільш ефективних вправ спрямованих на поліпшення координації, що передбачає до того ж різні варіанти;
- Ловля м'ячів в конуси. Суть вправи проста - тенісист розташовується на відстані трохи менше половини корту, і тримає в руках конуси. Партнер несильно підкидає м'ячі і завдання гравця зловити м'ячі в конуси;
- На заняттях з тенісу ми також застосовуємо різні види кидків м'ячів. Кидки в стіну і ловля відскочившого м'яча, кидки м'ячів в мішень на точність, кидки м'яча через голову і від грудей;
- Карбування м'яча рукою і ракеткою. Карбування м'яча також дуже добре впливає на координацію рухів, і в цій вправі також як і в лові м'ячів є широкий простір для маневру. Ми застосовуємо карбування руками на місці і з просуванням, різні види карбування ракеткою - карбування об підлогу, карбування вгору, карбування ребром ракетки;
- Переміщення навколо м'яча або обруча. Це ще одна хороша вправа, спрямоване на розвиток координації та роботи ніг;
- Різні вправи з драбинкою. Вправи з драбинкою будуть корисні абсолютно всім, адже навіть професіонали використовують її. Вона дозволяє виконати різні вправи, які переслідують різні цілі в тому числі поліпшення координації, наприклад: біг по осередках, різні види стрибків і переходів в осередках і багато іншого.

У ході дослідження взяли участь спортсмени, які навчаються в спортивній школі «Вікторія» та відвідують спортивну секцію з тенісу. В експерименті взяли участь 10 дівчат віком 12-14 років. Вони мають різний рівень підготовки та термін занять тенісом. На першому році навчання діти не беруть участі в змаганнях із тенісу, очевидно, що контроль спеціальної фізичної підготовленості може проводитися лише за рахунок спеціальних тестувань, які рекомендуються провідними спеціалістами цього виду спорту.

За методиками американських R. Arnot, C. Gaines та польських W. Starosta, R. Helbik спеціалістів ми провели дослідження на визначення координаційних здібностей за допомогою тестів:

- рівня розвитку швидкісних здібностей (біг на 5 м із високого старту від задньої лінії майданчика до лінії подачі, с);
- рівня розвитку спритності (човниковий біг 6x5 м, с). Відстань від задньої лінії майданчика до найближчої лінії подачі. Біг виконували з високого старту. Спортсмен безперервно біг від однієї вказаної лінії до другої шість разів. Старт і

фініш – біля задньої лінії. Повороти для змінювання напрямку бігу виконували так, щоб ноги спортсмена в цей момент розміщувалися повністю за лінією;

- рівня розвитку швидкісно-силових здібностей (кидок набивного м'яча, м та стрибок у довжину з місця, см). Кидок виконували імітацією подачі;

- рівня розвитку гнучкості плечового суглоба (викрут рук із гімнастичною палицею, см).

Для визначення рівня спеціальних здібностей, а саме координаційних та швидкісних здібностей юних тенісистів, застосовували:

- човниковий біг «3 точки» (с);

- біг 30 м із ходу (с);

- три перекиди вперед (с). Перекиди виконували й закінчували з вихідного положення «основна стійка»;

- хват падаючої палиці (см). Тест здійснювали з вихідного положення «ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях і притиснуті до тулуба, пальці стиснуті в кулак»;

- біг на місці 5 с із високим підніманням стегна до рівня 900 (кількість кроків).

Результати трьох педагогічних тестувань показали, що рівень фізичних здібностей юних спортсменок в середньому знаходиться на доброму рівні. У всіх трьох педагогічних тестах американських та польських спеціалістів на просторово-часові та динамічні характеристики руху дівчата показали стабільно однаковий рівень розвитку фізичних здібностей. Показники фізичної підготовленості юних тенісистів показано в таблиці 1.

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості юних тенісисток (n=10)**

№ з/п	Контрольні випробування	$x \pm \delta$	V %
1.	Біг 5 м із високого старту, с	1,82±0,12	10,1
2.	Човниковий біг 6x5 м, с	13,56±0,35	4,56
3.	Стрибок у довжину з місця, см	142,26±11,4	8,86
4.	Кидок набивного м'яча 1 кг, м	4,37±0,75	21,13
5.	Викрут гімнастичної палиці, см	5 65,1±9,58	16,57

Отримані результати тесту «стрибок у довжину з місця» свідчать про середній рівень розвитку швидкісно-силових здібностей юних тенісисток: 75,2 % досліджуваних виконали тест відповідно до цього рівня.

У тесті «човниковий біг 6x5 м» 57,1 % досліджуваних показали рівень спритності нижчий за середній, у тесті «біг 5 м» 62,5 % у юних тенісисток рівень розвитку швидкості нижчий за середній.

Результати тесту «кидок набивного м'яча» свідчать, що рівень швидкісно-силових здібностей досліджуваних нижчий за середній, оскільки 66,4 % дітей виконали тест відповідно до цього рівня. А в тесті «викрут гімнастичної палиці» 77,5 % юних тенісисток показали низький рівень гнучкості.

Аналіз коефіцієнта варіації в тестах засвідчив, що групи неоднорідні в тестах «кидок набивного м'яча» та «викрут гімнастичної палиці» (21,13 % і 16,57 %, відповідно).

Варто також зауважити, що найважливішим методичними положеннями для всіх ігрових видів спорту є варіативність тренувального процесу згідно зі специфікою ігрової змагальної діяльності: тренувальні навантаження концентруються у відносно коротких циклах і чергуються з моделюванням різних ігрових змагальних режимів; акцент на підвищення спеціальної фізичної підготовки, особливо швидкісно-силових здібностей; удосконалення базової підготовки на всіх етапах річного циклу – переважно за рахунок комплексного тренування; збільшення спеціалізованості навантажень через підвищення змагального методу.

**Висновки.** У диференційованому підході, який враховує морфо-функціональні особливості організму дітей та результатів педагогічного тестування на удосконалення фізичних здібностей, ми розробили власну методику розвитку фізичних здібностей тенісистів – початківців. Фізична підготовленість залежить від можливостей функціональних систем організму спортсмена, що забезпечують ефективну змагальну діяльність і належний рівень розвитку основних фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, спритності (координаційних здібностей) і гнучкості).

Результати дослідження свідчать, що фізична підготовленість дітей на початку занять тенісом перебуває на середньому рівні – швидкісно-силові здібності (75,2 %), нижчому за середній рівень – швидкості (64,5 %), спритності (57,1 %) та швидкісно-силових здібностей верхніх кінцівок (66,4 %) і низькому – гнучкості (77,5 %). Це можна пояснити тим, що для дітей, які не займаються жодним із видів спорту, переважно характерний невисокий рівень розвитку фізичних здібностей.

#### **Література.**

1. Теніс: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю /М.В. Ібраїмова. - К.: РНМК, 2012. – 158 с.

2. Мітова О. О. Розвиток координаційних здібностей у юних тенісистів 14-16 років засобами рухливих ігор / О.О. Мітова, В.М. Онищенко, А.О. Піхур // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Київ, видавництво НПУ ім. Драгоманова. – Вип. 3 (31), Серія 15, 2013. – С. 92–96.

## **ІСТОРИЧНІ ПОГЛЯДИ НА ФОРМУВАННЯ ПОНЯТТЯ «ІНТЕЛЕКТУАЛЬНІ ЗДІБНОСТІ»**

**Сільвестрова Ганна**

Науковий керівник: доцент Стрикаленко Є.А.

*Херсонський державний університет*

**Постанова проблеми.**Визначень інтелекту на сьогодні досить багато. Оскільки в цій області працює багато вчених. Є визначення корифеїв



(представників західної школи), є власне бачення концепції інтелекту українськими колегами. Є статті і дослідження теоретиків і практиків – тренерів, коучів, психологів.

На сьогодні спортивні досягнення зростають з кожним днем, відкриваються нові можливості для спортсменів. Вдосконалюється інвентар для загальної та спеціальної фізичної підготовки, ведуться цікаві дослідження, в області ІТ-технологій, тобто вже існує проектування ігрових моментів за допомогою різноманітних програм. Стосовно здоров'я спортсмена, винайдені прибори, які можуть з 100% точністю продіагностувати організм. Психологи в практичній діяльності визначають темперамент, емоційну стійкість та оцінюють психологічний стан гравців. Сучасний спорт вимагає всебічного розвитку [4, 6]. Перемагає той, хто має більш технічну та тактичну підготовленість і високий інтелектуальний потенціал. Дослідженнями такого поняття як «інтелект» займаються багато авторів, проте більшість методологічних розробок спрямовані на аналіз та оцінку інтелектуальних здібностей саме в навчальній діяльності. Існують методики пов'язані з пристосуванням до нових умов, але їх замало для дослідження впливу інтелектуальних здібностей на ефективність тренувальної та змагальної діяльності в ігрових видах спорту [6].

**Мета роботи** теоретично узагальнити історичні поняття про інтелектуальні здібності та вивчити їх основні види.

**Завдання:**

1. Теоретично розкрити історичні погляди на поняття «інтелектуальні здібності».
2. Визначити особливості трактування інтелекту в сучасній суспільстві.

**Виклад основного матеріалу.** Відповідно інтелектуальну здібність визначають як індивідуально-своєрідну властивість особистості, що є умовою успішності розв'язання певного завдання (проблеми): здатність розкривати значення слів, вибудовувати просторову фігуру із заданих елементів, виявляти закономірність у ряді чисел і геометричних зображень, пропонувати безліч варіантів використання заданого об'єкта, знаходити суперечність у проблемній ситуації, формулювати новий підхід до вивчення певної предметної галузі тощо. Психологія інтелекту зорієнтована переважно на вивчення властивостей інтелекту та описує його з погляду досягнення певної мети у конкретному виді пізнавальної діяльності [2].

Інтелектуальні здібності-властивості інтелекту, що характеризують успішність інтелектуальної діяльності в конкретних ситуаціях з погляду правильності і швидкості переробки інформації в умовах розв'язання завдань, оригінальності та різноманітності ідей, глибини темпу навчання, вираженості індивідуалізованих способів пізнання [1].

Згідно з концепцією В. Дружиніна систему загальних здібностей утворюють психометричний інтелект (здібність розв'язувати завдання на основі застосування наявних знань), креативність (здібність перетворювати наявні знання за участю уяви і фантазії на нові ідеї), навчання (здібність набувати знання) [3].

Розвиваючи цю класифікацію М. Холодна виокремлює основні аспекти функціонування інтелекту, що характеризують відповідні типи інтелектуальних

здібностей: конвергентні здібності, дивергентні здібності (креативність), навчання, пізнавальні стилі. Відповідно до цього кожна з інтелектуальних здібностей можна розглядати як властивість інтелекту, похідну стосовно особливостей змісту і структури індивідуального ментального досвіду [7].

Конвергентні здібності проявляються в ефективності процесу перероблення інформації, насамперед у показниках правильності і швидкості пошуку єдиноможливої (нормативної) відповіді відповідно до ситуації. Конвергентні здібності характеризують адаптивні можливості індивідуального інтелекту з погляду успішності індивідуальної інтелектуальної поведінки в регламентованих умовах діяльності. Ці здібності представлені рівневими, комбінаторними, процесуальними властивостями інтелекту [2].

Рівневі властивості інтелекту, як основа процесів пізнавального відображення (сенсорного розрізнення, швидкості сприйняття, оперування просторовими уявленнями, обсягу оперативної і довготривалої пам'яті, концентрації й розподілу уваги, обізнаності у певній предметній галузі, словникового запасу, категоріально-логічних здібностей тощо) характеризують досягнутий рівень розвитку пізнавальних психічних функцій (вербальних і невербальних). Рівневі властивості вивчають переважно в межах тестологічного підходу. Л.-Л. Тер-стоун називав їх "первинними розумовими здібностями", а Дж.-М. Кеттел поділяв на "поточний" і "кристалізований" інтелект. Типовим прикладом рівневих властивостей інтелекту є особливості інтелектуальної діяльності, які діагностують за інтелектуальними шкалами Векслера або Амтхауера.

Комбінаторні властивості інтелекту характеризують здібність до виявлення зв'язків, співвідношень і закономірностей. У широкому значенні - це здатність комбінувати в різних поєднаннях елементи проблемної ситуації і власні знання.

Ідея про наявність продуктивних форм інтелектуальної діяльності зародилася в межах тестологічного підходу. Ч.-Е. Спірмен припустив, що сутність "загального фактора інтелекту" полягає в здібності встановлювати зв'язки між двома відомими ідеями, а також знаходити певну ідею, якщо відома початкова ідея і її відношення до того, що поки невідомо. За цим принципом було побудовано тести вербальних аналогій, зокрема тест "Прогресивні матриці" Равена, орієнтований на виявлення здібності знаходити закономірності в організації геометричних фігур [5].

До комбінаторних властивостей інтелекту зараховують процеси категоризації - механізм зіставлення і пов'язування вражень, уявлень та ідей. Виявляють їх за допомогою завдань, що вимагають від особистості вміння визначати підстави подібності об'єктів, і тих, у яких вона повинна самостійно встановити необхідні зв'язки в матеріалі (тести на розуміння тексту).

Подібних поглядів дотримувалися Р. Пінтнер, Л. Терстоун, Ед. Клапаред, Ж. Піаже та інші. У більш пізніх дослідженнях, що розглядають психологічну діяльність з точки зору її інформаційного характеру, по суті, знову підкреслюється адаптивна функція інтелекту. Такі його

визначення як "загальної стратегії процесу отримання інформації", "здібності до використання різних видів інформації"[2].

Існують різноманітні концепції. На початку ХХ століття Спирмен (1904) виділив генеральний чинник інтелекту (чинник G) і чинник P.S. З погляду Спирмена, кожна людина характеризується відповідним рівнем загального інтелекту, від якого залежить рівень адаптації до навколишнього середовища. З іншого боку, в усіх людей існують специфічні здібності розвинені на різному рівні, які виявляються у рішенні конкретних завдань.

Терстоун за допомогою статистичних методів, досліджував різні сторони загального інтелекту, він назвав це «первинними розумовими потенціями». Він виділив сім таких потенцій:

1. Рахункову здатність, тобто здатність оперувати числами і виконувати арифметичні дії;
2. Вербальну (словесну) гнучкість, тобто легкість, із якою людина можна пояснити, використовуючи найбільш потрібні слова;
3. Вербальне сприйняття, тобто здатність розуміти усну і письмову мову;
4. Просторову орієнтацію, чи здатність уявляти собі різні предмети і форми у просторі;
5. Пам'ять;
6. Спроможність до міркуванню;
7. Швидкість сприйняття подібності чи різниці між предметами і зображеннями.

Американський психолог Дж. Гілфорд представляє інтелект, як кубічну модель. Він виділив 120 чинників інтелекту, з того, яких розумових операцій вони потрібні, до яких результатів наводять ці операції, і який їхній зміст (наприклад образний, символічний, семантичний, поведінковий) [5].

У Біне і Векслера інтелект - це однорівнева модель з двома блоками показників вербального і невербального (дієвого та образного) характеру [5].

На думку Кеттела (1967), у нас від народження є потенційний інтелект, що лежить у базі нашої здатність до мислення, абстрагування і міркування. Приблизно на 20-ті років цей інтелект сягає найбільшого розквіту[5].

Дослідник Б.Г. Ананьєв розглядав інтелект як багаторівневу організацію пізнавальних сил, що охоплює процеси, гнучкості й властивості особистості[1].

Нині існують, принаймні, три трактування поняття інтелекту:

1. Біологічне трактування: "здатність свідомо пристосовуватися до нової ситуації".
2. Педагогічне трактування: "спроможність до навчання, здатність вчитися".
3. Структурний підхід, сформульований А. Біне: інтелект як "здатність адаптації коштів до мети". З погляду структурного підходу, інтелект – це сукупність тих чи інших здібностей [2].

Науковці, які досліджують інтелект мають різні точки зору, щодо визначення існуючих видів інтелекту. Так, В. Дружинін запропонував визначення феноменології інтелекту, яка складається з: загального, біологічного, поточного, соціального, кристалізованого, академічного,

вербального, невербального, ідеального, математичного, поведінкового та психометричного інтелекту. Р. Стернберг розробив концепцію (трикомпонентну теорію інтелекту), яка складається з трьох складників: компонентного, імперичного та ситаутивного інтелекту. Г. Айзенк виокремив і підпорядкував біологічний, психометричний, соціальний види інтелекту. Д. Хорн вів мову лише про два види інтелекту, такі, як поточний та кристалізований [3].

**Висновки.** Історично встановлено, що інтелектуальні здібності людини були предметом дослідження багатьох вчених. Проте існують суттєві розходження в їх інтерпретації. Більшість науковців поєднують інтелектуальні здібності з навченістю, з здатністю оперувати абстракціями чи з здатністю до пристосування до нових умов.

На сьогодні в сучасному науковому суспільстві більшість авторів виділяють наступні види інтелекту: загальний, біологічний, поточний, соціальний, кристалізований, академічний, вербальний, невербальний, ідеальний, математичний, поведінковий та психометричний.

Перспективним напрямком подальших досліджень є розробка нових методик для визначення інтелектуальних здібностей спортсменів з урахування специфіки їх тренувальної та змагальної діяльності та визначення взаємозв'язку між показниками інтелекту та ефективністю змагальної діяльності.

#### **Література.**

1. Агафонова И.В. Методика изучения интеллекта. / И.В. Агафонова, – СПб.: Питер, 1991. – 221 с.
2. Галян І.М. Психодіагностика. Навч. посібник / І.М. Галян. – К.: Академвидав, 2009. – 464 с.
3. Пиаже Ж. Психология интеллекта. / Жан Пиаже. - СПб.: Питер, 2003. - 192с.
4. Проценко К.О. Вплив інтелектуальних здібностей на ефективність гри гандболісток високого класу. Дипломна робота / К.О. Проценко. – Херсон, 2015. – 91 с.
5. Стернберг Р. Практический интеллект. / Роберт Стернберг - СПб: Весь мир, 2002. – 272 с.
6. Стрикаленко Є., Проценко К. Взаємозв'язок між інтелектуальними здібностями та ігровим амплуа у жіночому гандболі // Актуальні проблеми юнацького спорту: Матеріали XI Всеукраїнської науковопрактичної конференції (25-25 вересня 2014 року).- Херсон: Видавництво ХДУ, 2014. – С. 206 – 209.
7. Холодная М. А. Психология интеллекта: парадоксы исследования / М.А. Холодная - СПб.: Весь мир, 2002. – 264 с.

## **СТРУКТУРА І ЗМІСТ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЕСЛЯРІВ-АКАДЕМІСТІВ**

**Сосін Владислав**

Науковий керівник: доцент Кольцова О.С.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Основними завданнями тренування в академічному веслуванні є засвоєння різноманітних рухових навичок (в тому

числі тих, які відповідають специфіці обраної спортивної спеціалізації). Особлива увага надається формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованої багаторічної спортивної підготовки. Також ставляться спеціальні завдання: розвиток спеціальних фізичних якостей та вивчення і вдосконалення техніки веслування.

За даними науково-методичної літератури одним з можливих шляхів оптимізації тренувального процесу веслувальників є вдосконалення структури і змісту фізичної підготовки. Одним з підходів, фахівці вважають індивідуалізацію тренувального процесу, з урахуванням раціонального співвідношення тренувальних навантажень у різних зонах інтенсивності та співвідношення загальної, допоміжної і спеціальної підготовки. З огляду на це, дослідження є актуальним.

**Мета** – проаналізувати структуру і зміст фізичної підготовки веслярів.

**Результати дослідження.** На думку В. Землякова [1], вибір варіанту спортивного тренування перш за все пов'язаний з особливостями розвитку опорно-рухового апарату (ОРА) дітей. Справа в тому, що кістки, зв'язки і суглоби розвиваються значно повільніше від м'язів. Тому у випадку невідповідності м'язових зусиль ОРА виникають травми, в основному суглобів і зв'язок.

Найбільш гостро ця невідповідність проявляється, якщо використовується "інтенсивний" варіант тренування з талановитими спортсменами. Виходячи з цього В. Земляков пропонує "об'ємний" варіант багатолітнього тренування. Збільшення тренувального часу і зниження інтенсивності в занятті дозволяють виконувати велику кількість вправ. Зниження інтенсивності спрощує оволодіння технікою. Поступовий розвиток фізичних якостей і спортивного результату дозволяє найбільш успішно вдосконалювати рухові можливості і оволодіти раціональною технікою веслування.

За звичай, перший, другий і третій етапи багаторічної підготовки характеризуються переважно збільшенням обсягу тренувальної роботи, який часто в кінці третього етапу досягає 70 - 80% обсягу тренувальних навантажень висококваліфікованих спортсменів. В подальшому при більш повільному збільшенні загального обсягу тренувальної роботи, різко збільшується її інтенсивність і процент інтенсивної роботи в її загальному обсязі. При цьому щорічне збільшення обсягу роботи може коливатися в широких межах (в діапазоні 15 - 30%), а збільшення інтенсивної роботи в її загальному обсязі може досягати 10 - 15% [1, 3].

У літературі з веслування дані відносно обсягу дещо розбіжні. Зокрема, А. Чупрун [3] пропонує всього 300 годин занять для підготовки юних веслувальників, а В. Платонов [2] для них же пропонує більший діапазон 350-500 годин. Веслування в човні (км) коливаються в діапазоні від 300-450 до 1000-1800 у програмі для ДЮСШ. Щодо інтенсивності то значних розбіжностей у літературі з веслування немає (табл.1).

На етапі початкової підготовки основне місце займає загальна та допоміжна підготовка. Етап попередньої базової підготовки

характеризуються збільшенням обсягу допоміжної підготовки, яка в сумі з загальною складає до 85 - 90% загального обсягу тренувальної роботи. Доля спеціальної роботи невелика і за звичай не перевищує 10-15% загального обсягу роботи.

Таблиця 1

**Параметри тренувальних навантажень для веслувальників-академістів на етапі попередньої базової підготовки**

Автори	Чупрун А.К.	Фомін Н.А.	Петухов С.І.	Платонов В.М.	Комаров А.Ф.	Програма для ДЮСШ
Зміст тренувального процесу веслувальників						
Всього годин занять (акад.)	300	-	-	350-500	-	-
Веслування в човні, км	1000	300 – 450	-	-	1800	1000-1800
I зона ЧСС 150-160уд./хв	71,8%	-	65–70%	-	67%	70%
II зона ЧСС 165-180уд./хв	23,5%	-	25-30%	-	30%	30%
III зона 90-100% від максимуму	4,7%	-	3-5%	-	3%	-
ЗФП, %	-	65	-	35	65	-
ДФП, %	-	-	-	50	-	-
СФП, %	-	35	-	15	35	-

Примітка: ЗФП - загальна фізична підготовка; ДФП - допоміжна фізична підготовка; СФП - спеціальна фізична підготовка.

**Висновки.** Отже, шляхами підвищення тренувальних навантажень з року в рік і від етапу до етапу може бути переважне зростання обсягу тренувальних навантажень, паралельне збільшення обсягу тренувальної роботи і її інтенсивності.

В цьому випадку тренувальні навантаження на всіх етапах підготовки повністю співпадають з функціональними можливостями організму спортсмена, що сприяє планомірному підвищенню підготовленості.

**Література.**

1. Земляков В. Є. Фізична підготовка веслярів: навч. посіб / В. Є. Земляков. – Херсон: Олді-плюс, 2000. – 206 с.
2. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В. М. Платонов – К.: Олімпійська література, 2004. – 808 с.
3. Чупрун А. К. Гребной спорт: учебник для институтів физ. культ. / А. К. Чупрун. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 288 с.

# ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У БІГУ СЕРЕДНІ ТА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ

Стрельченко Данило

Науковий керівник: доцент Шалар О.Г.

*Херсонський державний університет*

**Актуальність.** Проблема фізичного удосконалення хвилює і приваблює людину протягом усього життя. Серед таких фізичних (рухових) якостей, як сила, гнучкість, швидкість, координація особливо важливу роль в системі підготовки спортсменів відіграє ще одна рухова якість — витривалість.

У даній проблемі вони посідають центральне місце. І це цілком природно, оскільки фізичні можливості людини, її зовнішній вигляд, самопочуття, цікавість до життя переважно залежать від рівня рухових якостей.

Цим значною мірою і обумовлений великий інтерес, що проявляється в різних країнах до сучасного спорту вищих досягнень, який є ареною демонстрації унікальних фізичних можливостей людини [7].

Дослідження, проведені у різних країнах, переконливо довели що не існує видів професійної діяльності, представники яких могли б зрівнятися за фізичними можливостями зі спортсменами найвищого класу — зірками світового спорту.

У спортсменів високий рівень розвитку різноманітних фізичних якостей є наслідком постійного науково-практичного пошуку, що ведуть протягом десятиліть тренери, вчені і самі спортсмени у напрямку вдосконалення фізичної підготовки, підвищення її ефективності.

Результати наукових досліджень показують, що технічні засоби дозволяють значно розширити коло методів спеціальної фізичної та технічної підготовки в таких видах легкої атлетики, як стрибки, біг на короткі й середні дистанції, метання, а також відкривають широкі можливості для варіювання різних режимів м'язової роботи.

Сьогодні без сучасних наукових знань, як правило, неможливо досягти високих спортивних результатів. Тому виникла необхідність підвищити теоретико-методичний, практичний, а особливо науковий рівень майбутніх фахівців з легкої атлетики. На допомогу фахівцям прийшли відеокамери, датчики функціональних змін, апарати термінової інформації про динамічні та кінематичні характеристики рухів і дій спортсменів.

Фізичну підготовленість юнаків можна поділити на п'ять рівнів. Визначення вихідного рівня фізичної підготовленості має важливе значення при плануванні рухового режиму студентів, аналізу рівня їх підготовленості, складанні програм тренувань, а також при оцінюванні ефективності дії тренувальних занять на організм. Одним із ефективних методів визначення рівня витривалості є державні тести з бігу на 2000 і 3000 м [5]

**Мета** теоретично обґрунтувати побудову тренувального процесу бігунів на середні та довгі дистанції

**Виклад основного матеріалу** Аналіз передової практики і результатів досліджень, проведених в останні роки, дозволяє стверджувати, що основним

резервом удосконалення системи спортивної підготовки є розробка й упровадження наукових основ керування.

Для керування процесом тренування, на думку тренера, необхідно оцінювати зміни функціонального стану юних бігунів – ті, які є результатом тривалого періоду тренування, і ті, які розвиваються під впливом навантажень окремих вправ, занять, мікроциклів. Це дозволяє доцільніше планувати тренувальний процес, виходячи з відповідності між реальними адаптаційними ресурсами й можливостями спортсмена в даний момент і в передбаченій перспективі [1].

Ефективність керування процесом спортивного тренування на будь якому етапі багаторічної підготовки пов'язана з чітким кількісним вираженням структури тренуваності та змагальної діяльності, характерної для конкретного виду.

Якщо бігун володіє достатнім рівнем розвитку витривалості, то можна сміливо щотижнево збільшувати обсяг тренувального бігу. Можливе збільшення щотижневого кілометражу тренувального навантаження на 510%. Необхідно зберігати сталу швидкість бігу на тренувальних відрізках до тих пір, поки бігун не відчує, що може її збільшити [7]

Практична реалізація всіх операцій керівного процесу передбачає, що дані, які належать до різних розділів системи спортивного тренування, різносторонні й достатньо збалансовані. Чіткі, бажано кількісні, уявлення про структуру змагальної діяльності та підготовленості слугують основою розробки відповідних модельних характеристик і систем діагностики для поетапного контролю й керування. Керувати – значить свідомо й обґрунтовано вести весь процес спортивного тренування.

По-перше, ставити завдання і підбирати засоби, методи та величини навантажень відповідно до віку й рівня підготовленості вихованців. По-друге, по можливості вимагати від учнів виконувати вправи так, як передбачено планом: бігти з потрібною швидкістю визначену дистанцію. По-третє, контролювати виконання вправ і враховувати функціональний стан та працездатність бігунів, коригуючи програму тренувань і, головне, величину навантаження.[1].

За твердженням Ф. Опанасюка та Г. Грибана, вимоги спонукають творчого фахівця переглянути організацію та побудову навчально-тренувального процесу, впроваджувати технічні засоби, експрес-тести та багато інших нових засобів і методів. До цього слід готувати студентів під час навчання на факультетах фізичного виховання і спорту вищих навчальних закладів освіти. [5]

Результати контролю вольових якостей, що забезпечені анкетним опитуванням, оцінюванням на основі сигмальних шкал та експертною оцінкою, сприяло якісному і кількісному визначенню вольової сфери у юних бігунів, що дозволить у подальшому створювати оптимальні умови для повноцінної навчально-тренувальної роботи, також приймати раціональні управлінські рішення під планування психолого-педагогічних засобів і методів (А. Гвоздецька, В. Сергієнко, 2018)



**Висновок.** Систематичне застосування засобів силової підготовки сприяє розвитку різних видів витривалості, підвищує її ефективність, тим самим сприяючи росту спортивних результатів.

При досягненні спортивних результатів слід враховувати, з одного боку оптимальне співвідношення енергетичних і силових факторів, а, з іншого боку, умови реалізації накопиченого (силового і енергетичного) потенціалу в процесі змагальної діяльності.

Перспективи подальших досліджень полягають у перевірці ефективності методики силової підготовки юнаків у бігу на середні дистанції.

#### **Література.**

- 1. Шульга М. П., Закопайло С. А., Палатний І. А. Стиплъ-чез. Підготовка юнаків: навчальний посібн. Переяслав-Хм: ФОП Домбровська Я.М., 2015. 200 с.
- 2. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с. ISBN
- 3. Лебідь А. Ю. Формування спеціальної витривалості юних бігунів 14–16 років на основі психічної надійності // Кваліфікаційна робота магістра / за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Сумський державний університет, 2018. – 89 с
- 4. Шульга М. П. Методичні особливості підготовки юнаків у бігу на середні, довгі дистанції та стилъ-чезі : навч. - метод. посіб. / М. П. Шульга, С. А. Закопайло, І. А. Палатний. – Переяслав-Хмельницький (Київ. обл.) : Домбровська Я. М., 2017. – 274 с
- 5. Опанасюк Ф.Г., Грибан Г.П. 060 Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.-метод. посіб. - Житомир: Видавництво „Державний агроекологічний університет“, 2006. - 332 с
- 6. Гузар В. М., Шалар В. М., Пушкіна Л. Й. Особливості емоційновольової сфери легкоатлетів-бігунів // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2015. Вип. 129(4). С. 48–51.
- 7. Блоцкий, С. М. Легкая атлетика и методика преподавания : учеб.-метод. пособие для студентов, обучающихся по специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» / сост.: С. М. Блоцкий, А. В. Карпов. – 2-е изд. – Мозырь : МГПУ им. И.П. Шамякина, 2014. – 290 с.

## **ПІДВИЩЕННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Тимчук Ярослав**

Науковий керівник: доцент Кулаков Ю.Є.

*Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського*

Проблема підготовки юних футболістів є однією з найбільш важливих в сучасній спортивно-педагогічній науці, так як в юнацькому віці закладаються основи фізичної, технічної, тактичної, психологічної та теоретичної

підготовленості. При цьому темпи приросту показників мають різноспрямований розвиток.

Ефективність організації тренувального процесу в різних видах спорту і, зокрема у юних футболістів 13-14 років, багато в чому залежить від вирішення проблеми використання ігрових вправ у поєднанні з різними видами підготовок, що реалізуються за інтегральним принципом на спеціально-підготовчому етапі спортивного тренування.

Незважаючи на ряд виконаних дослідних робіт з проблематики інтегральної підготовки футболістів, до теперішнього часу ще не створена струнка, науково обґрунтована методика інтегральної підготовки юних футболістів 13-14 років на спеціально-підготовчому етапі, заснована на ігрових засобах й методах. Усе це вказує на актуальність обраної теми та свідчить про необхідність проведення спеціальних досліджень.

**Мета дослідження** – розробка методики інтегральної підготовки юних футболістів 13-14 років на спеціально-підготовчому етапі, яка сприяє їх фізичному розвитку та вдосконалює систему підготовки і побудови тренувального процесу.

Для досягнення даної мети були поставлені такі **завдання**: 1. Виявити провідні чинники, що визначають результативність змагальної діяльності юних футболістів 13-14 років. 2. Вивчити спрямованість тренувального процесу юних футболістів 13-14 років. 3. Розробити та експериментально обґрунтувати методику інтегральної підготовки юних футболістів 13-14 років на спеціально-підготовчому етапі.

**Методологічну основу** дослідження становлять концептуальні ідеї й фундаментальні роботи найбільших фахівців в області теорії фізичної культури й спорту. Для вирішення мети та завдань дослідження були використані методичні комплекси, які включали аналітичні, експериментальні, статистичні, модельні та математично-статистичні методики.

**Організація досліджень.** Дослідження було організовано в декілька етапів.

**На першому етапі** було здійснено аналіз спеціальної науково-методичної літератури з проблеми дослідження. Також були організовані дослідження змагальної діяльності юних футболістів 13-14 років ДЮСШ м. Миколаєва. В результаті аналізу змагальної діяльності були виявлені кількісно-якісні показники, метою яких стало визначення провідних факторів, що впливають на спортивний результат команди.

Програма першого етапу дослідження також включала проведення соціологічного опитування тренерів ДЮСШ (n = 32) з метою визначення основних особливостей, які стосуються спрямованості, структури та змісту сучасної методики підготовки юних футболістів.

**На другому етапі** була розроблена методика інтегральної підготовки юних футболістів 13-14 років на спеціально-підготовчому етапі. Розробка методики здійснювалася з урахуванням проведеного аналізу змагальної діяльності та на основі її провідних факторів.

**На третьому етапі** було здійснено впровадження розробленої методики в навчально-тренувальний процес у вигляді педагогічного експерименту. Була визначена ефективність техніко-тактичних дій юних футболістів 13-14 років. Також було здійснено впровадження результатів наукових досліджень у практику підготовки юних футболістів.

З метою збору інформації були розроблені і впроваджені в методику дослідження анкети, що сприяють виявленню структури та змісту тренувального процесу юних футболістів 13-14 років. Всього було опитано 32 тренера з футболу в Миколаївській області.

Встановлено, що більшість тренерів - 85% будують планування з урахуванням вікових періодів розвитку організму юних футболістів. В ході дослідження виявлено, що у віці 13-14 років у тижневому мікроциклі велика частина тренерів - 58% використовують 9-10 тренувальних занять, 7-8 занять - 27% респондентів, 5-6 занять - 10% і 11-12 - 5 % опитаних.

Отриманий соціологічний матеріал дозволяє нам констатувати, що 73% тренерів проводять 2-х разові тренувальні заняття, 21% - одноразові і 6% - триразові. Для 47% тренерів у середньому тренувальне заняття триває 75 хвилин, для 25% - 90 хвилин, для 16% - 60 хвилин і для 12% респондентів - 45 хвилин.

Метою проведених педагогічних спостережень було вивчення змагальної діяльності юних футболістів. Всього було записано і проаналізовано 28 ігор юних футболістів 13-14 років ДЮСШ «Торпедо», що беруть участь в чемпіонаті Миколаєва серед юнаків. На підставі техніко-тактичних дій були встановлені основні показники змагальної діяльності юних футболістів. Далі проведений факторний аналіз дозволив виявити провідні чинники, що визначають ефективність змагальної діяльності юних футболістів. Всього було виділено 13 факторів. Серед них найбільш значимими є 4 фактори із загальною сумою дисперсії – 68,3%.

Перший фактор - об'єм і ефективність ігрових дій при позиційному нападі (23 показники із загальною сумою дисперсії 24,3%).

Другий фактор - об'єм і ефективність ігрових дій у захисті проти позиційного нападу (16 показників із загальною сумою дисперсії 18,7%).

Третій фактор - об'єм і ефективність ігрових дій, виконуваних гравцями при швидкому нападі (10 показників із загальною сумою дисперсії 14,5%).

Четвертий фактор, визначений нами як фактор обсягу та ефективності ігрових дій у тимчасовому інтервалі (6 показників із загальною сумою дисперсії 10,8%).

Програма використовуваних нами вправ в процесі інтегральної підготовки юних футболістів 13-14 років включала в себе дворазові заняття. Ранкове заняття здійснювалося за традиційною методикою, а друге заняття - на спеціально розроблених ігрових вправах в основній частині.

Усього в вересні-жовтні було проведено 8 тренувальних мікроциклів, які включали в себе 48 занять з використанням комплексу застосовуваних нами вправ. У кожному мікроциклі проводилося 6 тренувальних занять, на яких використовувався комплекс застосовуваних вправ. Вправи чергувалися

наступним чином: 1-е заняття - вправа № 1, № 4; 2-е заняття - вправа № 2, № 5, 3-е заняття - вправа № 3, № 6. На 4, 5, 6 тренувальних заняттях мікроциклу послідовність вправ повторювалася. Інтенсивність тренувального навантаження мала тенденцію збільшення до кінця спеціально-підготовчого етапу, досягаючи максимальних величин 90-100% на 6-8 мікроциклах.

Розроблена методика інтегральної підготовки юних футболістів 13-14 років на спеціально-підготовчому етапі спортивного тренування апробувалася в педагогічному експерименті. Педагогічний експеримент, як один з основних методів наших досліджень, застосовувався з метою перевірки ефективності впровадження у спеціально-підготовчий етап методики інтегральної підготовки юних футболістів 13-14 років.

Загалом в експерименті взяло участь 36 юних футболістів у віці 13-14 років груп початкової спеціалізації ДЮСШ «Горпедо - 2» м. Миколаєва. Весь контингент досліджуваних спортсменів був розділений на дві групи - експериментальну і контрольну.

В ЕГ поліпшуються показники фізичної підготовленості: загальної витривалості (12-ти хвилинний біг) на 14,9% ( $p < 0,05$ ), спеціальної витривалості (човниковий біг 7x50м) - на 8,7% ( $p < 0,05$ ), стартової швидкості (біг 10м) - на 5,4% ( $p < 0,05$ ) і дистанційної швидкості (біг 50м) - на 2,5% ( $p < 0,05$ ).

Так, в ЕГ відбулося достовірне збільшення показників технічної підготовленості – точності виконання передачі м'яча: на 10м - на 14,4% ( $p < 0,05$ ), на 30м - на 19,6% ( $p < 0,05$ ), на 50м - на 21,2% ( $p < 0,05$ ); удару м'яча в ціль після ведення - на 35,3% ( $p < 0,05$ ). До цього необхідно додати, що відзначається збільшення показників тактичної підготовленості - часу відбору і перехоплення м'яча - на 17,1% ( $p < 0,05$ ).

### **Висновки.**

1. Аналіз техніко-тактичних показників змагальної діяльності юних футболістів дозволив встановити, що:

- Частка технічного браку у виконанні атакуючих дій у юних футболістів до кінця матчу зростає з 35,1 до 38,1%;

- У юних футболістів відзначається найвищий відсоток технічного браку (52,5%) в кількісно-якісних показниках захисних дій з 61-ої по 70-ту хвилини (в кінці гри);

- Встановлено, що у юних футболістів 13-14 років обсяг техніко-тактичних дій знижується до кінця гри (з 61-ої по 70-ту хвилини) з 20 до 12,8%, що може свідчити про низький рівень підготовленості гравців.

2. Виявлено провідні чинники, які сприяли вибору засобів і методів інтегральної підготовки юних футболістів 13-14 років: обсяг і ефективність ігрових дій при позиційному нападі (23 показники із загальною сумою дисперсії 24,3%), обсяг та ефективність ігрових дій у захисті проти позиційного нападу (16 показників із загальною сумою дисперсії 18,7%), обсяг та ефективність ігрових дій при швидкому нападі (10 показників із загальною сумою дисперсії 14,5%), обсяг та ефективність ігрових дій у тимчасовому інтервалі (6 показників із загальною сумою дисперсії 10,8%).

3. В результаті проведеного дослідження встановлено, що спрямованість тренувального процесу юних футболістів 13-14 років носить консервативний характер і характеризується такими особливостями:

а) при побудові тренувального процесу 70% респондентів використовують класичні і традиційні вправи, спрямовані переважно на розвиток фізичних якостей, спеціальних рухових здібностей і техніки футболу, проте 22% намагаються впровадити нові методи, засоби і форми організації навчально-тренувальних занять, що дозволяє їм добитися більш високих спортивних результатів;

б) методика інтегральної підготовки в практичній діяльності використовується лише епізодично, при цьому 83% тренерів вважають, що її можливо застосовувати лише на змагальному етапі річного циклу підготовки.

4. Спеціально-підготовчий етап (березень - квітень місяці, 8 тижневих мікроциклів) спортивного тренування юних футболістів 13-14 років доцільно будувати на основі інтегральної підготовки спортсменів з урахуванням комплексного застосування ігрових вправ фізичної, техніко-тактичної та психологічної спрямованості.

#### **Література.**

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 233 с

2. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. — К. — : Олимпийская литература, 1997. — 583 с

3. Соломонко В. В. Футбол. // В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. — К. : Олімпійська література, 2005. — 294 с.

4. Уилмор Дж. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Уилмор, Д. Костилл. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 504 с.

## **ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ФІТНЕС ПОСЛУГ В УКРАЇНІ**

**(на прикладі м.Рівне)**

**Тирак Олена**

Науковий керівник: доцент Ярмощук О.О.

*Рівненський державний гуманітарний університет*

**Постановка проблеми.** За оцінкою експертів, фітнес – індустрія займає друге місце за темпами зростання в світі після високих технологій. Інвестиції в красу і здоров'я в даний час є самими серйозними і окупаються [6,10].

Темп зростання українського ринку фітнес індустрії стрімкий, навіть, незважаючи на відносно невелике число громадян, які користуються фітнес послугами. Основні фактори бурхливого розвитку фітнесу носять економічний і соціокультурний характер. Потенціал розвитку фітнес індустрії українського і регіонального ринків залишається важливим, тому що зберігається підвищений попит на фітнес послуги [3,6,8].

Основними завданнями фітнес індустрії є:

- надання послуг, спрямованих на створення, зміцнення і підтримку здоров'я для повноцінного існування в суспільстві;

- створення матеріально-технічної бази;
- організація та проведення масових комерційних спортивно-оздоровчих заходів;
- пропаганда здорового способу життя [1,9].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Фізична оздоровча культура й спорт є невід'ємною частиною національної історії й культури народу, що сприяють гармонійному розвитку особистості, досягнення довголіття, твердження здорового способу життя.

У сучасних умовах життя інтерес до занять фітнесом є досить високим (Давидов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О.). Фізична активність дозволяє підтримувати себе в чудовій фізичній формі, зміцнити і зберегти здоров'я, бути упевненим в собі, а значить вести повноцінний спосіб життя, знаходитися в гармонії з собою і довкіллям (Платонов В. Н.). Така ситуація в суспільстві характеризується розширенням засобів оздоровчої фізичної культури, створенням нових програм фітнес технологій.

Стрімке зростання сфери оздоровчої фізичної культури і спорту для всіх призводить до появи нових термінів і понять. В останні роки з'явився цілий ряд нових термінів в оздоровчій фізичній культурі: аеробіка, слайд-аеробіка, спінбайк-аеробіка, фітбол, стретчинг, пілатес, шейпінг, аквааеробіка та інші (Іващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю., Левицький В.В., Дутчак М.В., Френк, Хоулі та інші). Найбільш широке поширення набув термін «фітнес», який міцно увійшов в популярну, публіцистичну та методичну літературу, проте поки не має чіткого наукового обґрунтування у вітчизняній сфері фізичного виховання і спорту.

**Метою** нашої було дослідити ринок фітнес послуг у м. Рівне.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Популярність фітнесу базується на ефективності, доступності, зовнішній привабливості. Загалом фахівці налічують близько 200 різних оздоровчих програм з фітнесу. Така кількість фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-оздоровчі інтереси широких мас населення [6].

У нашій роботі було застосовано комплекс взаємодоповнюючих методів дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження, анонімне анкетування та методи математичної статистики.

Нами було проведено дослідження ринку фітнес послуг м. Рівне в фітнес-клубах «MANHATTAN», «E.G.O. CLUB», та «FITNE SSCITY», метою якого було вивчення факторів, які впливають на розвиток фітнес індустрії в сучасних умовах.

Дослідження проводилося методом анонімного анкетування. Відвідувачам фітнес-клубів було надано анкети з варіантами відповідей, де вони мали можливість повністю охарактеризувати критерії вибору фітнес-клубів та видів занять за наступними критеріями:

- чи користуються послугами фітнес центрів;
- вік, стан здоров'я та мету відвідування;
- яким видам послуг надають перевагу;
- витрати на дані послуги;

- термін, час та частоту відвідування фітнес-занять;
- основні критерії вибору закладу;

Кількість респондентів – 87 осіб.

Аналіз анкет показав, що фітнес-послугами користуються респонденти віком до 25 років (23%), віком до 35 років (38%), віком до 45 (26%) та респонденти віком до 55 років становлять (13%) опитуваних.(рис.3.1)

Проте в найближчий час 69% анкетуючих планують купувати річний абонементи.

Максимальна сума коштів, яку готові заплатити за річний абонемент відвідувачі фітнес-клубів складає до 3 тисяч гривень.

Серед занять фітнес центрів відвідувачі перевагу надають степ-айробіці – 42%, тренажерному залу – 36%, TRX – 35%, пілатесу – 18%, йозі – 26%.

Аналіз анкет показав, що при виборі фітнес-клубу м. Рівного користувачі даних послуг в першу чергу звертають увагу на:

- великий асортимент запропонованих послуг;
- уважність та професійність персоналу;
- місце розташування;
- наявність парковки;
- низькі ціни на абонементи;
- наявність фітнес бару

Проте відвідувачі менше зацікавлені в наявності сауни, бані, Spa- салону

За результатами дослідження було виявлено, що одним із фітнес-клубів, який відповідає переважній більшості означених критерій клієнтів, є «MANHATTAN», він повністю задовільняє вподобання та зручності для відвідувачів. Друге місце посідає фітнес клуб, «E.G.O. CLUB», а третє – «FITNE SSCITY».

Висновки. Нові умови життя сприяють тому, що у багатьох людей з'явилися потреби і можливості їх задовольнити у сфері непрофесійного спорту і спортивно-оздоровчих заходів. Спостерігається тенденція збільшення попиту в даній ринковій ніші. Все це обумовлює необхідність створення нових і подальшого розвитку уже діючих комерційних підприємств по наданню спортивно-оздоровчих послуг населенню або фітнес-підприємств.

### **Література.**

1. Білецька В.В. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес / В.В. Білецька, І.Б. Бондаренко - К. : НАУ, 2013. - 52 с.

2. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М.М. Булатова, Ю.О. Усачов - К.: Олімпійська література, 2008. – 354 с.

3. Виленский Г.Я. Использование средств и методов физического воспитания в научной организации учебного процесса Вуза / Г.Я. Виленский - М.: 1981. - 170 с.

4. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы: учебное пособие. / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин Г.О. Краснова - Волгоград: ВГАФК, 2005. – 287 с.

5. Зінченко В.Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні: навч. посіб. / В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов. - К. : НАУ, 2011. - 152 с.

6. Корниенко И. Проблемы развития современных спортивных клубов / И. Корниенко - Киев: 2005. – С. 225-226.

7. Князева Е.В. Развитие эмоциональной устойчивости на занятиях в фитнес-клубе в аспектах укрепления здорового образа жизни / Е. В. Князева, Т. В. Платонова - Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2007. - №9 – С. 50 - 52.

8. Новожилова Н. Н. Структура деятельности фитнес-клуба / Н.Н. Новожилова – Минск.: [б. и.], 2004. – С. 285 - 286.

9. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе физической культуры / Е.Г.Сайкина - Известия РГПУ им. Герцена. - 2008. - № 11 (68). -190 с.

10. Черепов О.В. Сучасні проблеми розвитку оздоровчо-рекреаційної фізичної культури. / О.В. Черепов, К.О. М'ясоєденков, О.М. Копилов // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. - К.: 2011. - Вип. №13 - С. 411-417.

## **НАВАНТАЖЕННЯ ТА ВІДПОЧИНОК ЯК ВЗАЄМОПОВ'ЯЗАНІ КОМПОНЕНТИ У ПІДГОТОВЦІ ВЕСЛЯРІВ НА КАНОЕ**

**Файденко Кристина**

Науковий керівник: доцент Грабовський Ю. А.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми:** Сучасна система підготовки веслярів на байдарках і каное характеризується значними обсягами та інтенсивністю тренувальних навантажень та великою кількістю змагань. Значні фізичні та психічні навантаження дають на організм різнобічний вплив. Такі умови вимагають від спортсменів дуже високого рівня фізичної підготовленості, та психо-емоційної стійкості.

Веслування на байдарках і каное є видом спорту, в якому навантаження носять, переважно циклічний характер. Залежно від характеру впливу на організм спортсмена, навантаження поділяють на чотири види. Кожен вид навантаження дозволяє вирішувати певне педагогічне завдання.[2,5]

Велике навантаження супроводжується значними функціональними зрушеннями в організмі спортсмена, зниженням працездатності, свідчить про появу явного стомлення. Для отримання більшого навантаження спортсмену необхідно виконати значний обсяг роботи, адекватний рівню його підготовленості в даний час. Зовнішнім критерієм великого навантаження є нездатність спортсмена продовжити виконання пропонованої роботи.

**Мета** дослідження полягає у визначенні основних підходів до визначення дозування навантаження та відпочинку веслярів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналізуючи наукову літературу нами визначено, що навантаження в процесі тренування може бути значним, середнім та малим.



Значне навантаження характеризується великим сумарним обсягом роботи в умовах стійкої працездатності і не супроводжується її зниженням. Завершують роботу в цьому випадку при прояві стійких ознак компенсованого стомлення. [3]

Середнє навантаження відповідає початку другої фази стійкої працездатності, що супроводжується стабільністю рухів. Обсяг роботи в цьому випадку зазвичай коливається в межах 40-60%.

Мале навантаження значно активізує діяльність різних функціональних систем, супроводжується стабілізацією рухів. Кількість вправ, що виконуються спортсменами в заняттях з малим навантаженням, складає зазвичай 20-25% обсягу роботи до настання явного стомлення.

Тренувальний процес веслярів, включає в себе чередування навантаження з відпочинком. Але відпочинок лише тоді можна розглядати коли він організований відповідно до тренувального навантаження. Надмірно короткий або, навпаки, надмірно тривалий відпочинок порушує структуру тренування. За характером розрізняють пасивний, активний та комбінований відпочинок.

Пасивний відпочинок який передбачає відносний спокій, відсутність рухової активності в перервах між виконанням вправи.

Активний відпочинок який передбачає виконання між тренувальними завданнями тих же вправ з помірною інтенсивністю, або інших вправ та рухових дій іншими частинами тіла, близькими за формою до тренувальної вправи.

Комбінований відпочинок передбачає поєднання в одній паузі активну і пасивну його організацію.[1]

Як свідчить практичний досвід провідних тренерів з веслування на байдарках та каное існує така закономірність: якщо відпочинок триває 2-4 хв, то ефективнішим є активний. При тривалих паузах більш ефективним є пасивний і комбінований відпочинок. Оптимальною формулою організації комбінованого відпочинку є така: 25% - активного; 50% - пасивного; 25%-комбінованого. [4,5]

Тривалість інтервалу відпочинку визначається швидкістю і динамікою відновних процесів. В динаміці відновного процесу виділяються фази швидкого і повільного відновлення. Відновлення організму на 65% відбувається в першій третині тривалості відновного періоду, на 30% - у другій і на 5% - в останній третині. Повторне виконання вправ в різних фазах відновного періоду створює для організму різні умови подальшого функціонування. В практиці спорту рекомендується визначати ступінь відновлення по ЧСС, та як цей показник досить тісно пов'язаний працездатністю.[2]

За даними практики підготовки веслярів, рівень тренувального навантаження визначається індивідуально для кожного спортсмена. У тренуванні доцільно виділяти інтервали відпочинку в залежності від їх тривалості:

1. Скорочені інтервали - ЧСС - 130-140 в 1 хв. В такому режимі можна проходити 3-4 відрізків, тренування спрямована на розвиток швидкісної витривалості (режим А), інтенсивність роботи - понад 80% від максимального.

2. Повні інтервали - працездатність відновлюється до робочого рівня, ЧСС - 100-120 в 1 хв. Вплив тренування в такому режимі визначається тривалістю і інтенсивністю на відрізок.

3. Подовжені інтервали - в 1,5 - 2 рази перевищують повні. Застосовуються між серіями відрізків і при роботі над розвиток швидкісних можливостей на коротких відрізках.

Тривалість інтервалів відпочинку залежить від рівня кваліфікація весляра і варіює в досить широких межах.

Кількість відрізків і їх послідовність планується виходячи з необхідної величини загального навантаження, спрямованості заняття і закономірностей взаємного впливу процесів розвитку різних рухових якостей.

**Висновки.** На основі проведеного дослідження визначили, що в процесі підготовки веслярів на байдарках і каное необхідно правильно дозувати навантаження і відпочинок. При цьому необхідно враховувати характер відновлювальних процесів кожного спортсмена, вид навантаження та його подовженість.

#### **Література.**

1. Булгакова Н. Физиологические особенности непрерывного и интервального методов тренировки и преодоления соревновательной дистанции у юных и взрослых пловцов/ Н. Булгакова, В. Волков, В. Соломатин, Ю. Филимонов // Наука в олимпийском спорте. -2001. -№1. -С. ПО- 115.

2. Виноградов В.Е. Чувствительность реакций кардиореспираторной системы квалифицированных спортсменов при утомлении и возможности её коррекции внутренировочными средствами. Автореф. дис. ...кан.пед. наук: НУФВСУ. К., 2001. -24 с.

3. Дьяченко А. Специализированные тренировочные средства, направленные на реализацию мощности функциональных реакций организма в процес се преодоления соревновательной дистанции в академической гребле /А. Дьяченко, А. Павлик // Физическое воспитание студентов творческихспециальностей - Харьков - 2003. -№4. -С.50-59.

4. Попов А.Н. Новый подход к технологии повышения тренированности высококвалифицированных гребцов / А.Н. Попов; Башкирский филиал Урал ГУФК, Уфа// Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 5. - С. 32-34

5. Гребной спорт: Учебник для ин-тов ФК. Под ред. И. Ф. Ємчука. -М.: Физкультура и спорт, 2006. -246с.

## **ВИТРИВАЛІСТЬ ЯК ОСНОВНА ФІЗИЧНА ЯКІСТЬ ВЕСЛЯРІВ НА БАЙДАРКАХ**

**Чепок Анастасія**

Науковий керівник: доцент Кольцова О.С.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Підвищення спортивних результатів за останні роки зумовлено низкою факторів, провідний з них, удосконалення методики спортивного тренування. Досвід минулих років свідчить про те, що процес

розвитку спортивних результатів у веслуванні органічно пов'язаний із збільшенням витривалості весляра, при тому, резерви у цьому напрямку ще не вичерпані.

Протягом багаторічної підготовки ми повинні розглядати витривалість, перш за все, як основний засіб забезпечення тренувального процесу у всіх його аспектах. Вона також є фактором, який забезпечує рухову діяльність. Тому, над чим би спортсмени не працювали, кількість і якість вправ буде залежати від стану витривалості. Від ступеня розвитку витривалості залежить величина втоми всього організму під впливом навантаження, темпи і терміни його відновлення, а відповідно й загальна і спеціальна працездатність. [3]. З огляду на це, аналіз видів витривалості як основної фізичної якості веслярів на байдарках є актуальним.

**Мета** – розкрити види витривалості та їх значення у спортивній діяльності веслярів на байдарках.

**Результати дослідження.** В теорії фізичного виховання витривалість визначена як здатність протистояти втомі в будь-якої діяльності. Прийнято розрізняти такі види витривалості: загальну, спеціальну, специфічну і змагальну.

Загальна витривалість – витривалість, демонстрована у виконанні тривалих неспецифічних вправ (біг, плавання і т.д.) помірної інтенсивності. Енергозабезпечення при цьому головним чином здійснюється за рахунок аеробних процесів веслярів [2]. Розвиток загальної витривалості досягається поступовим підвищенням кількості тренувальних занять до 4-6 в тиждень. Збільшення їх тривалості до 2-2,5 годин, а також запровадження ранкової гімнастики. Відповідно, що протягом таких занять необхідно прагнути до виконання великої кількості вправ з дотриманням принципу поступовості і помірної інтенсивності.

Спеціальна витривалість – фізична якість, демонстрована у виконанні тривалих вправ у веслуванні зі швидкістю нижче змагальної. Подібна робота виконується не нижче рівня порога анаеробного обміну і забезпечується переважного за рахунок аеробної енергопродукції[2].

Специфічна витривалість - це витривалість по відношенню до певної рухової діяльності(швидкісна, силова та координаційна) [1].

Специфічні компоненти витривалості визначають працездатність веслярів у процесі подолання змагальної дистанції. До них віднесені високоспеціалізовані прояви потужності, кінетики і стійкості функціональних реакцій.

Силова витривалість відіграє виключно важливу роль для досягнення високих результатів у веслуванні. Однак враховуючи специфічність веслування необхідно використовувати суворо специфічні методики розвитку силової витривалості. В зв'язку з цим при підборі вправ, які розвивають силову витривалість, треба виходити з необхідності створення умов, які відповідають специфіці змагальної діяльності, як за змістом, так і за структурою. Силова витривалість розвивається вправами з обтяженнями, вагою 25-30 кг, вправами з

доланням власної ваги, опором партнера, веслуванням з додатковою вагою і гідрогальмічним пристроєм.

Нижче наводимо приклад комплексу вправ з розвитку силової витривалості веслярів на байдарках:

- жим штанги лежачи з вагою що дорівнює 50% від власної ваги. Вправа виконується в 2 підходи по 1 хв. через 4хв. відпочинку;
- тяга штанги лежачи з вагою що дорівнює 50% від власної ваги. Вправа виконується в 2 підходи по 1 хв., через 4 хв. відпочинку;
- тяга гири (вага 16 кг) 5 підходів по 30 сек. на кожену руку, через 1 хв. відпочинку;
- робота на веслувальному тренажері: 3 рази по 10 хв. через 5 хв. відпочинку (1 серія- 50% від максимуму, 2 серія -70% від максимуму, 3 серія – 70% від максимуму);
- біг 1 км.

Змагальна витривалість проявляється при проходженні змагальної дистанції або при виконанні вправ, що моделюють змагальний режим навантаження. В останньому випадку всі характеристики рухів (швидкість, темп, ритм, амплітуда грибка і т.д.) повинні бути максимально наближеними до змагальних.

**Висновки.** Аналіз і узагальнення підходів до розвитку витривалості є ключовими для визначення спрямованості підготовки спортсменів у веслуванні на байдарках. Вони є основним чинником, що визначає зміст високоспеціалізованої функціональної підготовки веслярів.

#### **Література.**

1. Багинська О. Особливості фізичної та технічної підготовки веслярів [Електронний ресурс] / О. Багинська. –Режим доступу : <http://book.net/index.php?p=achapter&bid=16019&chapter=1>. – Назва з екрану.
2. Гребной спорт: [учебник для ин-товфиз. культуры] / [под ред. Чупруна А.К.]. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 288 с.
3. Земляков В. Е. Физические качества и их развитие в гребном спорте : [метод. рекоменд.] / В. Е. Земляков. – Херсон: ХГТУ, 2001. – 35 с.

## **ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ 15-16 РОКІВ**

**Щербак Владислав**

Науковий керівник: професор Воропай С.М.

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені  
Володимира Винниченка*

**Постановка проблеми.** Аналіз змісту тренувальних, занять юних бігунів-спринтерів показує, що в процесі підготовки основний обсяг тренувального навантаження становить бігова підготовка. Така методика тренування не дозволяє юним спортсменам надалі поліпшувати свої спортивні результати. У зв'язку із цим необхідно переглянути засоби й методи тренування юних бігунів на початковому етапі спортивної спеціалізації.

**Аналіз публікацій.** Дослідження [1] показують необхідність збільшення засобів спеціальної фізичної підготовки. Це єдиний шлях досягнення результатів у спринті. Засобами спеціальної підготовки є змагальні вправи й спеціальні підготовчі вправи спрямовані на розвиток рухових якостей у відповідності зі специфікою рухової діяльності [3].

Для досягнення високих результатів у бігу короткі дистанції необхідно розвинути високу швидкість і підтримати її протягом всієї дистанції. Відсутність у тренуванні вправ на розвиток спеціальних швидкісно-силових якостей викликає утворення "швидкісного бар'єру" [2].

Дослідження ряду авторів [4] показують, що досягнення в спринтерському бігу залежать від двох величин - частоти кроків в одиницю часу й довжини кроків. Якщо частота кроків залежить від сили й рухливості нервових процесів, то довжина кроків визначається такими показниками, як сила й час відштовхування. Отже, для збільшення довжини кроків необхідно підвищити рівень прояву швидкісно-силових здібностей.

Таким чином, успішність тренувального процесу юних бігунів-спринтерів, спрямованого на розвиток швидкісно-силових здібностей, визначається розвитком цілого ряду здатностей, що вимагають теоретичної підготовки й практичних навичок. Вирішення проблеми розвитку швидкісно-силових здібностей в спортсменів старшого шкільного віку значною мірою сприяє більше ефективному приросту результатів у спринтерському бігу.

Тому **метою** наших досліджень було експериментальне обґрунтування методики швидкісно-силової підготовки юних бігунів-спринтерів 15-16 років на етапі попередньої базової підготовки.

Для досягнення мети в роботі були поставлені такі **завдання**:

1. Розробити експериментальну програму швидкісно-силової підготовки юних бігунів-спринтерів та розробити методику її реалізації у макроциклі річної підготовки.
2. Обґрунтувати методику реалізації програми швидкісно-силової підготовки юних бігунів-спринтерів 15-16 років у макроциклі річної підготовки.

Для розв'язання поставлених завдань нами застосовувався комплекс **методів дослідження**: аналіз наукової, науково-методичної літератури та інформаційних джерел; педагогічне спостереження; педагогічне тестування рухових здібностей; педагогічний експеримент та методи математичної статистики. Дослідження проводилося протягом 2018-2019 років на базах ДЮСШ м. Кропивницького.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дані, що отримані під час проведення педагогічного експерименту, представлені у табл.1.

Розгляд отриманих результатів свідчить про позитивну тенденцію до підвищення рівня фізичної підготовленості юних спринтерів після виконання програми швидкісно-силового спрямування у річному циклі підготовки. Так, за більшістю параметрів, що вивчалися, спостерігається їх вірогідне зростання у кінці педагогічного експерименту. Лише показники бігу на 30 м з низького

старту, хоч і проявили тенденцію до підвищення рівня прояву, але їх підвищення не вірогідне ( $p \geq 0,05$ ).

Таблиця 1

**Показники рівня фізичної підготовленості юних легкоатлетів-спринтерів 15-16 років на початку та в кінці педагогічного експерименту (n=12)**

Показники	На початку експерименту ( $\frac{\bar{x} \pm s}{n}$ )	В кінці експерименту ( $\frac{\bar{x} \pm s}{n}$ )	$\Delta X$	p
<b>Швидкісні здібності</b>				
Біг 30 м з ходу, с	$\frac{3,54 \pm 0,2}{5,6}$	$\frac{3,31 \pm 0,4}{12,1}$	0,23 6,9%	$\leq 0,05$
<b>Швидкісно-силові здібності</b>				
Біг на 30 м з низького старту, с	$\frac{4,3 \pm 0,2}{4,7}$	$\frac{4,1 \pm 0,1}{2,4}$	0,2 4,9%	$\geq 0,05$
Біг 60 м з низького старту, с	$\frac{8,61 \pm 2,1}{24,4}$	$\frac{8,02 \pm 1,2}{14,96}$	0,59 7,36%	$\leq 0,05$
Стрибок у довжину з місця, см	$\frac{235,4 \pm 4,6}{2,0}$	$\frac{249,6 \pm 3,2}{1,3}$	14,2 6,0%	$\leq 0,05$
Потрійний стрибок із місця, см	$\frac{719,2 \pm 46,3}{6,44}$	$\frac{811,5 \pm 38,8}{4,78}$	92,3 12,8%	$\leq 0,05$
Присідання зі штангою 30 кг на плечах, кількість разів за 30 с.	$\frac{15,2 \pm 1,6}{10,53}$	$\frac{17,4 \pm 3,3}{18,97}$	2,2 14,5%	$\leq 0,05$
Кидки набивного м'яча 3 кг двома руками знизу вперед (м)	$\frac{12,6 \pm 2,4}{19,05}$	$\frac{14,8 \pm 0,5}{3,38}$	2,2 17,46%	$\leq 0,05$
<b>Швидкісна витривалість</b>				
Біг 100 м, с	$\frac{13,63 \pm 0,38}{2,79}$	$\frac{12,74 \pm 0,18}{1,41}$	0,89 6,97%	$\leq 0,05$
Біг 400 м, с	$\frac{64,10 \pm 2,08}{3,24}$	$\frac{57,94 \pm 0,75}{1,29}$	6,16 10,63	$\leq 0,05$
<b>Силова витривалість</b>				
П'ятикратний стрибок з місця, см	$\frac{1089,4 \pm 46,0}{4,25}$	$\frac{1210,0 \pm 24,0}{1,98}$	120,6 11,1%	$\leq 0,05$
10-кратний стрибок у довжину з місця, м	$\frac{18,89 \pm 2,36}{12,49}$	$\frac{20,72 \pm 1,48}{7,14}$	1,83 9,69	$\leq 0,05$

**Висновки.** Аналіз отриманих даних дав підстави стверджувати, що систематичне застосування у підготовці юних спринтерів 15-16 років засобів швидкісно-силової підготовки позитивно впливає на розвиток швидкісно-силових здібностей, котрі є одним із провідних факторів забезпечення успішної змагальної діяльності

**Література.**

1. Алабін В. Г. Багаторічна підготовка юних спортсменів: навч. посіб. / В.Г. Алабін, А.В. Алабін, В.П. Бизін. – Х. : Основа, 1993. - 243с.
2. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика/ Р.Ф.Ахметов, Г.М.Максименко, Т.Б.Кутек: Підручник. – Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2010. – 320 с.

3. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики : монографія / авт. кол.: Воронін Д. М. та ін.; за заг. ред В. Конестяпіна та Я. Свища. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 220 с.

4. Томас Е. Нова ефективна програма швидкісно-силової підготовки атлетів з різних видів спорту / Е. Томас // Muscle & Fitness. - 1999. - № 1. - С. 52-56.

## РОЗДІЛ 2 ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

### МЕТОДИКА ПІДВИЩЕННЯ КООРДИНАЦІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ХЕРСОНСЬКОГО ПОЛІТЕХНІЧНОГО КОЛЕДЖУ

Акуленко Микола

Науковий керівник: доцент Андреева Р.І.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Сучасний стан фізичного виховання в закладах освіти характеризується недостатньою ефективністю. Програми з фізичного виховання зорієнтовані на використання протягом навчального дня загальних форм і видів рухової діяльності, таких як ранкова гімнастика, фізкультурні паузи, заняття з фізичної культури, прогулянки тощо [6]. Але змістовне наповнення цих форм та видів рухової діяльності не дає змогу в повному обсязі враховувати особливості та уподобання учнів й не сприяє ефективному розвитку більшості фізичних якостей.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Чисельними дослідженнями доведена необхідність диференційованого фізичного виховання, обґрунтовано теорію сенситивних періодів у розвитку фізичних якостей, визначено оптимальну форму поступового підвищення величини фізичного навантаження. Однак, традиційні форми й методи не забезпечують формування здорової та гармонійно розвиненої особистості. На думку дослідників [7, 8], оптимізація процесу фізичного виховання в освітніх закладах можлива на основі конверсії високих технологій спортивної підготовки й відповідного програмного забезпечення [9].

Аналіз науково-методичних розробок з футболу [2, 3, 5] свідчить, що основна увага дослідників зосереджується на оцінці структури гри, визначенні ефективності індивідуальних, групових і командних техніко-тактичних дій, динаміки цих дій в процесі гри. При цьому, головним питання залишається підвищення координаційної підготовленості і стійкості ігрових дій, особливо в умовах організації секційної роботи.

**Мета дослідження** – експериментально перевірити ефективність методики підвищення координаційних здібностей спеціалізованими засобами футболу студентів в умовах секційної роботи.

**Організація та контингент дослідження.** Для розв'язання поставленої мети використовувалися такі методи дослідження: аналіз науково-методичних та спеціальних літературних джерел; педагогічні тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Педагогічні тестування включали комплекс тестів з елементами футболу для визначення рівня розвитку координаційних здібностей студентів:

1. Оцінка здібності до ритму: тест «Підтягування м'яча стопою»;
2. Оцінка здібності до рівноваги: тест «Стійка на одній нозі з утриманням м'яча на стопі іншою»;



3. Оцінка здібності до диференціювання параметрів руху: тест «Удар м'ячем у ціль»;
4. Оцінка здібності до пристосування і перебудови рухових дій: тест «Біг з оббіганням стійки»;
5. Оцінка здібності до узгодження: тест «Слалом з веденням двох м'ячів»;
6. Оцінка здібності до реагування: тест «Зупинка ногою м'яча, що котиться»;
7. Оцінка здібності до просторової орієнтації: тест «Біг до «нумерованих» м'ячів».

Всі підібрані тестові вправи виконувалися за стандартною методикою та відповідали метрологічним вимогам.

Експериментально-дослідна робота проводилася під час власної педагогічної діяльності на базі Херсонського політехнічного коледжу Одеського національного політехнічного університету. У експериментальній роботі були задіяні 28 хлопців, студентів I-III курсів віком 16-18 років, які відвідували секцію з футболу.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Координація – це здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань. Координація характеризується можливістю людей управляти своїми рухами. Координаційні здібності людини дуже різноманітні і специфічні. Проте їх можна диференціювати на окремі групи за особливостями прояву, критеріями оцінки і факторами, що їх обумовлюють.

Визначення показників координаційної підготовленості студентів-футболістів передбачало використання спеціалізованих рухових тестів [1, 4], які характеризують рівень розвитку найбільш важливих показників для досягнення максимального спортивного результату у футболі – здібності до ритму, здібності до рівноваги, здібності до диференціювання параметрів руху, здібності до пристосування і перебудови рухових дій, здібності до узгодження, здібності до реагування, здібності до просторової орієнтації.

В ході проведення констатуючого експерименту встановлено, що в більшості випадків вихідний рівень розвитку координаційних здібностей студентів, які спеціалізуються з футболу, коливався в межах середній рівнів.

Отримані результати констатуючого експерименту створили нові умови для розробки експериментальної методики диференційованого розвитку специфічних координаційних здібностей студентів в умовах секційної роботи з футболу.

В якості експериментальних засобів координаційного тренування нами використовувалися фізичні вправи, які пов'язані з подоланням координаційних труднощів, вимагали від студентів правильності, швидкості, раціональності виконання рухових дій, а також винахідливості у використанні цих дій в різних умовах. Вправи були новими та незвичними, виконувалися при зміні самих рухових дій, або умов їх виконання.

В цілому, для розвитку координаційних здібностей студентів в умовах секційної роботи з футболу ми використовували такі параметри дозування навантаження:

1. Складність рухових дій становила 40-70 % від максимального рівня.

2. Інтенсивність роботи студентів-футболістів була відносно невисокою і забезпечувалася виконанням різноманітних нескладних естафет з м'ячами і без м'ячів, киданням на точність, із включенням нескладних акробатичних вправ, стрибків.

3. Тривалість окремої вправи становила 10-120 с, або до появи втоми. Така тривалість вважається оптимальною, оскільки саме протягом такого часу нервова система здатна забезпечити високоефективний контроль за якістю роботи.

4. Кількість вправ – 2-3, а кількість повторень окремої вправи при нетривалій роботі (до 5 с) становила від 6 до 12 разів або 2-3 рази при триваліших завданнях. Кількість повторів однієї вправи залежала від загальної кількості вправ, що застосовувалися на тренуванні, та тривалості виконання вправи.

5. Тривалість активного або пасивного відпочинку між вправами дорівнювала 1-2 хв. Під час активного відпочинку паузи між вправами заповнювалися вправами на розслаблення і розтягування, ідеомоторними вправами, самомасажем. Час відпочинку забезпечував відновлення працездатності, а також психологічний настрій на те завдання, яке виконується.

З метою усунення негативних впливів окремих методів та різновидів ми застосували їх по черзі. Це дозволило створити сприятливу психологічну різновидність і використовувати найбільш сильні сторони кожного із методів, що найкращим чином пристосовує організм до тривалої діяльності різного характеру, тобто створює оптимальні умови розвитку різних проявів координаційних здібностей.

Характеристика результатів впровадження спеціалізованих засобів в навчально-тренувальний студентів-футболістів і порівняння їх з вихідними даними дали можливість стверджувати, що майже за всіма показниками координаційної підготовленості у хлопців експериментальної групи відбулися значні позитивні зміни (табл. 1).

Як свідчать дані таблиці 1, порівняльний аналіз вихідних та кінцевих результатів тестування показників координаційної підготовленості студентів-футболістів дав можливість виявити вірогідні зрушення майже за всіма показниками, рівень вірогідності отриманих результатів в межах  $p < 0,01 \div 0,001$ . Виняток становлять лише результати за тестовими вправами для визначення здібності до пристосування і перебудови рухових дій та здібності до узгодження юних студентів-футболістів ( $p > 0,05$ ).

Аналіз отриманих результатів дослідження координаційної підготовленості студентів-футболістів експериментальної групи, дав можливість виявити, що найбільш суттєві темпи приросту виявлені за показниками здібності до реагування (30,3 %), здібності до рівноваги (27,7 %), здібності до ритму (21,1 %), здібності до просторової орієнтації (20,5 %) та здібності до диференціювання параметрів руху за тестом «Удар м'ячем у ціль» (19,2 %). В усіх випадках рівень достовірності отриманих результатів є значимим при  $p < 0,01 \div 0,001$ .

При цьому варто зазначити, що показники здібності до узгодження за тестом «Слалом з веденням двох м'ячів» та здібності до пристосування і перебудови рухових дій за тестовою вправою «Біг з оббіганням стійки» не достатньо відрізняються від вихідних даних і зміни за цими показниками є статистично не достовірними ( $p > 0,05$ ), хоча темпи приростів зазначених показників коливаються в межах від 4,8 до 9,5 %.

Таблиця 1

**Результати координаційної підготовленості студентів, які спеціалізуються з футболу (n=28)**

Вид тестової вправи	Етап досл-ня	$Mx \pm Smx$	Приріст (y %)	p
Оцінка здібності до ритму: тест «Підтягування м'яча стопою», с	ВД КД	$13,88 \pm 0,17$ $10,96 \pm 0,16$	21,1	< 0,001
Оцінка здібності до рівноваги: тест «Стойка на одній нозі з утриманням м'яча на стопі іншою», с	ВД КД	$96,53 \pm 0,13$ $123,24 \pm 0,38$	27,7	< 0,001
Оцінка здібності до диференціювання параметрів руху: тест «Удар м'ячем у ціль», очок	ВД КД	$73 \pm 0,29$ $87 \pm 0,16$	19,2	< 0,001
Оцінка здібності до пристосування і перебудови рухових дій: тест «Біг з оббіганням стійки», с	ВД КД	$8,4 \pm 0,17$ $7,6 \pm 0,19$	9,5	> 0,05
Оцінка здібності до узгодження: тест «Слалом з веденням двох м'ячів», с	ВД КД	$8,18 \pm 0,13$ $7,79 \pm 0,26$	4,8	> 0,05
Оцінка здібності до реагування: тест «Зупинка ногою м'яча, що котиться», см	ВД КД	$76 \pm 0,19$ $53 \pm 0,24$	30,3	< 0,001
Оцінка здібності до просторової орієнтації: тест «Біг до «нумерованих» м'ячів», с	ВД КД	$9,58 \pm 0,11$ $7,62 \pm 0,28$	20,5	< 0,01

*Примітка: ВД – вихідні дані; КД – кінцеві дані.*

**Висновки.** Отримані результати експериментальної роботи зі всією очевидністю свідчать про ефективність впровадження спеціалізованих тренувальних засобів футболу координаційного спрямування у організації секційної роботи зі студентами.

**Література.**

1. Васильчук А.Г. Педагогічний контроль за швидкістю та спритністю висококваліфікованих футболістів. Практикум з футболу / А.Г. Васильчук, Ю.В. Тий, М.В. Останович. – К. : «Факт», 2001. – С. 24–26.
2. Костюкевич В.М. Футбол / В.М. Костюкевич. – Вінниця : ВАТ «Віноблдрукарня», 1997. – 260 с.

3. Лісенчук Г.А. Теоретико-методичні основи управління підготовкою футболістів 7–16 років: автореф. дис. ... доктора наук з ФВС: спец.: 24.00.01. – «Олімпійський та професійний спорт». – К. : 2004. – 42 с.

4. Лях В.И. Специфические координационные способности как критерий прогнозирования спортивных достижений футболистов / В.И. Лях, З. Витковски, В. Жмуда. – 2002. – № 4. – С. 21–25.

5. Оксьом П.М. Міні-футбол – ефективний засіб фізичного виховання студенток вищого педагогічного навчального закладу / П.М. Оксьом, О.В. Шумаков // Проблеми та перспективи розвитку ігрових видів спорту : зб. наук. пр. V Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 2007. – С. 55–57.

6. Сергієнко В.М. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: [навчальний посібник для студентів спеціальності “Фізична культура” ] / В.М. Сергієнко, Т.І. Полтавцева. – 2-е вид., перероб. і доп. – Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2008. – 164 с.

7. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 366 с.

8. Фізична культура як невідмінна складова формування здорового способу життя молоді / О.О. Яременко, О.Д. Дубогай, Р.Я. Левін, Л.В. Буцька. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2005. – Кн. 6. – 124 с.

9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. / Б.М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 248 с.

## **ПРОБЛЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

**Акулович Артем**

Науковий керівник: доцент Годлевський П.М.

*Херсонська державна морська академія*

**Постановка проблеми.** В останні роки, готовність і фізичне здоров'я абітурієнтів при вступі в ХДМА (Херсонська державна морська академія) значно погіршилося. Що вказує на проблеми дошкільного та шкільного фізичного виховання. Також проблема скорочення годин занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» в ХДМА викликає недостатній рівень фізичної активності курсантів і, як наслідок, загрожує неякісній підготовці майбутніх фахівців. До недавня у нас в країні існувала своя модель освіти, відповідно нашому менталітету, способу життя, мислення. Часто ми відмовляємося від того, що маємо, ламаємо те, що склалося десятиліттями, будуюмо нове, знову ламаємо, і забуваємо те, що історично нам притаманне.[3]

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Спосіб життя студентів у нашій країні насичений цілою низкою чинників, які погіршують здоров'я, серед них: значні навчальні й емоційні перенапруження, зниження рухової активності, надлишок інформації тощо. Значення фізичної культури в навчальному процесі студентської молоді вищих навчальних закладів

висвітлено в працях багатьох науковців, як визначальний чинник підготовки якісного спеціаліста. [1, 2, 3]

Проблема дефіциту рухової активності та нестримне погіршення стану здоров'я студентської молоді, за даними, опублікованими в спеціальній літературі, є однією з актуальних проблем охорони здоров'я і фізичного виховання в Україні [1, 2, 3]. На сьогодні, за інформацією ВООЗ, діти вже з 2 років хворі на гіподинамію. Дослідження показують, що спираючись на історію освіти дореволюційної Росії, варто згадати, що ще в 1893 році професор Нікітенко писав, що «нам ніколи не перегнати Європу в галузі освіти». Можливо і не потрібно цього робити?[2]

**Мета дослідження:** визначити найбільш актуальні проблем фізичного виховання в ВНЗ (вищих навчальних закладах).

**Методика дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет.

**Результати дослідження та їх обговорення.**

При аналізі літературних джерел було виявлено, що ефективність фізичного виховання залежать від ряду об'єктивних причин:

- низькою ефективністю управління фізичним вихованням у вищих учбових закладах;
- низьким рівнем використання новітніх технологій і сучасних технічних засобів під час занять;
- недостатньою кількістю занять з фізичного виховання;
- недостатнім фінансовим забезпеченням;
- недостатнім рівнем спеціальних знань і практичних умінь в області фізичної культури;
- низьким рівнем мотивації до самостійних занять фізичними вправами [1, 3].

Згідно нормативних вимог для здобувачів вищої освіти 18 – 20 років (табл. 1), чітко можна визначити високий рівень необхідної фізичної підготовленості при володінні та опануванні різних видів фізичних нормативів.

Обґрунтування, визначення та впровадження оптимального набору індикаторів (нормативів, тестів) для розв'язання проблеми підвищення фізичної підготовленості учнівської та студентської молоді на перших етапах можливе за умов використання великої кількості тих, хто включений в програму занять фізичною культурою (фізичним вихованням) – всіх здобувачів освіти, віддошкільної до вищої, так і великого загону підготовлених фахівців цієї сфери – вчителів, викладачів, тренерів та інших представників фізкультурно-спортивної громади.

Використання своїх вмінь та навичок для виконання нормативів без шкоди для здоров'я, являється потужною мотивацією з формування звичок належної рухової активності, що можливе за умов впровадження національної ідеології здорового способу життя, надання соціальних преференцій для осіб з високим та достатнім рівнями фізичної підготовленості.

**Нормативи для здобувачів вищої освіти 18-20 років  
(крім структурних підрозділів ЗСУ)**

№ з/п	Видитестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000м, хв., 2000 м, хв.	ч	13,0	13,3	14,2	15,3
		ж	10,3	11,15	11,5	12,3
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	14	12	11	10
			260	240	235	205
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	25	21	18	15
			210	200	185	165
3	Біг на 100 м, с	ч	13,2	14,0	14,3	15,0
		ж	14,8	15,5	16,3	17,0
4	Човниковий біг 4 х 9 м, с	ч	9,0	9,6	10,0	10,4
		ж	10,4	10,8	11,3	11,6
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
		ж	20	18	16	9

**Висновки.** Аналіз сучасних досліджень присвячених проблемам фізичного виховання дозволяє зробити висновок про те, що в першу чергу ефективність навчально-виховного процесу у фізичного виховання залежить від: активності студентів, використання новітніх технологій і сучасних технічних засобів під час занять, високого рівня мотивації до самостійних занять фізичними вправами.

Отже, в сучасних умовах розвитку суспільства необхідно отримати науково-практичні вміння та навички, які б були спрямовані на: підвищення рівня розвитку фізичних якостей, удосконалення особистісних рис, удосконалення рівня розвитку психічних якостей та інше.

**Література.**

1. Годлевский П.М. Проблемы физической культуры курсантов Херсонской государственной морской академии и возможности решения / П.М. Годлевский, О.Б. Спринь, О.В. Саратовский // Физическая культура и спорт в современном мире : к 70-летию факультета физической культуры [Электронный ресурс] : сборник научных статей / Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель. С. 43–48.

2. Міністерство молоді та спорту України наказ про затвердження тестів і нормативів Відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 09 грудня 2015 року № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України», з метою визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості населення України. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#n19>

3. Николаева Н.И. К вопросу о реформировании высшей школы (на примере вузов физической культуры / Н.И. Николаева // VII Международ. науч. конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех»: материалы конференции. – М., 2003. – Т 2. – С. 379.

## **МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ**

**Бронетко Сергій**

Науковий керівник: доцент Андреева Р.І.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** У віці 12-13 років спостерігається інтенсивний фізичний розвиток організму підлітків. За результатами багатьох досліджень вчених виявлено, що розвиток швидкісно-силових здібностей ефективно впливає на розвиток інших фізичних якостей. У період розвитку організму спостерігаються періоди спаду та періоди підвищення результатів. Вченими було доведено, що саме у віці 12-13 років спостерігається період покращення результатів [1]. Тому важливою проблемою є застосування, в цьому періоді розвитку організму дітей, вправ швидкісно-силової спрямованості на уроках фізичної культури.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Нами було розглянуто значну кількість наукової і методичної літератури, роботи деяких авторів щодо питань розвитку швидкісно-силових якостей (В. Бальсевич, 2003, Л. Волков, 1980, Т. Круцевич, 2003, Е.А.Городниченко, 1967, І.Д.Глазирін, 2003 та інші). Проте, робіт, що стосуються розробки методики розвитку швидкісно-силових якостей школярів на уроках фізичної культури виявлено недостатньо.

**Мета роботи** – проаналізувати основні методичні підходи до розвитку швидкісно-силових якостей школярів середнього шкільного віку.

З метою вирішення поставлених завдань нами був використаний метод теоретичного аналізу та узагальнення даних науково-методичних та спеціальних літературних джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У спеціальній сучасній літературі силові якості поділяють головним чином на власне-силові, швидкісно-силові і силову витривалість. Виділяють наступні основні види силових якостей: максимальну силу; швидкісну силу (часто її називають швидкісно-силовою якістю); силову витривалість.

Отже, за Сергієнко Л.П. (2001) швидкісна сила – це прояв силових якостей в мінімальній для даних умов відрізок часу. Високий розвиток швидкісної сили необхідний спортсменам-легкоатлетам: стрибунам, метальникам, борцям, боксерам, представникам східних єдиноборств тощо.

На думку Матвєєва Л.П. (1999) швидкісно-силові якості, як підказує вже сама їхня назва, є свого роду з'єднанням силових і швидкісних якостей [7]. В основі їх лежать функціональні властивості м'язової й іншої систем, що дозволяють робити дії, у яких поряд зі значною механічною силою потрібно і значна швидкість рухів (стрибки в довжину і висоту, метання снарядів значної ваги і т.д.).

Швидкісна сила людини – це її здатність з якомога більшою швидкістю долати помірний опір. На перший погляд здається, що швидкісна сила є немовби комплексним проявом бистрості і сили. В дійсності це є специфічний прояв сили в певному діапазоні величини зовнішнього опору [6].

Так швидкість обтяженого руху, при зовнішньому опорі меншому за 15-20 % від максимальної сили у певному русі, залежить виключно від швидкісних можливостей. При зовнішньому опорі понад 70 % від максимальної сили у конкретній вправі, швидкість подолання цього опору залежить переважно від рівня розвитку максимальної та вибухової сили. Звідси швидкісну силу слід пов'язувати із здатністю людини якнайшвидше долати зовнішній опір у діапазоні від 15-20 до 70 % від максимальної сили у конкретній руховій дії. Вона є домінуючою у забезпеченні ефективної рухової діяльності на спринтерських дистанціях у циклічних вправах та подібних до них рухових діях. Зокрема, від рівня розвитку швидкісної сили м'язів ніг буде залежати довжина кроків у бігу. В численних дослідженнях встановлено, що при одній і тій же швидкості бігу у кваліфікованих спортсменів довжина кроків більша, ніж у низькокваліфікованих, а у бігунів однієї кваліфікації швидкість бігу зростає у досить тісному взаємозв'язку із зростанням довжини кроків.

Вибухова сила людини – це її здатність проявити якнайбільше зусилля за якомога коротший час. Вона має вирішальне значення у таких рухових діях, які вимагають прояву стрибкової і металльної специфіки [2, 3]. Велике значення має вибухова сила у нанесенні ефективного удару в боксі, виведенні суперника із рівноваги у боротьбі, виконанні уколу з випадом у фехтуванні тощо.

При вивченні диференційованого розвитку швидкісно-силових якостей за показниками вистрибування авторами [4] було визначено, що у дівчат середнього рівня фізичного розвитку ця здатність з 8 до 17 років збільшується на 11,2. Найбільший темп розвитку спостерігається у молодшому шкільному віці і найменший – у старшому. Значне збільшення у швидкісно-силових показниках відмічено між 8 і 9, 10 і 11, 13 і 14 роками.



Помітне збільшення характерне для двох вікових періодів – між 10-11 та 13-14 роками. Як видно з представлених наукових даних [5], зниження у розвитку швидкісно-силових якостей спостерігається у 12-14, 14-15 та 16-17 років. У молодшому шкільному віці, у дівчат середнього рівня фізичного розвитку, мають місце найбільш добрі умови для цілеспрямованого виховання швидкісно-силових якостей.

Швидкісно-силові здібності – це здатність проявляти найбільші величини сили в найменший час, що характерно, наприклад, для так званих швидкісно-силових вправ: стрибків, метання тощо. Від розвитку цієї здібності значною мірою залежить і розвиток інших здібностей, як правило, швидкісно-силові вправи застосовуються на всіх етапах вікового розвитку школярів.

Визначаються поступальні, але нерівномірні зміни вибухової сили, які залежать від віку, статі та індивідуальних особливостей. Так, висота стрибка вгору з місця у дівчаток безперервно збільшується до 12-14 років, потім настає певна стабілізація результатів і навіть спостерігається їх погіршення. У хлопчиків середньорічні показники вибухової сили з роками підвищуються, досягаючи свого максимуму в 15-17 років. Вірогідні прирости сили зафіксовані у дівчаток віком 8-10 років, 11-14 років, в хлопців – 11-12 років, 13-15 років [4].

Отже, якщо йдеться про багаторічне планування, то не слід у кожному віці підвищувати обсяги навантаження за рахунок швидкісно-силових вправ. Наведені вище дані показують, що при віковому розвитку цієї здібності спостерігаються спади, погіршення результатів. У період таких спадів необхідно зменшувати обсяг роботи за рахунок насичення занять вправами іншого характеру – швидкісними, силовими тощо.

Вікові особливості виховання силових здібностей залежать від індивідуального розвитку, який був оцінений за рівнем фізичного розвитку. Цей показник значною мірою визначається біологічним віком людини. Так, у школярів з рівнем фізичного розвитку, нижчим від середнього, сила м'язів-згиначів кисті інтенсивно розвивається у 10-12 і 13-14 років, із середнім рівнем – у 9-14 і 15-16 років, а з рівнем вищим від середнього – у 8-12 і 14-16 років.

В цілому, для розвитку швидкісно-силових якостей учнів основної школи бажано використовувати такі параметри дозування навантаження та режими відпочинку:

1. Вправи з обтяженням масою предметів (штанга, гирі тощо) та масою власного тіла, вправи з комбінованим обтяженням, у подоланні опору навколишнього середовища та вправи на спеціальних тренажерах.

2. Інтенсивність вправи – від 20 до 80% від максимальної сили у конкретній вправі, а швидкість і частота рухів – від 70% від максимальної у тій же вправі.

3. Інтервальний, комбінований, ігровий та змагальний методи вправи.

4. Кількість повторень – від 3-4 до 5-6 разів.

5. Кількість серій – від 2-3 до 5-6 серій.

6. Екстремальний інтервал відпочинку (частота серцевих скорочень повертається до 91-110 уд/хв).

7. Відпочинок активний (вправи на розслаблення та відновлення дихання, помірне розтягування м'язів, що мали основне навантаження). Між серіями характер відпочинку комбінований.

**Висновки.** В ході аналізу науково-методичної та спеціальної літератури нами визначені основні підходи до розвитку швидкісно-силових якостей учнів основної школи. Отримані результати планується використати в подальшій роботі з перевіркою ефективності у освітньому процесі учнів основної школи.

#### **Література.**

1. Белякова Р.М. Деякі аспекти вдосконалювання фізичного виховання учнів / Р.М. Белякова. – 2000. – № 5. – С.12–16.

2. Бубка С.Н. Особенности воспитания индивидуальных двигательных способностей / С.Н. Бубка // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / під ред. Єрмакова С.С. – Харків, 2001. – № 10. – С. 51–53.

3. Булатова М.М. Розвиток фізичних якостей / М.М. Булатова, М.М. Линець, В.М. Платонов // Теорія і методика фізичного виховання. – Том 1 / за ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – С.175–288.

4. Вікові особливості моторики людини: [навчальний посібник] / П.В. Хоменко, О.В. Измайлова // [Електронний ресурс]. – Полтава, 2005 – 28 с. – Режим доступу: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/3994/1/Homenko3.pdf>

5. Плахтій П.Д. Вікова фізіологія: [підручник] / П.Д. Плахтій, Н.В. Гутарева, А.В. Макаренко // за ред. П.Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2014. – 472 с.

6. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: [підручник для вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту] / Т.Ю. Круцевич. – Том 1. – К.: Олімпійська література, 2008. – 391 с.

7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 317 с.

## **ВИВЧЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ 7 – 8 КЛАСІВ**

**Бубенцова Катерина**

Науковий керівник: Мінжоріна І. Л. викладач кафедри фізичної культури та методики виховання

*Криворізький державний педагогічний університет*

**Постановка проблеми.** На сьогоднішній день дуже мало людей приділяють час фізичним вправам, а заняття з фізичної культури для школярів стають нестерпними. У останні роки стає все більше учнів, яким за медичними показаннями не можна відвідувати заняття з фізичного виховання, багатьом здоровим дітям стає погано на заняттях, навіть трапляються смертельні випадки.

Тому актуальним є вивчення проблем та тих перешкод, які стають на заваді фізичного розвитку школярів.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Фізичне виховання школяра – складний багатогранний процес, що включає в себе поряд з фізичною підготовкою навчання умінням і навичкам організації фізичної активності, а головне орієнтацію школярів на свідоме зміцнення здоров'я шляхом повсякденних занять фізичними вправами і спортом. Досягти високої фізичної досконалості, позбутися деяких фізичних недоліків можна лише шляхом правильного систематичного використання фізичних вправ [4, с. 53-55].

Однією із складових фізичної досконалості є силова підготовка – це цілеспрямований процес фізичного удосконалення учнів спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток сили та витривалості, формування атлетичної будови тіла [3, с. 16]. Підвищення рівня силової підготовки – завдання непросте, складність обумовлена віковими змінами у організмі підлітків.

Питання розвитку сили розкриті у працях В. Арєф'єва, Т. Круцевич, В. Платонова та інші [2]. Підготовка школярів середніх класів висвітлена у роботах Л. Волкова, Л. Сергієнко, В. Романенко [4].

Саме з урахуванням фізіологічних закономірностей функціонування організму, на основі даних біохімічних реакцій, можна покращити рівень розвитку сили підлітків [1, с. 244-250].

**Мета дослідження.** Визначити стан здоров'я та фізичного розвитку школярів, за допомогою проблем, що не дають змогу займатися спортом і відвідувати заняття з фізичного виховання.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Оскільки предметом дослідження є стан фізичного розвитку та здоров'я школярів 7 – 8 класів, нами були охарактеризовані особливості встановлених нормативів на уроках фізичної культури, можливість їх виконання учнями та стан здоров'я школярів. Протягом проведення експерименту були створені умови для виконання фізичних вправ школярів.

Для визначення рівня розвитку сили школярів 7 – 8 класів на заняттях з фізичної культури було обрано наступні методи: метод визначення рівню фізичних можливостей – тестування та метод математичної статистики; бесіда з вчителем фізичного виховання у школі. Тестування проводилося за обов'язковими комплексними тестами: підтягування на низькій перекладині (дівчата), підтягування на високій перекладині (хлопці); біг на 100 м, піднімання тулубу усід за 1 хв.

За результатами досліджень та тестувань було виявлено:

зі 100 учнів 7 – 8 класів 21 учень не зміг виконати вправи з фізичного виховання зі стану здоров'я;

7 учням стало погано при виконанні тих чи інших вправ;

14 учнів не склалися в норматив з бігу 100 м;

8 учнів не змогли виконати підтягування за встановленими нормативами;

3 учні не вклалися в норматив з піднімання тулубу усід за 1 хв.

Зі 100 учнів 7 – 8 класів повністю здорових, які можуть скласти усі нормативи з фізичного виховання, які при цьому не відчувають погіршення стану здоров'я – лише 47 осіб. Тобто, менше половини.

Також було проведено анонімне анкетування та з'ясовані основні проблеми, які заважають займатися спортом та відвідувати заняття з фізичного виховання. Отримані такі дані, що:

- 21% — звільнення від занять по стану здоров'я;
- 34% — відповіли, що їм "важко займатися спортом";
- 11% — не вистачає часу;
- 8% — лїнь займатися спортом;
- 26% — займаються спортом.

**Висновки.** Ми провели дослідження та визначили стан здоров'я і фізичного розвитку школярів 7 — 8 класів, основні проблеми, які не дають займатися спортом та відвідувати заняття з фізичного виховання.

Ми пропонуємо:

- 1) надавати довідки про звільнення від фізичних вправ у крайніх випадках (існує спеціальна група);
- 2) викладачам займатися з дітьми, яким надана спеціальна група (цього немає на практиці);
- 3) змінити встановлені нормативи, не виставляти за ними оцінки, щоб кожен виконувати стільки, скільки може, адже у всіх різні фізичні можливості.

#### **Література.**

1. Теория и методика физической культуры: [ученик] / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. — 3-е изд., стереотип. — М: Советский спорт, 2007. — 464 с.
2. Папуша В. Фізичне виховання школярів / В. Г. Папуша. Навчальний посібник. — Тернопіль, 2000. — 256 с.
3. Возрастные особенности развития отдельных проявлений координационных способностей рук у школьников 7 — 15 лет / Л. Г. Харитонова и др. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 1999. — 3/4. — С. 16.
4. Апанасенко Г. Л. Фізичний розвиток дітей та підлітків / Г. Апанасенко Л. — К.: Здоров'я, 1985. — 85 с.

## **ВПЛИВ МАЛИХ ФОРМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У РЕЖИМІ НАВЧАЛЬНОГО ДНЯ НА ОРГАНІЗМ УЧНІВ**

**Гілевич Яна**

Науковий керівник: доцент Степанюк С.І.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Актуальність роботи зумовлена тим, що згідно з даними Міністерства охорони здоров'я, лише 14% дітей практично здорові, у той час як понад 50% мають різні функціональні відхилення, а 35-40% - хронічні захворювання (В. Корчагін, В.Г.Нікітушкін, А. П. Квашук, І. І. Переверзев 2009).

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Наукові дослідження свідчать, що в підлітковому віці спостерігається значне зниження рухової активності на фоні зниження зацікавленості уроками фізичної культури в школі й негативного ставлення до занять фізичними вправами (Круцевич Т. Ю., 2000; Безверхня Г. В., 2008). Для оптимізації рухової активності, підвищення ефективності впливу фізичного виховання на організм школярів, вчені шукають нові підходи, які підвищують мотивацію учнів до уроків фізичної культури.

**Мета дослідження** – здійснити теоретичний аналіз впливу малих форм фізичного виховання у режимі навчального дня на організм учнів.

**МРезультати дослідження та їх обговорення.** Гімнастика до занять, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, рухливі перерви часто не проводяться у загальноосвітніх закладах за винятком, хіба що, молодшої школи. Зміст комплексів фізкультхвилинки і фізкультпауз у школах залишається традиційним протягом останніх 20-ти років. Нехтування важливістю позаурочних форм фізичного виховання призводить до збільшення кількості шкільних захворювань, серед яких вади зору, порушення постави та нервово-психічні відхилення [2].

У зв'язку із тим, що сьогодні рухова активність підростаючого покоління знизилась, спостерігається наступна закономірність: чим старший учень, тим довше він сидить в школі та за вирішенням домашніх завдань, комп'ютером, телевізором тощо, займається з репетиторами. Це призводить до недостатці фізичної активності, наслідками якої можуть бути кваліть, збільшення надлишкової ваги та зменшення потреби в русі. Запобігти цьому можна регулярним проведенням фізкультхвилинки та фізкультпауз у загальноосвітніх установах, що дасть змогу періодично розумову діяльність змінювати фізичною [1]. Доступним також є виконання фізкультпауз та фізкультхвилинки в домашніх умовах при розумовій праці, яка триває довше 50-60 хвилин [2].

При систематичному виконанні фізичних вправ, що представлені у комплексах фізкультхвилинки, фізкультпауз, рухливих перерв та гімнастики до занять, компенсується дефіцит руху, що виникає в учнів у зв'язку з інтенсифікацією навчального процесу; учні зміцнюють серцево-судинну систему і покращують нервово-психічну діяльність. При м'язовій діяльності активуються процеси обміну, покращуються захисні реакції, нормалізується робота травної системи. При правильній організації рухового режиму школярів упродовж усього навчального дня досягається підвищена розумова працездатність і здатність до тривалішого її підтримання на оптимальному рівні. Це сприяє покращенню виконання домашнього завдання [3].

Вимушена статична поза веде до втоми м'язів, внаслідок чого у школярів проявляються ознаки рухового занепокоєння, порушується правильне

положення тіла за столом, що призводить до порушення постави. З'являється тенденція до сутулості та порушення рухливості хребта. Обмеження амплітуди рухів на уроках призводить до погіршення рухливості плечових, кульшових, колінних і гомілково-ступневих суглобів, обмежується рухливість грудної клітки, що в свою чергу змінює частоту і глибину дихальних рухів. Внаслідок цього порушується доступ кисню до органів, перш за все у головний мозок, що призводить до передчасної втоми і погіршення уваги.

**Висновки.** Таким чином, аналіз наукової та науково-методичної літератури показує, що при організації фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня слід приділяти достатню увагу проведенню не лише основної форми фізичного виховання – уроку фізичної культури, але й передбачити проведення гімнастики до занять, фізкультхвилинок, рухливих перерв та фізкультпауз упродовж дня. Виконання цих вправ у школі і вдома дасть змогу забезпечити активний відпочинок, а відтак і вищий рівень розумової працездатності, компенсувати дефіцит рухової активності учнів, здійснити первинну, вторинну та третинну профілактику „шкільних” захворювань, формувати звичку ведення здорового способу життя.

#### **Література.**

1. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації, – 3-є вид. перероб. і доп. / В.Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : Рута, 2007. – 248 с.

2. Боднар І. Організація і методика фізичного виховання з учнями спеціальної медичної групи у школах Львівської області / Іванна Боднар, Ярослав Гаврих, Наталя Стефанишин // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2009. – Вип. 13, т. 2. – С.13 – 20.

3. Степанюк С. Популярність форм фізичного виховання серед школярів. / С. Степанюк, Н. Яркова. Зб. стат., тез і доп. Всеукр. наук.-практ. конф. «Філософія здоров'я – здоровий спосіб життя – здорова нація» / за заг. ред. Берегової Г.Д., Рупташ Н.В. Херсон: ДВНЗ «ХДАУ», 2018. С. 235-238.

## **ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД ДО НАВЧАННЯ БАСКЕТБОЛУ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Гулько Валерія**

Науковий керівник: доцент Стрикаленко Є.А.

*Херсонський державний університет*

**Актуальність.** У теперішній час ще далеко не вичерпані всі можливі резерви підготовки школярів з баскетболу, тому найважливішою в підвищенні якості навчального процесу є проблема удосконалення технічної

підготовленості на уроках фізичної культури. Саме тому у вирішенні цього питання перспективним є використання нових методик, спеціальних вправ для вдосконалення технічної підготовленості школярів.

В останні роки на тлі посилення освітнього процесу в закладах загальної освіти спостерігається тенденція до диференціації програмного матеріалу за певними варіативними модулями. Нажаль існують випадки недостатньої підготовленості вчителів фізичної культури з баскетбол, що вимагає від них пошуку сучасних та адекватних методик навчання та вдосконалення технічним прийомам гри в баскетбол.

Проаналізувавши достатню кількість науково-методичних літературних джерел з фізичної культури за варіативним модулем «Баскетбол» (С.М. Дятленка, 2010; М.Д. Зубалій, 2012; О.А. Качан, 2018) встановлено, що більшість з них мають загальну характеристика засобів та методів навчання й практично відсутні дані щодо практичного використання їх в умовах уроку фізичної культури [1, 2, 5].

Все вище зазначене підкреслює необхідність розробки сучасних, інноваційних підходів та методик навчання та вдосконалення елементів техніки гри в баскетбол з школярами різного віку та рівня підготовленості. Робота в даному напрямку підтверджує актуальність нашого дослідження, що дасть змогу відкрити нові перспективи в практичній підготовці школярів за варіативним модулем «Баскетбол» на уроках фізичної культури.

**Мета дослідження** полягає в узагальненні та розробці інноваційних засобів навчання і вдосконаленні техніки гри в баскетбол школярів на уроці фізичної культури.

**Виклад основного матеріалу** Проблема вдосконалення системи фізичного виховання учнів набувають особливої актуальності в нових соціальних умовах. Важливою метою освітньої діяльності є забезпечення позитивної мотивації особистісного вдосконалення. Тому перед сучасною школою стоїть проблема формування дійових засобів та методів навчання, що призведе й до прищеплення інтересу до систематичних занять фізичними вправами взагалі та занять баскетболом зокрема.

Аналізуючи сучасні літературні джерела та практичний досвід діяльності вчителів з фізичної культури встановлено, що уроки фізичної культури з баскетболу частіше з всього складаються з примітивних вправ таких як: ведення м'яча правою та лівою рукою; ведення м'яча в русі та на місці; передачі м'яча в парах в русі; передачі м'яча в парах на місці (правою, лівою, двома руками в груди або об підлогу); кидки м'яча в кошик з місця; кидки м'яча в кошик з подвійного кроку; кидки м'яча в кошик з під кільця; підвідні рухливі ігри «двадцять одна передача», «салки», «тридцять одне очко», «минус п'ять»; естафети [1].

Сучасні вимоги «Нової української школи» вказують на необхідність створення і впровадження нових інноваційних засобів у процес організації уроків фізкультури, ефективних форм позакласної роботи в цілісну систему фізичного виховання учнів, що тим самим сприятиме активізації процесу навчання школярів елементам гри в баскетбол, підвищенню зацікавленості до

систематичних занять фізичної культурою та баскетболом, формуватиме самостійність, творчу активність, ініціативу в учнівській молоді [2].

Відповідно до вище зазначеного в ході нашої роботи ми розробили певні методики для навчання та вдосконалення техніки гри в баскетбол, які включали всі навчальні теми програми з «Фізичної культури» за варіативним модулем «Баскетбол». Запропоновані комплекси вправ повинні забезпечити високу моторну та загальну щільність уроку фізичної культури, сформувати у дітей стійкі навички виконання різноманітних технічних елементів гри та зробити урок фізичної культури більш цікавим, насиченим та корисним для загального розвитку особистості.

Використання запропонованих комплексів, на нашу думку, дозволить суттєво підвищити рівень технічної майстерності школярів та створити необхідні умови для подальшого збільшення арсеналу рухових дій в інших видах спортивної діяльності.

За даними наукових досліджень провідних фахівців зі спортивних ігор та відповідно до кваліфікації техніки гри в баскетбол всі технічні елементи умовно поділяються на чотири блоки: переміщення, ведення м'яча, ловля-передача м'яча та кидки м'яча в кошик. Спираючись на зазначене вище наша методика складалася з чотирьох відокремлених комплексів, які включали в себе по 5 вправ спрямованих на вдосконалення певного технічного елементу або поєднання їх в певну зв'язку. Так всі рекомендовані вправи були згруповані в комплекси для вдосконалення ведення м'яча, передачі та ловіння м'яча, кидки в кошик в русі та комплекс для вдосконалення переміщень та виконання різноманітних елементів персонального та групового захисту. Підбір вправ може коливатись в залежності від віку школяра та рівня оволодіння ним інших технічних прийомів та його індивідуальними можливостями [6].

Запропоновані комплекси розраховані на використання в межах уроку фізичної культури та рекомендовані до систематичного повторення через певний проміжок часу після стабільного засвоєння попередніх вправ. Саме раціональна побудова навчального процесу дозволить зробити процес навчання найбільш ефективним та результативним, що збільшить зацікавленість школярів до уроку фізичної культури.

Перший інноваційний комплекс спрямований на вдосконалення техніки ведення м'яча представлено в таблиця 1.

До складу комплексу входили наступні вправи: ведення м'яча стоячи на одній нозі (2 підходи по 30 с); ведення м'яча через руку партнера (2 підходи по 30 с); ведення м'яча на місці з переводом піднімаючи ногу вперед (2 підходи по 30 с); ведення м'яча «вісімкою» (2 підходи по 30 с); ведення м'яча з різною висотою відскоку (2 підходи по 30 с).

Запропонований комплекс вправ дає можливість учню просуватися з м'ячем по майданчику з мінімальними втратами м'яча завдяки вдосконаленій координації та балансу. За допомогою вправи з двома м'ячами ми вдосконалимо концентрацію уваги учня не лише на обігранні захисника, ай за тактичними взаємодіями команди.



**Комплекс вправ спрямованих на вдосконалення техніки ведення м'яча**

№	Назва вправи	Дозування	Методичні вказівки
1	Ведення м'яча стоячи на одній нозі	30" x 2	У кожного учня м'яч. Учні шикуються в довільному порядку, за сигналом вчителя, стають на праву ногу, зігнуте коліно, виконуємо введення м'яча на місці. Після сигналу нога та рука змінюються
2	Ведення м'яча через руку партнера	30" x 2	На пару один м'яч, стоячи один навпроти одного. Перший учень В.П. якого напівприсід ліва рука вперед. Другий учень з м'ячем виконує правою рукою ведення м'яча через руку партнера, спочатку один удар з права після перевід над рукою в ліво під руку партнера. Зміна рук, потім партнерів.
3	Ведення м'яча на місці з переводом піднімаючи ногу вперед	30" x 2	Розташування учнів в довільному порядку, у кожного м'яч. Стоячи на місці виконуємо перевід через підняту пряму правую ногу вперед, в стоячи на лівій нозі, не втративши баланс перевести м'яч під ногою, після поміняти ногу на ліву.
4	Ведення м'яча «вісімкою»	30" x 2	Розташування учнів в довільному порядку, у кожного м'яч. Стоячи на місці в стійці зігнувши ноги, виконуємо ведення м'яча «вісімкою» як найнижче і частіше, таким чином обводимо ноги через центр «вісімкою». Зміна рук.
5	Ведення м'яча з різною висотою відскоку.	30" x 2	Розташування учнів по середині майданчика навпроти один одного на відстані 4м. На пару 2 м'ячі. Перший учень виконує ведення м'яча в стійці, лівою рукою як найнижче, після кількох ударів, починає ведення м'яча двома м'яча один як найнижче, а другий як найвище, таким чином виконуємо ведення м'ячів з різним відскоком. За сигналом вчителя учень передає м'ячі іншому учню, який виконує те саме. Після виконують те саме але змінивши руки.

Наступний комплекс спрямований на вдосконалення техніки виконання передач та ловіння м'яча представлений в таблиці 2.

**Комплекс вправ спрямованих на вдосконалення техніки передачі та ловіння м'яча**

№	Назва вправи	Дозування	Методичні вказівки
1	Передачі м'яча на місці однією рукою	20 р x 2	Шикування у дві шеренги по середині залу, на пару один м'яч. Стоячи в стійці перший учень виконує удар об підлогу правою рукою, після однією рукою без допомоги лівою, дає пас партнеру. Партнер приймає м'яч однією рукою та робить те саме. Після зміна рук.
2	Передача м'яча з зупинкою на дві ноги	1' x 2	Учні шикуються в дві колони під щитом, один м'яч на колону. Направляючі учні виконують ведення м'яча до кута штрафної лінії, потім виконує зупинку на дві ноги, м'яч в двох руках, після поворот на лівій, та виконує передачу наступному учню.
3	Передачі м'яча в парах від кільця до кільця	2'	Учні шикуються під щитом у дві колони, в одній колоні у кожного м'яч, виконують передачі від грудей двома руками, в парах до кільця в русі, закінчуючи атакою на кільце. Можна використовувати різні види передач (об підлогу, двома руками, однією і т.д)
4	Передачі двома м'ячами, однією рукою в парах на місці	30" x 2	Учні шикуються у дві шеренги в здовж майданчика, на відстані 3-4 метри один від одного. К кожного учня м'яч. Виконується передачі правою рукою на праву руку партнера, сидячі в стійці, а партнер м'яч передає на ліву руку. Важливо м'яч не тримати вільною руки, та старатися приймати передачу також однією рукою.
5	Передачі м'яча боком ближньою рукою.	30" по 2 підходи	Учні шикуються у дві колони вдовж майданчика. У першій колоні у кожного м'ячі. За сигналом учні з м'ячами виконують передачу правою рукою в сторону партнера. Після зміна на іншу сторону, виконуємо передачі лівою рукою в сторону.

До складу другого комплексу входили наступні вправи: передачі м'яча на місці однією рукою (20 разів по 2 підходи); передача м'яча з зупинкою на дві ноги (до 1 хвилини 2 підходи); передачі м'яча в парах від кільця до кільця (2 хвилини); передачі двома м'ячами, однією рукою в парах на місці (30 с. по 2 підходи); передачі м'яча боком ближньою рукою (30 с. по 2 підходи).

Комплекс для вдосконалення передач та ловіння м'яча включає в себе взаємодію з партнером за допомогою передач в русі. Поліпшує точність передачі та ловіння м'яча в ситуаціях сильної опіки захисника.

Наступний комплекс вправ для вдосконалення технічних елементів кидка м'яча в кільце на місці та в русі представлений в таблиці 3.

Таблиця 3

**Комплекс вправ спрямованих на вдосконалення техніки кидка м'яча в кошик**

№	Назва вправи	Дозування	Методичні вказівки
1	«Вертуршка»	2'	Учні шикуються у дві колони за баскетбольним щитом на лицьовій лінії, у кожного м'яч. З однієї колони учень рухається на іншу сторону під кільце, отримує м'яч від колони яка стоїть перед ним, підбирає м'яч та рухається у то колону з якої отримав м'яч. Вправа триває 2-3 хвилини, або до 15 забитих очок.
2	Кидки з опором захисника	2'	Учні шикуються на дві колони, на два кільця, у кожного учня м'яч. Учень 1 стає на лицьову лінію, з колони дають пас, учень з лицьової котить його до колони, учень 2 бере швидко м'яч, і виконує кидок в кільце, після підбирає м'яч і міняється місцем. Задача учня 1 виконати після паса правильний захист, з піднятою рукою.
3	Кидки в кільце через погрозу на кидок.	2'	Учні діляться порівну на три колони на одне кільце. Колони шикуються на в проти фішки, на колону один м'яч. Учень 1 виконує показ на кільце, після удар правою та різко відскочити в праву сторону та виконати кидок у кільце, підбравши м'яч виконати пас учню 2. Після міняємо сторони. Виконуємо по 2 хвилини на одну сторону.
4	Кидок з під кільця через передачу.	3'	Учні діляться порівну на два кільця. Один учень стає на «вусику» спиною до кільцем з правої сторони, отримує м'яч з колони, розвертається обличчям до кільця на правій нозі, зробити спочатку погрозу на кільце після удар правою, та з подвійного кроку забити у кільце, підбравши м'яч швидко перейти на інше кільце, там зробити те саме, той хто давав пас стає на його місце. Після 3 хвилин зміна сторін кілець.

Комплекс складається з 4 вправ, такі як: «Вертуршка» (2 хвилини); кидки з опором захисника (2 хвилини); кидки в кільце через погрозу на кидок. (2 хвилини); кидок з під кільця через передачу (3 хвилини).

Дозування комплексу вправ для вдосконалення кидка м'яча в кошик можна змінювати в залежності від рівня підготовки або кількості учнів. Данні вправи можна проводити на два кошика забезпечивши швидкість виконання вправ.

Вправи комплексу для вдосконалення кидка м'яча в кільце включає в себе кидки з опором захисника так без опору, що наближають учнів їх до ігрової ситуації. Комплекс має вправи для обігравання захисника з подальшою атакою на кільце, що включають в себе елементи балансу при несприятливих

умовах передачі, які допоможуть учню зайняти правильно позицію або знайти положення з якого доцільно виконати передачу або іншу ігрову дію.

Для вдосконалення технічних навичок переміщення та персонального захисту нами також був розроблений спеціальний комплекс вправ, який представлений в таблиці 4.

Таблиця 4

**Комплекс вправ спрямованих на вдосконалення техніки переміщення та персонального захисту**

№	Назва вправи	Дозування	Методичні вказівки
1	Захист по команді	1'	Учні шикуються у довільному порядку, за сигналом вчителя наприклад 1! Руки в гору - захищаємо кільце від атаки, 2! Руки в низ, та зайняти захисну стійку баскетболіста – захищаємо від передачі, можливий перехват м'яча.
2	Захист 1 на 1 зі штрафної лінії	5'	Учні шикуються у дві колони на куті штрафної лінії. М'яч у вчителя. Вправа починається коли два учні з двох колон, займають позицію готовності, лицем до вчителя який стоїть на штрафній. Вчитель на свій вибір дає пас одному учню, учню потрібно отримати пас, та обіграти захисника. У той час учню без м'яча потрібно швидко зреагувати, зайняти правильну позицію, та не дати забити у кільце.
3	Потрійна загроза	2'	Учні шикуються в довільному порядку, у кожного м'яч. За сигналом вчителя 0-стійка, м'яч «сховати у кишеню» забрати в правий бік, 1-випад назад, м'яч сховати в правий бік, 2 – випад в перед, м'яч сховати «в ліву кишеню». Вчитель може коментувати якою ногою робити відступ, правою вперед або назад.
4	Захист після передачі	3'	Учні шикуються за лицьовою лінією під щитом, один учень на 75 градусів трьох очкової, з під кільця учень дає сильну, чітку передачу на трьох очкову, та з піднятими руками швидко біжить та перекриває кидок, учень з м'ячем повинен, зробити показ на кільце для атаки, та пройти на кільце з атакою. Після учень який давав передачу, стає на трьох очкову, а той що виконував кидок підбирає м'яч, та рухається в колону.
5	Захист в трійках	5'	Учні шикуються у колони по три, два гравця на відстані від одного стоячого на 3-4 метри. Таким чином розташовуються всі в центральному коридорі на весь майданчик. М'яч знаходиться в колоні там де 1 учні, та в колоні з двома учнями перший учень з колони по 2, швидко рухається до гравця з м'ячем, займає положення захисної стійці, руки широко розставлені в сторони, учень з м'ячем виконує обманні рухи м'ячем в ліво, вправо, вперед, вниз, до гори. Учень який захищається повинен реагувати та рухатись за м'ячем. За сигналом вчителя, учень який був з м'ячем.

До комплексу входили наступні вправи: захист за командою (1 хвилина); захист 1 на 1 зі штрафної лінії (5 хвилини); потрійна загроза (2 хвилини); захист після передачі (3 хвилини); захист в трійках (5 хвилини).

Комплекс для персонального захисту вдосконалює навички під час активних атакуючих дій нападаючого гравця. Вправа потрійної загрози дає змогу при сильній опіці захисника не дати забрати м'яч, учень може цим засобом захистити м'яч, виконати кидок в кошик, ведення м'яча або виконати передачу.

**Висновки.** Розроблені в ході дослідження комплекси вправ доцільно використовувати під час уроків фізичної культури для підготовки школярів за варіативним модулем «Баскетбол». Проте ефективність використання розробленої методики потребує експериментального підтвердження в процесі фізичного виховання школярів, що є перспективою наших подальших досліджень.

### **Література.**

1. Дятленко С.М. Фізична культура в школі: методичний посібник / С.М. Дятленко., 2010. – 176 с
2. Качан О. А. Інформаційно-комунікаційні та рухливо-пізнавальні технології у фізичному вихованні дітей і підлітків : навчально-методичний посібник / О.А. Качан, В. М. Пристинський. – К.: Наука, 2018. – 260 с.
3. Методика фізичного виховання учнів 1 – 11 класів: навчальний посібник / М.Д.Зубалій, Л.В. Волков, С.І. Жевага, В.В. Івашковський. – Київ, 2012. – 216 с
4. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх закладів (1-11 класів) // Фізичне виховання в школі. – 1999. - №1. – С. 2 – 24.
5. Стрикаленко ЄА. Аналіз фізичної підготовленості баскетболістів високого класу / Є.А. Стрикаленко, О.Г. Шалар, Ю.А. Кочубей. // НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2014. – №6. – С. 55–53.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с. / Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.

## **ВИЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СУЧАСНИХ ШКОЛЯРІВ**

**Гуляєва Поліна**

Науковий керівник: доцент Маляренко І. В.

*Херсонський державний університет*

*Херсонська багатопрофільна гімназії № 20 імені Бориса Лавреньова*

*Херсонської міської ради*

**Актуальність теми.** Фізичний розвиток - це процес становлення і змін біологічних форм та функцій організму людини. Він залежить від природних життєвих сил організму та його будови. Фізичний розвиток оцінюється рівнем розвитку фізичних якостей, антропометричними і динамометричними показниками, показниками формування постави. Усі хочуть добре виглядати,

зберегти молодість і здоров'я. На еталони фізичного розвитку звертали увагу ще великі греки-філософи Сократ, Платон, Аристотель та інші, - в працях яких сформувався ще раніше народжений ідеал особистості - гармонійного поєднання духовного і фізичного удосконалення[1, 2, 3].

Оцінка рівня фізичного розвитку підлітків є складною проблемою. Це зумовлено тим, що їх організм знаходиться в умовах, які постійно змінюються

**Аналіз публікацій** показав необхідність досліджень в розкритті проблем досягнення сучасних еталонів фізичного розвитку; повніше відображати норми фізичного розвитку (як історичні, так і сучасні аспекти); шляхи подолання проблем, які стосуються поганого стану фізичного розвитку; результати стоматоскопічного дослідження тіла важливі для медицини, - найважливішим напрямком стає профілактика супутніх захворювань. Для педагогіки, котра шукає найкращі підходи до формування фізично здорової особистості учня, результати досліджень повинні стати основою розробки методу реалізації головної мети - всебічного розвитку підлітка[1, 2,3].

**Мета:** визначити гармонійність фізичного розвитку учнів молодших класів та підлітків та порівняти їх показники.

У ході нашої роботи ми використовували такі **методи** дослідження: теоретичний аналіз сучасної науково-методичної літератури; методи математичної статистики, методи соматометрії[2].

**Результати дослідження та їх обговорення.** Контингент дослідження – учні гімназії № 20 віком 7-13 років. Всього 51 учень: хлопців 27 (11 хлопців 8-7 років, 16 хлопців 13-14 років), 24 дівчинки (15 дівчат 7-8 років, 9 дівчат 13 років). Всі учні за станом здоров'я відносилися до основної медичної групи для занять фізичної культури.

Дослідження проводилося у медичному кабінеті в присутності медичної сестри гімназії Калінської А. М. зі згоди учнів та їх батьків в світлій кімнаті при температурі 22 градуса за Цельсієм, вимірювали зріст і вагу кожного учня, обхват стегон та грудної клітки; маючи дані кожного учня визначили відповідність маси довжині тіла [1].

*Характеристика фізичного розвитку учнів 8-ого класу.*

Про фізичний розвиток дитини можна судити з показників, які відбивають цей процес: зріст і маса тіла, окружність грудної клітини, стан мускулатури, жировідкладення, постава, статеві зрілість, станова сила тощо.

Віковий період хлопців 13-14 років характеризуються початком інтенсивного росту, зміцнюється м'язово-скелетна система, зростає фізична сила, також відбувається інтенсивне виділення статевих гормонів (андрогенів), які забезпечують розвиток вторинних статевих ознак. У дівчаток цей процес розпочинається та закінчується на два роки раніше. У підлітків також відбувається зростання маси тіла на 4–7 кг за рік.

Порівнявши нормативи фізичного розвитку з дійсними даними та співвіднівши ріст і вагу, ми бачимо, що наші хлопці мають вагу більше, ніж треба, але разом з цим вони мають більший ріст. І середнє фактичне значення не набагато відрізняється від норми. Тобто вони розвинені гармонійно.

*Характеристика фізичного розвитку учнів 2-ого класу.*

7-8 років – це період молодшого шкільного віку, період інтенсивного розвитку всіх органів і систем, а також опорно-рухового апарату. У цьому віці органи і системи продовжують свій розвиток. Рухова активність, витривалість, фізична працездатність прокрашується.

Порівнявши ріст і вагу, ми бачимо, що дівчата 8 років, як і хлопці, мають більшу вагу, ніж треба, але разом з цим вони мають більший ріст, і фактичні показники мало відрізняються від норми. У дівчат 8 років же невелика вага, невеликий зріст, але достатній об'єм грудей. Вивчивши співвідношення, робимо висновок, що дівчата 8 років мають гармонійний фізичний розвиток.

**Висновки.** В цілому більшість учнів розвинені гармонійно, підлітки часто мають меншу від норми вагу, але разом з тим і більший ріст. Простежуються деякі відмінності між фізичним розвитком дівчат і хлопців, що пояснюються статевими відмінностями. У декількох учнів є деякі відхилення: зайва вага, порушена постава, недостатній ріст. Зокрема, 12% досліджуваних хлопців і 15% дівчат мають ці недоліки; в учнів, що займаються фізкультурою і спортом, розвиток опорно-рухового апарату дещо кращий, ніж в учнів, що не займаються фізичними навантаженнями.

Проведені дослідження допомогли нам дізнатися норми, проблеми та переваги фізичного розвитку підлітків. Отже, головним на шляху до досягнення гармонійного фізичного розвитку – це бути активним, переборювати себе, слідкувати за своїм здоров'ям.

#### **Література.**

1. Афіцька І. Розвиток фізичного здоров'я школярів // Здоров'я та фізична культура. – К: Шкільний світ, 2008. 230с.
2. Дубогай О.Д. Комплексна методика вивчення й оцінки рухового розвитку організму молодших школярів // Основи здоров'я та фізична культура. – 2007. - №6. - С.17-19.
3. Царенко А.В. Валеологія / А.В.Царенко, Г.Ф. Яшук / Підручник для 8-9-х класів середніх загальноосвітніх шкіл. - К.: Генеза, 1998. - 136с.: іл.

## **КОНТРОЛЬ ЗА РОЗВИТКОМ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ ЗОШ**

**Дідіченко Віктор**

Наукові керівники: доцент Городинська І.В.

*Херсонський державний університет*

**Актуальність.** Морфофункціональний стан м'язової системи, крім рухової функції організму, забезпечує ще три життєвонеобхідні функції: корсетну, обмінну і насосну. Корсетна функція м'язової системи полягає в тому, що тільки з достатнім м'язовим тонусом підтримується правильна постава, що дає можливість хребту та спинному мозку повноцінно функціонувати[5].

Із недостатньо розвинутою корсетною функцією (особливо м'язів спини) розвивається низка захворювань, таких як сколіоз, остеохондроз тощо. Завдяки корсетним функціям м'язів живота внутрішні органи утримуються в правильному, нормальному положенні, стимулюється їх функціональна

діяльність. Із недостатньо розвинутою корсетною функцією м'язів живота можливі такі захворювання, як опущення внутрішніх органів, порушення моторної функції травної системи, подальший розвиток гастриту, коліту, холециститу та ін. Недостатня активність обмінних процесів у м'язах призводить до ожиріння, атеросклерозу, діабету.

Отже, для визначення слабких сторін у фізичному розвитку та фізичному здоров'ї дитини, а також розв'язання проблем контролю розвитку силових здібностей учнів старших класів потрібно розробити методiku з використанням різних форм, методів і доступних засобів впливу на м'язову систему.

**Мета дослідження** – оцінити розвиток силових здібностей учнів старших класів у процесі занять фізичною культурою в ЗОШ.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для оцінювання м'язової сили використовуються вправи з подоланням ваги свого тіла для визначення динамічної та статичної сили дітей шкільного віку. Ці показники свідчать не тільки про стан м'язової сили та силової витривалості, а й про працездатність серця[1].

Шкільною програмою передбачається визначення рівня силових здібностей учнів за допомогою тестів згинання та розгинання рук в упорі лежачи підтягування з високої перекладини.

Але ці тести недостатньо корелюють між рівнем розвитку сили окремих м'язових груп, тобто кількість підтягувань на перекладині не свідчить про силу м'язів пресу або ніг. Тому тест, що спрямований на визначення рівня розвитку силових якостей, повинен бути комплексним і дібраним для усіх основних м'язових груп – плечового поясу, спини, живота і ніг. У практиці фізичного виховання існує низка комплексних тестів для визначення рівня силових якостей (наприклад, тести Крауса-Вебера, Я. С. Вайнбаума), але вони не охоплюють усі основні м'язові групи. Тому ми об'єднали відомі вправи, утворивши комплексний тест для визначення рівня розвитку силових якостей в учнів 10-11 класів, і поділили їх на рівні фізичних досягнень [4].

#### 1. Утримання прямих ніг у куті.

Із положення сидячи, руки в упорі позаду, за сигналом учень піднімає прямі ноги до кута 45° (або на висоту 25 см) і утримує їх.

Як тільки кут змінюється, то секундомір вимикається.

Таблиця 1

### Оцінювання результатів тесту «утримання ніг у куті» для учнів 10-11 класів

Рівень досягнень (хлопці)			
Високий	Достатній	Середній	Низький
4	3	2	1
10 і більше	7-9	4-6	3 і менше
Рівень досягнень (дівчата)			
Високий	Достатній	Середній	Низький
4	3	2	1
8 і більше	6-7	3-5	2 і менше

#### 2. Утримання тулуба в положенні лежачи на грудях.



Партнер фіксує ноги, виконавець за сигналом піднімає тулуб і утримує його протягом 10 с.

Забороняється розривати руки з «замка».

Фіксується правильність виконання протягом заданого часу.

Таблиця 2

**Оцінювання результатів тесту «утримання тулуба» для учнів 10-11 класів**

Рівень досягнень (хлопці)			
Високий	Достатній	Середній	Низький
4	3	2	1
10 і більше	7-9	4-6	3 і менше
Рівень досягнень (дівчата)			
Високий	Достатній	Середній	Низький
4	3	2	1
8 і більше	6-7	3-5	2 і менше

**3. Утримання ніг у положенні лежачи на грудях.**

Партнер фіксує плечі, виконавець за сигналом піднімає одночасно обидві ноги та утримує їх в такому положенні протягом 10 с.

Якщо стегно торкається гімнастичного мата, секундомір вимикається і виконання вправи вважається завершеним. Ураховується час утримання.

Таблиця 3

**Оцінювання результатів тесту «утримання ніг у положенні лежачи на грудях» для учнів 10-11 класів**

Рівень досягнень (хлопці)			
Високий	Достатній	Середній	Низький
4	3	2	1
10 і більше	7-9	4-6	3 і менше

Рівень досягнень (дівчата)			
Високий	Достатній	Середній	Низький
4	3	2	1
8 і більше	6-7	3-5	2 і менше

**4. Присідання.**

Спочатку учні вимірюють частоту серцевих скорочень (ЧСС) за 15 с.

Із основної стійки – руки на поясі – виконуються присідання з підніманням рук уперед. Після виконання завдання знову підраховується пульс за 15 с. Потім обраховується величина зміни ЧСС від вихідної (у %) і порівнюється з величинами, наведеними у табл. 4.

Таблиця 4

**Оцінювання результатів тесту «присідання» і діяльності серцево-судинної системи**

Рівень досягнень (хлопці і дівчата)				
Підвищення ЧСС від вихідної	Високий	Достатній	Середній	Низький
	4	3	2	1
	Менше ніж на 25 %	Менше ніж на 50 %	Менше ніж на 75 %	Більше ніж на 75 %

Загальне оцінювання рівня розвитку силових якостей школярів потрібно проводити за шкалою наведеною у табл. 5.

Таблиця 5

**Оцінювання рівня розвитку силових якостей школярів**

Високий	Достатній	Середній	Низький
4	3	2	1
19-20	15	11	Менше ніж 7

**Висновок.** Для визначення рівня силової підготовленості учнів 10-11 класів можна використовувати ізольовані рухові тести, що спрямовані на визначення силових якостей різних частин тіла.

При чому виконання тестових вправ допомагає визначити не тільки рівень силового розвитку, а й функціонування серцево-судинної системи, від діяльності якої залежить ефективність виконання фізичних вправ. Якщо ці вправи використати в оздоровчих або тренувальних заняттях, то можна цілеспрямовано впливати на різні сторони силових якостей, стимулюючи певні системи, і, таким чином, підвищувати їх рівень функціонування.

**Література.**

1. Білоус В.І. Спортивно-педагогічне вдосконалення / В.І. Білоус. – Кам'янець-Подільський, 1998. – 243 с.
2. Набатникова М. Я. Специальная выносливость спортсменов / М.Я. Набатникова. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – с. 19.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г. Озолин. М. АСТ Астрель, 2003. – 468 с.
4. Чехихина В.В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании. Монография / В.В. Чехихина. – М: Советский спорт, 2006. – 232 с.
5. Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання / Б.М. Шиян, В.Г. Папуша, Є.Н.Пристапа. – Львів: ЛОНМІО, 1996. – 220 с.

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ  
МЕНЕДЖМЕНТУ «ШКОЛИ ПЛАВАННЯ»**

**Дробот Катерина**

Науковий керівник: Ромаскевич Ю.О.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку суспільства стан здоров'я студентської молоді є одним з найважливіших показників здорового потенціалу нації, тому його збереження та зміцнення має пріоритетне значення [1].

Плавання є одним з основних засобів фізичного виховання студентської молоді, поліпшення її здоров'я, підготовки до майбутньої професійної діяльності. Плавання, завдяки широкій різноманітності засобів, які становлять його зміст, а також велику виховному, гігієнічно-оздоровчому і прикладному значенню, входить до всіх програм із фізичного виховання.

Сучасні дослідження свідчать про те, що створення фізкультурно-спортивних клубів, як первинних структурних підрозділів, дають можливість для систематизації, активізації та покращення спортивно-масової роботи у позаурочний час у закладах вищої освіти. Все це зумовлює необхідність пошуку шляхів вдосконалення позаурочної діяльності завдяки менеджменту спортивних клубів [2].

Поява сучасного спортивного плавального басейну в Херсонському державному університеті потребує певної організаційної структури, яка б займалася навчанням плаванню в позанавчальний час як студентів, так і мешканців міста. Такою структурою може бути - «Школа плавання». Метою якої буде надання якісних послуг з навчання плаванню як студентської молоді так і дітей.

Необхідність вдосконалення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи зі студентами через ефективне використання матеріально-технічних, кадрових, інформаційних та інших ресурсів системи вищої освіти і зумовила вибір теми дослідження.

**Мета дослідження** – розробити організаційно-педагогічну технологію діяльності «Школи плавання».

**Методи дослідження.** Комплекс методів дослідження включав аналіз літературних джерел; вивчення документальних матеріалів; аналіз законодавчих та програмно-нормативних документів; вивчення досвіду провідних фахівців; педагогічні спостереження; анкетування; опитування.

**Результати дослідження.** Збереження та зміцнення здоров'я населення України є одним з стратегічних завдань системи фізичного виховання, що визначено у низці законодавчих та програмно-нормативних актів України.

Істотні зміни в системі соціально-економічних відносин у галузі, розвиток підприємства, утворення нових форм власності та господарювання ведуть до виникнення в ній якісно нових процесів та явищ [3].

Самостійність фізкультурно-спортивних організацій, в умовах ринку, ускладнення характеру виконаних робіт та збільшення обсягу діяльності вимагають значного розширення діяльності у галузі управління.

Перспективним напрямком розв'язання зазначених проблем визначається впровадження спортивних організацій у систему фізичного виховання студентів.

З метою з'ясування цього питання на практиці проведено соціологічне опитування провідних фахівців у галузі управління, викладачів закладів вищої освіти Херсонської області (всього в даному дослідженні приймали участь 25 осіб). Так, більшість фахівців (72 %), які працюють у сфері фізичної культури і спорту, вважають, що організувати позааудиторну фізкультурно-оздоровчу та спортивну роботу зі студентами доцільно саме у таких спортивних організаціях.

Згідно опитування, студенти пропонують більш різноманітну та насичену програму змагань. Напевно було б корисним використовувати в процесі популяризації спорту та здорового способу життя чинник суперництва, прагнення до перемоги. Крім додаткової мотивації, змагання сприятимуть

згуртованості студентського колективу, вмінню працювати в команді та проявленню лідерських якостей.

За даними проведеного анкетування, сучасне студентство не приділяє належної уваги дотриманню здорового способу життя. Заняття фізичною культурою та спортом не є пріоритетним серед студентів ХДУ.

Отже, здійснений аналіз анкетування засвідчив, що студенти оцінили власний стан здоров'я на рівні 7,7 балів за десятибальною системою. Таким же чином ми запропонували анкетованим оцінити власний спосіб життя. Середній показник – 7,5 балів.

Головними чинниками, що заважають назвати спосіб життя здоровим виявились недостатність часу на відпочинок (29,5% опитаних); незбалансоване харчування (34,7%); недостатність рухової активності (7,8%); тютюнокуріння (17,1%); вживання алкоголю (8,8%); погана екологія (4,6%).

Аналіз використання студентами часу на навчання показав, що в середньому використовується: на аудиторне навчання – 6 годин на добу; позааудиторне – 2,5 години. Самостійно ж студентство займається в середньому 2 години на добу.

Вільного часу, як з'ясувалось, молодь має 3,5 години на добу, що складає 17,5 годин на навчальний тиждень.

Заняття з фізичного виховання в університеті регулярно відвідують 60% від загального числа опитаних. Відношення студентської молоді до занять фізичним вихованням в університеті, із них майже третина (27%) задоволені цими заняттями, «скоріше задоволені чим ні» - 24,2 %, «швидше не задоволені, ніж задоволені» - 5%, не задоволені – 2,7%. 40% опитаних вибрали відповідь «важко сказати».

На питання «Заняття з плавання покращило б Ваш стан здоров'я?» - 82% опитаних відповіли позитивно, що дає підстави створення сприятливих умов для занять різноманітними формами оздоровлення, залучення студентів до регулярних занять фізичної культурою.

Підсумовуючи часові показники, маємо лише 4 години організованої фізичної активності на тиждень. Належний обсяг рухової активності студентської молоді становить 12 – 14 годин занять на тиждень.

На питання «Чи достатньо часу Ви приділяєте заняттям фізичною культурою?» позитивно відповіли 18%, «скоріше так чим ні» - 27%, «скоріше ні чим так» - 40%, «ні» - 21% анкетованих.

Цікаво було дізнатись про уподобання молоді в сфері спорту та фізичної культури. Виявилось, що 72,2% респондентів хотіли б відвідувати спортивні організації. Вивчення вподобань опитаних показало, що саме найпопулярніші види спортивно-оздоровчої діяльності культивуються спортивними організаціями.

Проведене теоретичне і експериментальне дослідження засвідчило, що удосконалення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи зі студентами може здійснюватися за допомогою проведення оздоровчих занять з плавання, тому є актуальною розробка організаційно-педагогічної технології менеджменту «Школи плавання».

Організаційно-педагогічна технологія менеджменту «Школи плавання» включала такі блоки: визначення мети, змісту, завдань та принципів діяльності організації, критерії ефективності педагогічного впливу, механізмів впровадження та умов ефективного реалізації (рис. 1).

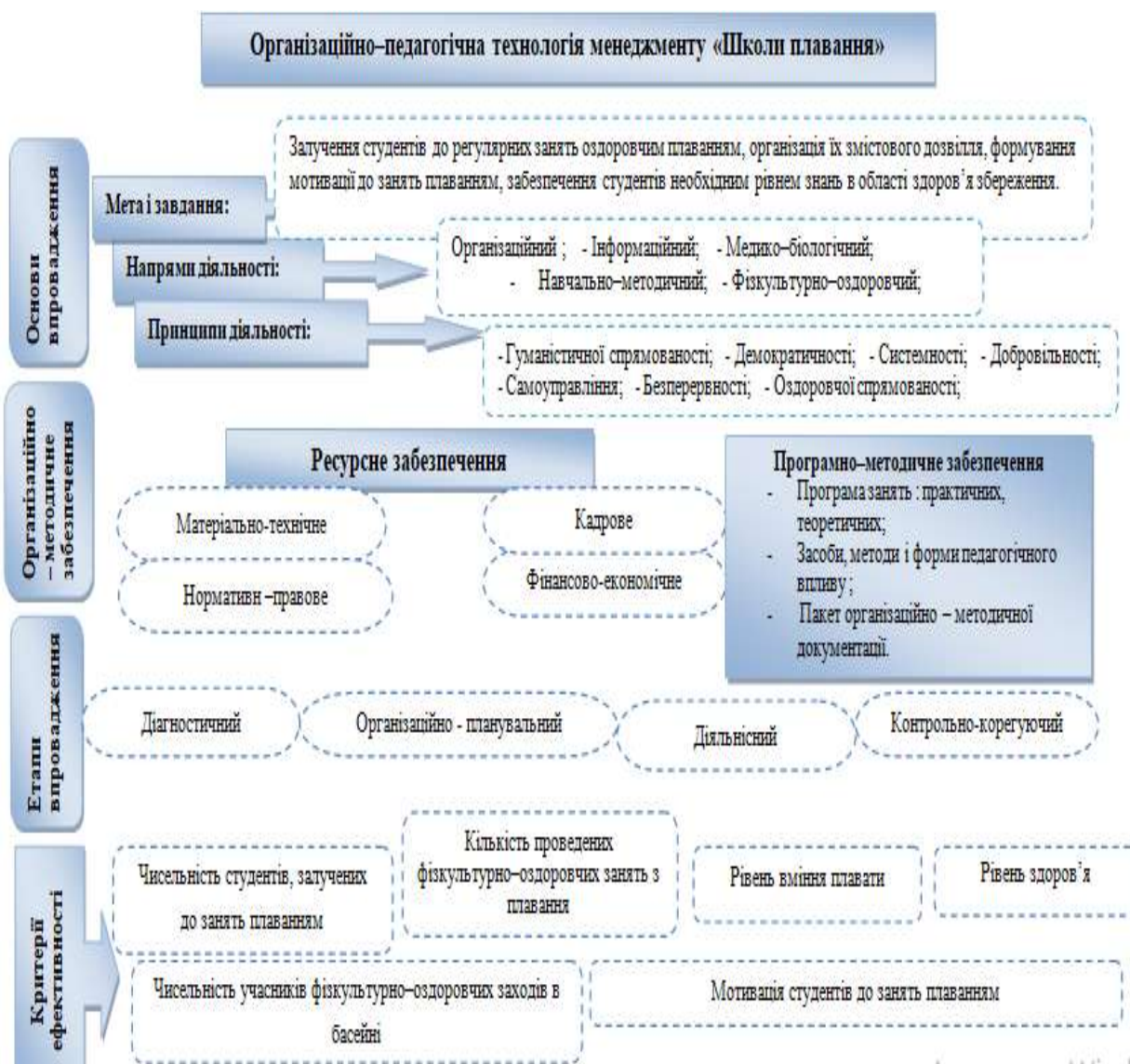


Рис. 1. Організаційно-педагогічна технологія «Школи плавання»

При цьому організаційна форма визначає відповідну змістовну частину, у якій за допомогою певних організаційних процедур (збори засновників, розробка статутних документів, державна реєстрація тощо) вирішуються поставлені завдання.

Педагогічна форма технології визначає освітню діяльність спортивної організації, яка полягає у залучення широкого кола студентів до позанавчальних занять оздоровчим плаванням, організації їх змістового дозвілля, забезпечення студентів необхідним рівнем знань, проведенні фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи.

Навчально-оздоровчий комплекс здійснює свою діяльність у таких напрямках:

- *організаційному* (планування, організація та проведення оздоровчих занять з плавання);
- *навчально-методичному* (здійснення навчальної діяльності з метою підвищення рівня знань та умінь, рівня вміння плавати студентів);
- *інформаційному*;
- *фізкультурно-оздоровчому* (проведення фізкультурно-масових заходів згідно з календарним планом);
- *медико-біологічному* (моніторинг показників здоров'я студентів як на вихідному етапі, так і в процесі занять плаванням).

**Висновки.** Отже, система фізичного виховання в університеті потребує реформування та вдосконалення.

Для вирішення названих проблем ми вбачаємо за необхідне:

- 1) впровадження організаційно–педагогічної технології «Школи плавання» у процес фізичного виховання студентів Херсонського державного університету;
- 2) цілеспрямоване інформування студентської молоді в питаннях здорового способу життя, ролі фізичної активності та вміння плавати;
- 3) ефективна пропаганда спорту, розвиток волонтерського руху з ціллю залучення громадськості до вирішення актуальних проблем фізичного виховання студентської молоді;
- 4) подальша розробка запропонованої технології для вдосконалення процесу спортивної підготовки в секціях спортивного клубу ХДУ.

#### **Література.**

1. Бондарчук Н. Я. Менеджмент у сфері фізичної культури і спорту: Навчальний посібник / Н. Я. Бондарчук. – Ужгород: Поліпрінт, 2010. – 170 с.;
2. Жданова О. М. Управління фізичною культурою: Навчальний посібник для фізкультурних вузів / О. М. Жданова. – Львів: Міністерство освіти, 1996. – 127 с.;
3. Немцов В. Д. Менеджмент організацій / В. Д. Немцов, Л. Є. Довгань, Г. Ф. Сініок. – К.: ТОВ "УВПК «ЕксОб»", 2002. – 392 с.

## **МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З АТЛЕТИЗМУ**

**Коба Богдан**

Науковий керівник: доцент Глухов І.Г.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми** За даними низки вчених Ю. М. Вихляєва, Л. С. Ібрагімової, В. А. Темченка, Р. Р. Сіренко, І. Ю. Хіміча та ін., одним із шляхів вирішення проблеми необхідності врахування інтересів та потреб студентів, забезпечення умов для вільного вибору ними видів рухової активності, відмови від авторитарних методів навчання є підвищення у студентської молоді мотивації до систематичних занять фізичними вправами за рахунок впровадження в освітній процес нових видів фізкультурно-оздоровчої діяльності у секційній формі занять. Одним із відносно молодих видів фізичних

вправ, що на сьогоднішній день набирає великої популярності у студентському середовищі, є атлетизм. На важливу роль використання засобів атлетизму у закладах вищої освіти вказують і результати досліджень В. Б. Вороньцького, Ю. В. Гордієнко, В. О. Жамардія, М. Ю. Мінова, І. В. Туряниці та ін. У цих дослідженнях акцентується увага на тому, що заняття атлетизмом сприяють не лише зміцненню здоров'я та підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів, але й формують у них позитивну мотивацію до систематичних занять фізичними вправами.

В той же час, незважаючи на велику кількість досліджень, пов'язаних із обґрунтуванням необхідності використання засобів атлетизму в освітньому процесі студентів, існує ряд суперечностей [49]:

- між проблемою низького рівня фізичної підготовленості студентів та відсутністю організаційно-методичних умов для впровадження інноваційних засобів фізичної підготовки молоді, у тому числі й атлетизму;

- між наявністю методичних положень щодо багаторічної підготовки спортсменів та проблемою адаптації цих положень до освітнього процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти;

- між необхідністю цілеспрямованого формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять фізичними вправами та відсутністю відповідних умов для використання у цьому процесі різноманітних засобів, зокрема атлетизму.

**Мета дослідження** – розробити та обґрунтувати методику розвитку силових якостей у студентів засобами атлетизму.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури; метод спостереження та метод аналізу літератури; синтез та аналіз вихідних даних; педагогічні тестування; методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Запропоновано критерії оцінювання готовності до життєздатності студентів, які займаються атлетизмом за рівнями фізкультурно-оздоровчих компетенцій; представлено результати формувального етапу педагогічного експерименту.

Визначено, що основними критеріями оцінювання готовності студентів до життєдіяльності є мотиваційний (мотиви, ціннісні орієнтації), когнітивний (знання), діяльнісний (практичні вміння та навички). Готовність до життєдіяльності включає наявність фізкультурно-оздоровчих компетентностей студентів, що визначаються низьким, середнім або високим рівнями за традиційною 100-бальною шкалою.

У результаті апробації методики розвитку силових якостей студентів закладів вищої освіти у процесі занять атлетизмом доведено її ефективність за динамікою мотиваційного, когнітивного та діяльнісного компонентів.

Так, аналізуючи результати динаміки мотиваційного компоненту встановлено, що кількість студентів експериментальної групи з високим рівнем мотивації до занять атлетизмом збільшилася на 63,4 %; кількість студентів, які мали середній та низький рівні мотивації, знизилася на 14,3 %, та 40,1 % відповідно.

Отримані результати дослідження когнітивного компонента в експериментальній групі свідчать, що кількість студентів, які мали високий рівень знань, умінь та практичних навичок щодо використання силових вправ, збільшилась на 53,6 %.

Результати аналізу показників діяльнісного компонента свідчать про те, кількість студентів експериментальної групи (ЕГ) з високим рівнем відповідних компетентностей зросла на 57,2 %.

Динаміка показників фізичної підготовленості студентів ЕГ підтвердила, ефективність запропонованої методики. Рівень рухових якостей студентів ЕГ підвищився за всіма досліджуваними показниками, проте найбільш значущі результати продемонстровані у таких тестах: біг 100 м, стрибок у довжину з місця, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині, піднімання тулуба в сід за 1 хв ( $P < 0,05$ ). Щодо студентів КГ, то суттєве покращення результатів виявлено лише у результатах піднімання тулуба в сід за 1 хв, човникового бігу та нахилів тулуба вперед із положення сидячи ( $P < 0,5$ ), але середні показники були суттєво нижчими. Оскільки силова підготовка є однією із стратегічних ліній побудови занять із атлетизму, то оцінювання силових якостей є ключовим при визначенні ефективності запропонованої методики.

Застосування засобів атлетизму в освітньому процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти сприяло покращанню деяких показників фізичного розвитку студентів. Зокрема, достовірно зросли показники обхвату грудної клітки та маси студентів ЕГ при стабільних показниках зросту.

Щодо функціональних показників та індексів студентів ЕГ, то констатовано достовірне покращення показників ЧСС у спокої, артеріального тиску, індексу Робінсона, ЖЄЛ, сили м'язів кисті, станової сили та результатів Гарвардського степ-тесту, проб Штанге та Генчі, силового та життєвого індексів ( $P < 0,5$ ), тоді як у студентів КГ достовірно кращими виявилися тільки показники ЧСС у спокої, артеріального тиску, ЖЄЛ ( $P < 0,5$ ).

Так, результат виконання вправи присідання зі штангою на плечах покращився на 22,9 кг, жим штанги лежачи покращився на 22,15 кг, станова тяга – на 20,55 кг при  $P < 0,001$ . У студентів КГ достовірного покращення у результатах виконання змагальних вправ із атлетизму не відбулося ( $P > 0,05$ ).

**Висновки.** Таким чином, доведено розвивальний та оздоровчий ефект використання методики розвитку силових якостей студентів закладів вищої освіти у процесі занять атлетизмом.

#### **Література.**

3. Теорія і методика атлетизму: Навчальний посібник. /А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси: Видавничий відділ Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.

4. Андреев В. Н. Атлетическая гимнастика: Методическое пособие / В. Н. Андреев, Л. В. Андреева. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 128 с. – (Физическая культура в школе).



# МОТИВАЦІЯ ДІТЕЙ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИМ ТУРИЗМОМ

Кононович Наталія

Науковий керівник: доцент Грабовський Ю.А.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** У сучасний час в нашій державі існує проблема суттєвого зниження рухової активності учнівської молоді. Це породжує проблему – збереження та укріплення здоров'я дітей і юнацтва. Учні сучасних закладів освіти є вразливою частиною молоді, тому що стикається з низкою труднощів, пов'язаних зі збільшенням навчального навантаження, невисокою руховою активністю, проблемами в соціальному та міжособистісному спілкуванні.

Мотиви – це спонукання, мрії, бажання або міркування, які ініціюють деяку послідовність дій, що представляють собою поведінку. Мотив подорожі – це причина, при відсутності якої дана поїздка не відбулася б. Відмінною ознакою мотивів є їх цілеспрямованість. А для того, щоб дія була цілеспрямованою, людина повинна усвідомлювати, чого саме вона потребує, чого їй не вистачає [2]

Мотиви занять туризмом різноманітні і залежать від особистості, але найчастіше це: особисте вдосконалення, оздоровлення, пізнання навколишнього середовища і самого себе, спілкування в малих групах. Результатом занять туризмом можна вважати: фізичний і духовний розвиток людини; естетичне та морально-вольове виховання; пізнання історії та сучасності, культур та звичаїв місцевого населення, дбайливе відношення до природи та повага до національних традицій; розвиток та підвищення рівня знань, умінь, навичок подолання природних перешкод тощо. Врахування мотивації людей до певної діяльності сприяє удосконаленню цієї діяльності.

Тому **мета** нашого дослідження полягає у визначенні особливостей мотивації до занять спортивно-оздоровчим туризмом школярів. Під час проведення дослідно-експериментальної роботи використовувались наступні **методи**: теоретичні: аналіз, порівняння та узагальнення психолого-педагогічної, методичної літератури; анкетування з метою перевірки визначених особливостей мотивації до занять спортивно-оздоровчим туризмом юних туристів.

**Результати дослідження.** Мотивація має високу значимість в будь-якій діяльності людини, особливо вона необхідна у спорті, де в дуже стислі терміни потрібно досягти найкращого результату в ситуації жорсткої конкуренції з іншими спортсменами і спортивними командами [1].

Для дослідження мотивів занять спортивним туризмом проводилось анкетування юних туристів Херсонської та Миколаївської областей.

Для визначення мотивів та мотивації занять спортивним туризмом обрано методичку розроблену В.І. Тропніковим [3] для з'ясування ступеня важливості різних причин (ситуацій, обставин), які спонукали і спонукають спортсмена продовжувати займатися обраним видом спорту, було проведено опитування у

вигляді анкетування яке складається з 109 причини (ситуації, обставини), які спонукали і спонукають займатися спортивним туризмом. Всі причини потрібно оцінити балами від 5 до 1 за ступенем значущості та важливості їх для продовження занять цим видом спорту. Причини, які не мають жодного значення, оцінюються в 1 бал, які мають велике значення в 5.

Крім цього, використовувалась методика «Мотиви занять спортом» розроблена А.В. Шаболтасом [5]. Методика анкетування призначена для виявлення домінуючих цілей (особистісних смислів) занять спортивним туризмом і включає в себе 10 мотивів-категорій.

Для визначення загального рівня виявлення цілей, потреб та інтересів юних туристів було проведено анкетування. У анкетуванні взяли участь 60 вихованців. Дослідження показало, що у хлопців, найвищий бал займає мотив фізичного самоствердження ( $10,87 \pm 2,556$ .) та соціально-емоційний мотив ( $12,00 \pm 2,346$ .) Цей мотив йде паралельно з раціонально-вольовим (рекреаційним) мотивом з сумою ( $10,00 \pm 2,336$ .), спостерігається позитивний взаємозв'язок, тобто заняття спортом асоціюються з гарною статурою й здоров'ям. У дівчат ми можемо побачити що, найвищий бал займає мотив фізичного самоствердження ( $12,16 \pm 1,866$ .); соціально-емоційний ( $11,58 \pm 1,376$ .) та раціонально-вольовий (рекреаційний) мотив ( $9,16 \pm 1,626$ .). Також, звернемо увагу на результати за рівнем майстерності туристів. Ті, хто займається туризмом до 4 років - це туристи початківці, а 5 і більше - досвідчені юні туристи, показники в них майже не змінюються, тому можемо зробити такий висновок: соціально-емоційний мотив - подобається заняття спортом, змагатися дуже цікаво, тому що радують досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань. Тестовий показник: ( $11,75 \pm 1,276$ .) високий. Звернемо увагу на опитувальників за віковою структурою (10-12;13-14;15-16;17-19 років) то ми можемо сказати, що у трьох групах мотив фізичного самоствердження (ФС) - прагнення до фізичного розвитку, становлення характеру знаходиться на вищому рівні з кількістю ( $12,50 \pm 2,186$ ); ( $11,50 \pm 1,976$ ); ( $21,50 \pm 0,246$ ) балів.

Проаналізувавши методику за Тропніковим, ми можемо сказати, що більшість дітей прагнуть отримати спортивну форму, інвентар, бажання побувати в інших містах на зборах і змаганнях, тобто вибрали матеріальне благо, яке набрало найбільшу кількість балів (10б.). Наступний показник, який обрали школярі, це поліпшення самопочуття і здоров'я та підвищення престижу, бажання слави (8б.), прагнення підтримувати гарне самопочуття, не хворіти, бути завжди здоровим, бажання продовжувати спортивні досягнення - отримати наступний спортивний розряд, стати майстром спорту, чемпіоном міста, країни, світу.

Пізнання та потреба в схваленні мають третій рейтинг з кількісним балом (7б.), тобто діти відчують приємні враження, за досягнуті результати хвалять і схвалюють тренер, батьки, родичі, друзі, товариші, розширюють свій кругозір, світогляд, шукають більш досконалі методи тренування.

**Висновки.** На основі практичного досвіду визначено, що мотив спортивної діяльності юних туристів залежить від спрямованості діяльності у спортивному туризмі. Проведене експериментальне дослідження дало змогу визначити

характерні мотиви у дітей і юнацтва в залежності від: терміну занять спортивно-оздоровчим туризмом, статі і віку. Виявлені особливості необхідно враховувати при реалізації соціально-педагогічних аспектів спортивно-оздоровчого туризму: управління і організація, підготовка кадрів, методичне забезпечення.

Перспективами подальших досліджень ми вбачаємо у визначені взаємозв'язку між різними аспектами спортивно-оздоровчого туризму.

### **Література.**

1. Гриньова Т. І. Мотиви та зацікавленість дітей до занять різними видами спортивного туризму / Т. І. Гриньова // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук. - теорет. журн.] – Харків: ХДАФК, 2013. – № 5 (38). – С. 82-85.
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин – СПб: Издательство «Питер», 2000. – 512с.: ил.
3. Тропников В. И. Структура и динамика мотивов спортивной деятельности: Автореф. дис.канд. психол. наук / В.И. Тропников. – Л., 1989.
4. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: [Учебник для студентов вузов / Ю. Н. Федотов, И. Востоков. – М.: Советский спорт, 2002. – 361 с.
5. Шаболтас А.В. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте: Автореф. дис.канд. психол. наук / А.В. Шаболтас. – СПб., 1998.

## **ЗАСОБИ ФУТБОЛУ У РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ**

**Костянтин Самаїл**

Науковий керівник: доцент Собко С.Г.

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет  
імені Володимира Винниченка*

**Постановка проблеми.** Відомо, що будь-який вид підготовки забезпечується підбором певних засобів, методів, навантажень. Головним засобом підготовки людини, що спеціалізується в будь-якому виді спорту, зокрема футболі, є фізичні вправи. Завдяки різноманітним вправам розвиваються фізичні якості. Основними для футболіста є витривалість, швидкість, спритність, сила. Гнучкість в більшій мірі пов'язана з будовою, ніж з функцією тіла і залежить від розтягування м'язів[2].

Витривалість – фізична якість, яка у певній мірі є базовою для розвитку інших фізичних якостей.

Витривалість – здатність людини виконувати безупинну динамічну роботу визначеної потужності протягом тривалого часу (при цьому максимально задіяний весь м'язів апарат).

Розвиток витривалості відбувається протягом усього шкільного періоду, за винятком від 12 до 13 років і з 15 до 16 років. Помітно зростає витривалість з 13

до 15 років, найбільш інтенсивно – з 16 до 17[1], що й зумовило нами актуалізацію обраної теми.

**Мета** дослідження полягала у теоретичному узагальненні даних щодо використання специфічних і неспецифічних засобів футболу при розвитку спеціальної витривалості учнів старшої школи.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Спеціалісти виділяють два види витривалості: загальну і спеціальну. Під загальною витривалістю розуміється здатність людини до тривалого виконання ефективної роботи помірно інтенсивності. Для футболістів загальна витривалість – це робота неспецифічного характеру.

Спеціальна витривалість – здатність протистояти втомі при виконанні ефективної роботи, зумовленої вимогами змагальної діяльності. Стосовно футболу вона проявляється в здатності футболіста підтримувати заданий темп гри до останньої хвилини [2].

Протягом гри футболісти виконують різноманітну фізичну роботу з максимальною, субмаксимальною, середньою, малою інтенсивністю з різними інтервалами відносного відпочинку. Тому у футболістів повинні бути добре розвинуті як загальна тобто аеробна, так і спеціальна (анаеробна) витривалість, в основі чого лежать різні механізми енергозабезпечення [2].

Усі фізичні вправи, що використовуються у футболі діляться на неспецифічні і специфічні, які, в свою чергу, можуть бути умовно поділені на чотири групи: загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі; допоміжні, змагальні.

Тривалість виконання неспецифічних вправ в однократному режимі не повинна перевищувати 30-40 хвилин. Інтенсивність виконання вправ проходить на ЧСС 160-165 уд/хв. Повторне виконання вправ проходить на ЧСС 165-170 уд/хв. Тривалість виконання вправи – до 7 хвилин. Під час відпочинку ЧСС повинна складати 12-130 уд/хв. Число повторень – 2-3[4].

При інтервальному тренуванні тривалість виконання вправи коливається від 3 до 30 с, інтенсивність по ЧСС – до 170 уд/хв. Інтервал відпочинку – 1-1,5 і менше. За цей час ЧСС знижується до 120-130 уд/хв. Число повторень в серії – 3-4; число серій – 2-3, відпочинок між серіями – 3-5 хвилин.

До специфічних вправ, що допомагають розвивати аеробні можливості організму футболіста можна віднести різноманітні “квадрати”, що виконуються на обмеженій ділянці, але без обмеження числа дотиків м’яча. Недотримання цих вимог призводить до підвищення інтенсифікації вправи і до “”підключення”” анаеробного джерела енергії. Вправи в “квадратах” виконуються повторно. Тривалість кожної – не більше 10 хвилин, інтенсивність по ЧСС – до 150-160 уд/хв., число повторень – 3-4, інтервал відпочинку – 1-2 хвилини [4].

Для зручності контролю за навантаженням на організм усі вправи в залежності від ЧСС умовно можна розділити на три групи інтенсивності: низьку, середню і високу.

До вправ низької інтенсивності (ЧСС 120-130 уд/хв) відносяться: звичайний біг по колу, ходьба в різних положеннях, ведення м’яча без

прискорень, гімнастичні вправи, удари по воротах із статичних положень, передачі м'яча в парах і на місці та ін. Швидкість виконання цих вправ 50-65% від максимальної.

До вправ середньої інтенсивності відносяться ті, при виконання яких ЧСС досягає 130-165 уд/хв. При швидкості виконання 70-80% від максимальної: біг із різних стартових положень, різноманітні прискорення (на 20-30 м) і ривки (на 10-15 м), стрибки в довжину з місця і вгору з одночасним підтягуванням стегон до грудей, а також передачі м'яча після ведення, ведення м'яча на обмеженій ділянці, різноманітні вправи, ведення м'яча на швидкості.

При ЧСС 170-190 уд/хв. і вище виконуються вправи високої інтенсивності. До них можна віднести: човниковий біг (як вид змагань), гра в "п'ятнашки" на обмеженому майданчику, вистрибування з положення присіда, удар по м'ячу в ціль після ривка на 8-10 м з пасивним і активним супротивом суперника, гра зі спеціальним завданням (тримати високий темп, зменшити число гравців в команді) або на обмежених майданчиках (2×2, 3×3, 4×4, 6×6, 8×8)[3; 4].

**Висновки.**Зроблена спроба теоретичного узагальнення даних щодо використання специфічних і неспецифічних засобів футболу при розвитку спеціальної витривалості учнів старшої школи. В залежності від ЧСС, вправи умовно розподілені на три групи інтенсивності: низьку, середню і високу. Подана характеристика засобів означених груп.

#### **Література.**

1. Віхров К.Л. Футбол у школі: Навчально-методичний посібник/ К.Л. Віхров. – К.: Комбі ЛТД, 2002. – 256 с.
2. Искусство подготовки высококлассных футболистов [Текст]: Науч.-методич. пособие / Под ред. проф. Н.М. Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
3. Кузнецов А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. IV этап (16-17 лет) / А.А. Кузнецов. – М.: Олимпия, Человек, 2007. – 160 с.
4. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 256 с.

## **СТРАТЕГІЧНІ ПРИНЦИПИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СИСТЕМІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ОСВІТИ В ШКОЛІ ТА ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Кучерган Єлизавета**

Науковий керівник:

*Криворізький державний педагогічний університет*

**Постановка проблеми.** Відповідно до професіоналізації педагогічних кадрів фізичної культури в системі організації здоров'язбережувальної освіти, пріоритетним завданням є зміцнення фізичного розвитку студентів / учнів, збереження психічного та соціального здоров'я. В нових умовах сьогодення вчитель / викладач повинен володіти ефективними педагогічними технологіями, творчо використовуючи методи та індивідуальні підходи, що

допоможуть йому в майбутньому розвивати ціннісні орієнтації на збереження власного здоров'я та здоров'я своїх вихованців.

Викладач фізичної культури у вищому навчальному закладі, формуючи професійність майбутнього педагога, повинен розвивати та впроваджувати педагогічні технології, прийоми збереження фізичного, психологічного, соціального та духовного здоров'я засобами фізичного виховання.

Таким чином, вчитель / викладач фізичного виховання є сполучною ланкою в сфері педагогічної освіти між вчителями / викладачами інших дисциплін, формуючи в них основні цінності здорового способу життя та уміння створити навколо себе культурне середовище, яке є невід'ємною ланкою загальної культури людства.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** За даною темою наукових досліджень, основних аспектів педагогічних технологій збереження здоров'я, на основі фізичної культури за допомогою фахівців фізичного виховання, вивчали: Г. Бабушкін, М. Булатова, Е. Вільчковський, Л. Іванова, В. Наумчук, В. Каргаполов, Т. Круцевич, Ю. Курамшин, О. Петунін, В. Платонов, Л. Сущенко, О. Тимошенко, В. Філанковський, Ю. Шкретій; фізичним оздоровленням організму цікавилися: Б. Долинський, О. Дубогай, Г. Кривошеєва, П. Плахтій, М. Сентізова; теоретичні засади здоров'язбереження представлені в роботах: І. Авдеєнко, В. Бабич, Н. Базелюк, О. Водяний, Т. Кійко, Г. Ковальчук і В. Шахненко.

**Мета статті:** проаналізувати стан ціннісних орієнтацій на збереження здоров'я студентів / майбутніх вчителів спеціальності фізичної культури та інших спеціальностей; використання засобів збереження здоров'я вчителів / викладачів фізичної культури; використання педагогіки збереження здоров'я в навчально-виховному процесі школи та ВНЗ за різними спеціальностями з метою зміцнення працездатності підростаючого молодого покоління.

**Методика дослідження:** в роботі використано загальнонаукові методи: теоретичного аналізу та синтезу, систематизації матеріалу, узагальнення даних і їх класифікація, аналіз нормативних документів, уточнення понять, аналіз джерел.

Керуючись установчими документами про: Державну національну програму «Освіта» (Україна ХХІ століття), Національну стратегію розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки, Національну доктрину розвитку освіти, вчителі та викладачі, розвиваючи освітні процеси, спрямовують навчально-виховний процес на збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління та всіх учасників освітньої системи. У школярів/студентів, майбутніх вчителів/викладачів фізичної культури необхідно формувати стійкі мотиви, спрямовані на здоровий спосіб життя, бережне відношення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих.

Майбутні вчителі/викладачі різних спеціальностей разом з викладачами фізичної культури повинні вміти самостійно складати програму комплексів загально-розвиваючих вправ, які спрямовані на пріоритети фізичного, психологічного та соціального розвитку молодого покоління, створювати та

підтримувати умови для тривалої трудової діяльності, життєвої активності студентів / учнів.

Основною причиною нездоров'я молодого покоління є дуже низька вмотивованість здоров'я, як особистої цінності людини. Спортивні зали, спортмайданчики, стадіони навчальних закладів стають мало доступними, так як їх кількість зменшується. Таке положення справ призводить до послаблення інстинкту самозбереження молодого покоління, а доступність побутових забаганок, задоволення своїх потреб зменшують силу волі та силу характеру.

В даному випадку, на думку педагогів гарантувати збільшення інтересу до цінності здоров'я може тільки цілісна система навчально-виховної роботи з фізичної культури, яка підтримується суспільством і керується професійними працівниками, що здійснюють педагогічний аспект, формуючи та зміцнюючи здоров'я молодого покоління. За системою навчально-виховної роботи в закладі освіти, молоде покоління повинне вдосконалювати та підтримувати своє фізичне здоров'я, щоб з часом покращувалось його світосприйняття на кожному віковому етапі розвитку, адже саме школа та ВНЗ формують основи фізичної культури молодого покоління з основ здорового способу життя, яке гарантує вміння протистояти негативним впливам.

Система збереження здоров'я в середній освіті повинна комплексно відображатися у навчальних планах шкільних предметів. У вищих навчальних закладах освітній процес необхідно розглядати, як придбання професійних знань, умінь і навичок, що нададуть можливість протягом усього життя бути цінним і щасливим спеціалістом, який реалізує свою професійну діяльність з урахуванням пріоритету збереження здоров'я.

Освітня система не може вважатись гуманістичною та демократичною, якщо вона не спрямована на збереження здоров'я молодого покоління. Тому необхідно постійно покращувати та розвивати професійну підготовку студентів / майбутніх вчителів фізичної культури, викладаючи їм єдину комплексну програму розвитку фізичного виховання з елементами збереження здоров'я, спрямовану на взаємодію з педагогами інших предметів.

В період становлення молодого покоління суттєвою основою змісту навчання є підготовка творчо мислячих учителів, які навчатимуть молоде покоління за сучасними вимогами запитів суспільства щодо здоров'я нації. На думку педагогів освітньої системи, при відповідних умовах, вчителі середньої освіти та викладачі вищих навчальних закладів, можуть повністю забезпечити збереження здоров'я школярів і студентів у освітніх процесах за дотриманням правил з техніки безпеки.

Слід також забезпечити зміст та об'єм навчального матеріалу у відповідності до вікових, анатоμο-фізіологічних та індивідуальних можливостей дитини/учня/студента з урахуванням статевих особливостей.

Такі індивідуальні програми повинні забезпечити фізичну працездатність учнів/студентів у навчально-виховному процесі та повсякденному житті.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Вищий навчальний заклад є джерелом цінностей здоров'я майбутнього молодого покоління, де викладач фізичної культури та викладачі інших спеціальностей повинні володіти

широким колом знань, умінь і навичок, що забезпечують системний підхід збереження здоров'я. При повній взаємодії з медичними працівниками, психологами, соціальними педагогами та адміністрацією викладач фізичної культури забезпечує контроль та корекцію відхилень у здоров'ї молодого покоління.

**Висновки.** Впровадження в навчально-виховний процес школи та ВНЗ комплексу збереження здоров'я передбачає розвиток цінностей здоров'я та є частиною загальної культури здоров'язбереження. Випускник, що отримав фізкультурну освіту, повинен бути основним стрижнем розвитку забезпечення збереження здоров'я за такими формами:

- а) медико-гігієнічна форма розвитку освітніх процесів потребує співпрацю з медичним працівником та учнем;
- б) культурно-естетична форма, передбачає використання хореографії музики, співу та танців;
- в) екологічно-туристична форма, сприяє гармонізації та взаємодії з природою;
- г) фізкультурно-оздоровча форма, передбачає заняття спортом із використанням комплексу збереження здоров'я за різними формами спрямованості.

#### **Література.**

1. Абаскалова Н. П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа-вуз» / Н. П. Абаскалова. – Новосибирск, 2001. – 156 с.
2. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, А. А. Попова. – Киев, 2000. – 248 с.
3. Зайцев Г. К. Валеология. Культура здоровья / Г. К. Зайцев, А. Г. Зайцев. – Самара, 2003. – 272 с.
4. Практикум по психологии здоровья / Под ред. Г. С. Никифарова. – СПб., 2005. – 351 с.
5. Тимофієва М. П. Психологія здоров'я: навчальний посібник / М. П. Тимофієва, О. В. Двіжанова. – Чернівці, 2009. – 296 с.

## **СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ У ШКОЛЯРІВ КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТІ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ**

**Лукасишена Олена**

Науковий керівник: доцент Грабовський Ю.А.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку нашої держави важливим завданням є виховання молоді, здатної до активного включення в соціальне життя країни, успішного самоствердження та взаємодії з соціальним середовищем, тобто соціалізації особи. Тому дуже важливим є формування у молоді певних компетентності в процесі навчання.

Як зазначає Марущак О.М., компетентності є індикаторами, що дозволяють визначити готовність до конкретної діяльності, особистого розвитку та



продуктивної участі в житті суспільства. Їх набуття дає людині можливість орієнтуватися в умовах сучасного суспільства, інформаційному просторі, подальшому здобутті освіти та мінливому ринку праці [Мар].

Спортивний туризм володіє широкими можливостями у навчанні, вихованні та розвитку молоді. Завдяки спортивному туризму людина перебуває в тісному зв'язку з природним та соціальним середовищем; отримує навички спортивного, краєзнавчого, побутового характеру тощо. Тому актуальним стає дослідження можливостей спортивного туризму у формуванні компетентності.

**Мета дослідження** – визначення можливостей спортивного туризму щодо формування ключових компетентності у школярів.

**Результати дослідження.** Концепція Нової Української школи (2016) передбачає реалізацію нового вектору освіти, спрямованої на формування ключових компетентностей, якими повинен володіти випускник школи. На основі аналізу літератури визначено, що сьогодні багато вчених звертають свою увагу проблемам формування компетентності. Так, Король В.П. розглядає термінологічні аспекти формування професійної компетентності фахівця. Вольнова Л.М., Кнюх Л.П. та інші розглядали питання формування соціокультурної компетентності учнів та студентів.

Особливої уваги для нас заслуговує дослідження Федоруц М.В., який розглядає спортивний туризм як чинник формування соціальної компетентності старшокласників.

Ми розглянули деякі компетентності з фізичної культури. В туризмі вони організовані в такому порядку:

*Навчальна компетентність:* здатність і вміння співпрацювати в команді; уміння долати перешкоди різного типу; застосовувати різні прийоми проходження етапів залежно від заданої проблемної ситуації; використовувати технічні, зокрема, дистанційні засоби навчання; брати участь в інтерактивному іншомовному навчанні.

*Пізнавальна компетентність:* засвоєння учнями знань з туризму і краєзнавства; оволодіння гуртківцями знаннями, вміннями та навичками з двох і більше видів спортивного туризму; уміння аналізувати та опрацьовувати отриману під час подорожей інформацію (про природне середовище, історико-культурний об'єкт тощо), розвивати особистісне сприйняття дослідженого матеріалу.

*Практична компетентність:* набуття практики суддівства змагань; виконання нормативів на присвоєння спортивного розряду (не нижче I); вивчення методики роботи організаторів чи інструкторів дитячо-юнацького туризму та спортивних суддів; підготовка до участі гуртківців в змаганнях різного рівня на дистанціях 3-5 класів; підготовка до участі в походах II-IV категорії складності з обраного виду туризму; уміння долати природні перешкоди, дотримуватися правил та норм безпеки участі у туристських подорожах та змаганнях, участь в організації туристських подорожей та виконання під час подорожей обов'язків помічника керівника групи, або, якщо дозволяє вік і туристський досвід, – заступника керівника групи.

*Творча компетентність:* набуття досвіду за складанням опису

багатоденного походу, участь у змаганнях на дистанціях 3-5 класів, походах II-IV категорії складності з обраного виду туризму, екскурсіях, експедиціях, акціях, підготовка звіту про проведений захід, написання пошукових та дослідницьких робіт.

*Соціальна компетентність:* наполегливість в досягненні мети, відповідальність за результати на змаганнях, здатність до співробітництва з іншими командами, соціальна активність, виховання культури спілкування, виховання свідомого ставлення до власної безпеки та безпеки оточуючих, збереження та примноження культури, звичаїв, традицій українського народу, повага до людей, формування та розвиток позитивних якостей емоційно-вольової сфери, вміння працювати в колективі.

Ці компетентності дають підставу говорити про компетентну особистість, здатну до успішної самореалізації учня- як особистості, громадянина, фахівця.

**Висновки.** Таким чином спортивний туризм має такі компетентності: творча, пізнавальна, навчальна, соціальна, практична.

А результативність це є напрямком подальших наукових досліджень.

#### **Література.**

1. Головань М. С. Компетенція та компетентність: порівняльний аналіз понять / М. С. Головань // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2011. – № 8 (18). – С. 224 – 234.

2. Головань М. С. Компетенція і компетентність: досвід теорії, теорія досвіду / М. С. Головань // Вища освіта України. – 2008. – № 3. – С. 23 – 30.

3. Грабовський Ю.А. Спортивний туризм: [навч. посіб.] / Ю.А. Грабовський, О.В. Скалій, Т.В. Скалій. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2008. - 304 с.

4. Зимняя И. А. Компетенция и компетентность в контексте компетентностного подхода в образовании [Електронне джерело] / И. А. Зимняя. – Режим доступу: [http://www.rusreadorg.ru/ckeditor\\_assets/attachments/63/ia\\_zimnaya\\_competency\\_and\\_competence.pdf](http://www.rusreadorg.ru/ckeditor_assets/attachments/63/ia_zimnaya_competency_and_competence.pdf).

5. Родигіна І. Шляхи формування основних груп компетентностей учнів / І. Родигіна // Директор школи. - 2004. - № 8-10. - С. 148-153.

6. Истомин П.И. Туристическая деятельность школьников: Вопросы теории и методики / П.И. Истомин. - М.: Педагогика, 1987. - 96 с.

7. Марущак О.М. Поняття компетентності у педагогічній діяльності [Електронний ресурс] /О.М.Марущак //Креативна педагогіка: [наук.-метод. журнал] /Академія міжнародного співробітництва з креативної педагогіки «Полісся». –Житомир, 2016. –Вип. 11. – С. 97 – 108. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/24399/>

8. Федоруц М. В. Спортивний туризм як вагомий чинник формування соціальної компетентності старшокласників / М. В. Федоруц // Педагогічний альманах. - 2015. - Вип. 28. - С. 231-236. - Режим доступу: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/UJRN&Z21ID/pedalm\\_2015\\_28\\_40](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/UJRN&Z21ID/pedalm_2015_28_40)

## ЕФЕКТИВНІСТЬ УРОКІВ ВОЛЕЙБОЛУ РІЗНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ З УЧНЯМИ 6-Х КЛАСІВ

Любашенко Діана

Наукові керівники: доцент Шалар О.Г., вчитель-методист Рогачов Ю.В.\*,  
старший вчитель Бережков І.Т.\*\*, вчитель І категорії Волошин М.І.\*\*\*

*Херсонський державний університет, Великолепетиська ЗОШ №2\*,  
Херсонської обл., Херсонська спеціалізована школа І-ІІІ ступенів № 31\*\*,  
Херсонський загальноосвітній навчально-виховний комплекс № 11\*\*\**

**Актуальність.** Волейбол в нашій країні є одним з наймасовіших засобів фізичного виховання. Великий вибір фізичних вправ і методів їх застосування, що складають зміст волейболу, дозволяє цілеспрямовано впливати на розвиток всіх основних функцій організму залежно від рухових можливостей тих, хто ним займається. Волейбол є однією з основних і невід'ємних частин змісту уроків фізичної культури і факультативних занять, фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних розваг в режимі шкільного дня, позакласної роботи з фізичного виховання школярів[4].

Заняття волейболом в школі сприяють: формуванню рухової функції; всебічному гармонійному розвитку рухового апарату і всіх систем організму; вихованню свідомого ставлення до фізичних занять, формуванню здорової особистості. Окрім головних завдань, передбачених фізичним вихованням, волейбол виховує такі фізичні якості, як спритність, силу, швидкість, витривалість, гнучкість; формують правильну поставу, виховують наполегливість, сміливість, силу волі. Перераховані завдання уточнюються залежно від віку учнів, їх фізичного стану, здоров'я та рівня фізичної підготовленості [3].

**Мета:** оцінити рівень засвоєння знань та техніку елементів волейболу учнів 6-х класів.

**Результати дослідження.** Відповідно до поставленої мети, дослідження проводилися на базі чотирьох шкіл. Великолепетиська ЗОШ № 2 І-ІІ ступенів, включала 6-А клас (6 дівчат та 14 хлопців). Херсонська спеціалізована школа І-ІІІ ступенів № 31 була представлена двома 6-ми класами: 6-А (17 дівчат, 14 хлопців) та 6-Б (13 дівчат, 19 хлопців). У Херсонському загальноосвітньому навчально-виховний комплексі № 11 був залучений 6-А клас (10 дівчат та 20 хлопців) та Хлібодарівський «Загальноосвітній навчальний заклад І-ІІІ ступенів шкільний заклад» представлений 6 класом (8 дівчат та 7 хлопців).

Дослідження проводилось протягом січня-лютого 2019 року.

Для визначення оцінки техніки з волейболу ми використали тест на передачу м'яча двома руками зверху та прийом м'яча знизу. Відповідно до контрольних нормативів і вимог з фізичної культури, всі отримані результати ми розподілили за чотири рівнями підготовленості: високий, достатній, середній та низький [2].

Оцінку якості знань ми проводили за методикою Н. Андрощук «Оцінка якості знань основних правил гри у волейбол» [3].

В ході дослідження нами були отримані наступні результати (див. табл. 1-5):

Таблиця 1

**Рівень засвоєння знань і умінь з волейболу учнів 6-А  
Великопетиської ЗОШ № 2 (%)**

Рівні	Високий		Достатній		Середній		Низький	
	дівч.	хл.	дівч.	хл.	дівч.	хл.	дівч.	хл.
Теорія	65	65	35	35	-	-	-	-
Передача зверху	60	60	40	20	-	5	-	15
Прийом знизу	33,3	40	33,3	25	33,3	35	-	-

При якісній оцінці знань ми проводили тестування для визначення наскільки учні володіють правилами гри у волейбол. Аналізуючи отримані дана треба вказати, що переважає високий рівень знань у хлопців (65%) та дівчат (65%). Достатній рівень у хлопців (35%), а у дівчат (35%).

При оцінці техніки виконання елементів передачі в стіну двома руками зверху у волейболі учнями 6 класу, були отримані такі результати: у дівчат переважає високий рівень (60%), достатній рівень складає (40%). У хлопців високий рівень складає (60%), достатній (20%), середній (5%), низький рівень (15%).

Оцінюючи техніку виконання елементів прийому знизу від стіни у волейболі учнями 6 класу, результати дослідження у дівчат показали, що високий, достатній та середній рівні розвинені на однаковому рівні, а саме становить (33,3%). У хлопців переважає високий рівень (40%), середній рівень становить (35%), достатній (25%).

За вище зазначеними результатами, можна вказати, що у дівчат засвоєння теоретичного та практичного матеріалу знаходиться на високому рівні, а у хлопців теоретична частина складає високий рівень, а в практичному засвоєні є низький рівень розвитку, але все ж таки переважає середній та достатній рівень засвоєння матеріалу. Це можна пояснити тим, що в уроках волейболу Юрій Вікторович Р. використовував різноманітні вправи як в парах так і біля стінки, використовуючи індивідуальний та диференційний підхід до навчання технічним вправам.

Таблиця 2

**Рівень засвоєння знань і умінь з волейболу учнів 6-А класу  
Херсонської ЗОШ № 11**

Рівні	Високий		Достатній		Середній		Низький	
	дівч.	хл.	дівч.	хл.	дівч.	хл.	дівч.	хл.
Теорія	20	25	70	60	10	15	-	-
Передача зверху	-	-	-	5	50	90	50	5
Прийом знизу	-	-	-	15	20	80	80	5

Що стосується оцінки якості знань цієї школи, можна побачити, що дітей з високим рівнем дуже мало. Що у дівчат, що й у хлопців майже однаковий рівень 20% у дівчат і 25% у хлопців. У дівчат переважає достатній рівень знань і складає 70% У хлопців - 60%.

А що стосується техніки виконання елемента передачі м'яча в двома руками зверху, з таблиці чітко зрозуміло, що високого рівня взагалі немає ні у дівчат, ні у хлопців. У дівчат однакові показники виявлені за середнім та низьким рівнем (50%). У хлопців хоч і дуже малий відсоток, мають достатній рівень (5 %), у них майже всі володіють технікою передачі м'яча в стіну двома руками зверху на середньому рівні, що складає 90%. Оцінюючи техніку виконання елементів прийому знизу від стіни, можна сказати, що на жаль, у дівчат більшість мали низький рівень (80%), і середній рівень 20%. А у хлопців навпаки 80% мали середній рівень, лише 5% низький, і 15% достатній рівень засвоєння цього технічного елемента.

Таблиця 3

**Рівень засвоєння знань і умінь з волейболу учнів 6-А класу  
Херсонської ЗОШ № 31**

Рівні	Високий		Достатній		Середній		Низький	
	дівч.	хл.	дівч.	хл.	дівч.	хл.	дівч.	хл.
Теорія	30	22	60	64	10	14	-	-
Передача зверху	12	29	76	57	12	14	-	-
Прийом знизу	6	21	76	50	18	29	-	-

З таблиці 3 ми бачимо, що учні 6-А класу взагалі не мали низького рівня засвоєння знань і умінь з волейболу. У дівчат переважав достатній рівень засвоєння знань і складає 60%, високий рівень - 30%, і лише 10% мали середній рівень. Що стосується хлопців, встановлено переважно достатній рівень засвоєння знань - 64 %, високий рівень - 22 %, і середній рівень склав 14 %. Оцінюючи техніку виконання елементів передачі зверху у волейболі, ми виявили, що у дівчат 76 % мали достатній рівень і 12% - високий та середній рівні. У хлопців виявлені дещо менші показники, а саме: достатній рівень - 57%, на високому рівні - 29%, і середній рівень мали 14%. Оцінюючи техніку виконання елементів прийому знизу від стіни у волейболі у дівчат виявлено, що все ж таки більша частина мала достатній рівень (76%), невеликий відсоток - високий рівень (6 %), і на середньому рівні знаходилося 18% учениць.

Таблиця 4

**Рівень засвоєння знань і умінь з волейболу учнів 6-Б класу  
Херсонської ЗОШ № 31**

Рівні	Високий		Достатній		Середній		Низький	
	дівч.	хл.	дівч.	хл.	дівч.	хл.	дівч.	хл.
Теорія	31	32	61	47	8	21	-	-
Передача зверху	31	21	54	52	15	27	-	-
Прийом знизу	54	21	23	47	23	21	-	11

Дивлячись на результати цієї таблиці 4, ми бачимо, що як у дівчат, так і у хлопців оцінка рівня знань з волейболу на високому рівні складала 31% і 32%. Переважав достатній рівень у дівчат - 61 %, а у юнаків - 47 %. У дівчат - 8 % мали середній рівень, а у хлопців дещо більше - 21%.

Що стосується техніки виконання елемента передачі м'яча в стіну двома руками зверху, видно, що також переважає достатній рівень у дівчат (54%) і у хлопців (52%). У дівчат на високому рівні виконали норматив 31%, і на середньому 15%. А у хлопців середній рівень склав - 27%, і майже стільки - високий 21%. Варто зазначити, що з низьким рівнем учнів не виявлено.

При оцінці технічного елемента прийом знизу від стіни, виявлено, що у дівчат переважав високий рівень (54%), а на достатньому і середньому рівні показники розподілилися по 23%. Що стосується хлопців, то переважна кількість мала достатній рівень 47%, по 21% - високий та середній, і 11% - низький рівень цього технічного елемента.

Таблиця 5

**Рівень засвоєння знань і умінь з волейболу учнів 6 класу  
Хлібодарівської НВК**

Рівні	Високий		Достатній		Середній		Низький	
	дівч.	хл.	дівч.	хл.	дівч.	хл.	дівч.	хл.
Теорія	50	14	50	43	-	43	-	-
Передача зверху	-	14	37,5	-	37,5	72	25	14
Прийом знизу	-	-	37,5	-	62,5	86	-	14

Аналізуючи дані цієї школи (таблиця 5), виявлено, що у дівчат засвоєння знань з волейболу на високому та достатньому рівні (50%). Хлопці високий рівень виявлений у 14 % і однакові показники знаходилися на достатньому та середньому рівнях (43%). При оцінці техніки виконання елементів передачі зверху у волейболі учнями цього класу, були отримані такі результати: у дівчат достатній та середній рівень склали по 37,5% і також низький рівень, що складав 25%. У хлопців значно переважає середній рівень засвоєння техніки елемента передачі в стіну двома руками зверху і складав 72%, незначна кількість з високим і низьким (по 14 %) рівнях. Оцінюючи техніку виконання прийому знизу від стіни, що у дівчат, що у хлопців високий рівень відсутній. Дівчата (62,5%) мали середній рівень, а інші (37,5%) - достатній рівень. У хлопців відсутній навіть достатній рівень. Основна кількість учнів мали середній рівень (86%), а всі інші 14 % з низьким рівнем.

Для порівняння результатів засвоєння практичного та теоретичного матеріалу учні кожної школи були згруповані в одну групу для порівняння результатів між ними. Результати вказані за середнім показником (див. табл. 6).

Аналізуючи дані таблиці 6, треба зазначити, що у Великопетиській ЗОШ № 2 (6-А) був виявлений найвищий рівень засвоєння теоретичного та практичного матеріалу. Результати дослідження наступні: за теоретичну частину отримали оцінку 9,8 бали; передача м'яча зверху 9,2 бали; прийом

м'яча знизу 8,4 бали. Варто зазначити, що вчитель фізичної культури в своєму викладанні застосовує методику освітньо-рефлекторної спрямованості.

Таблиця 6

**Якість теоретичних знань та техніки виконання елементів волейболу учнями 6-х класів Херсонської області (бали)**

№	Елементи Школи	Теорія	Передача м'яча зверху	Прийом м'яча від стіни знизу
1	Великолепетиська ЗОШ № 2 (6-А)	9,8	9,2	8,4
2	Херсонська ЗОШ № 11 (6-А)	8,2	4,2	4,6
3	Херсонська ЗОШ № 31 (6-А)	8,3	8,1	7,9
4	Херсонська ЗОШ № 31 (6-Б)	8,5	8,0	8,0
5	Хлібодарівська НВК (6)	8,2	5,6	5,6

**Висновки.** На підставі аналізу практичного досвіду вчителів фізичної культури та наукових досліджень учених треба констатувати, що успішній реалізації оздоровчої спрямованості уроків фізичної культури у сучасній школі сприяють:

- дотримання диференційованого, індивідуального підходів до визначення особливостей стану здоров'я учнів, їхніх фізіологічних реакцій на фізичне навантаження із застосуванням постійного медико-педагогічного контролю;

- врахування індивідуальних, психофізіологічних особливостей школярів;

- використання різноманітних форм проведення оздоровчих заходів, що забезпечить поліпшення в учнів показників як фізичного, так і розумового розвитку, зростання даних рухової підготовленості.

Наше дослідження довело, що гармонійне поєднання теоретичного і практичного компонентів в уроках освітньо-рефлекторної спрямованості (Великолепетиська ЗОШ) позитивно впливає не тільки на якість засвоєння навчального матеріалу, а й на покращення інтересу до фізичної культури та систематичних занять спортом.

**Література.**

1. Борисов О.О. Основи теорії методики викладання волейболу і футболу / О.О. Борисов. - К.: вид-во ПП «Люскар», 2004. -664 с.

2. Гусєв В. Волейбол. Варіативний модуль навчальної програми з фізичної культури для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів// Фізичне виховання в школі / В. Гусєв, Н. Кравченко. - №5 ( 63), 2009. – С. 9 – 13.

3. Пименов М.П. Волейбол. Специальные упражнения/ М.П. Пименов. - К.: 1993. -192 с.

4. Фізична культура в школі: 5-9 класи : методичний посібник / За загальною редакцією С.М. Дятленка. – К. : Літера ЛТД, 2011. – 176 с.

# ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ШКОЛЯРІВ

Мацків Максим

Науковий керівник: доцент Городинська І.В.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Соціально-економічні зміни, що відбуваються в країні, висувають нові вимоги до теорії та практики в межах підготовки підростаючого покоління до життя і праці в умовах відносин, що встановлюються. Особливої актуальності набуває проблема формування мотивів до навчання, зокрема до занять фізичною культурою та спортом. Перебудова системи шкільної освіти потребує підвищення рівня фізичної підготовки. Зміна цільової спрямованості фізичного виховання, сутність якого зводиться до формування фізичної культури особистості, потребує підвищення якості навчання, розробки нових психолого-педагогічних та методологічних основ, що забезпечують особистісно-орієнтований навчально-виховний процес.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Проблема фізичного виховання учнів була предметом досліджень В. Іванова, В. Кочнева, М. Литкіна, М. Мартинової, В. Павлова, Д. Платонова, І. Портнягіна, Г. Роббека та ін. У теоретичній царині дослідження питання мотивації до занять фізичною культурою та спортом існує незначна кількість наукових робіт, що вивчають механізм формування здорового способу життя і ціннісних орієнтацій молоді. Так, проблемою дослідження мотивації до занять фізичною культурою та спортом займалися А. Пуні, Ю. Палайма, В. Соколов та ін. Питанню спортивної мотивації присвятили свої наукові праці Є. Ільїн, В. Непопалов, Р. Пилюян, В. Сопов, Г. Фураєв та ін. У своїх дослідженнях автори порушують проблему матеріальних потреб у структурі спортивної мотивації, вплив соціально-побутових потреб на спортивну діяльність, особливості мотивації осіб з різною спрямованістю особистості тощо [3; 4; 9; 10 та ін.]. Заслужують на увагу і дослідження зарубіжних психологів (М. Валлінг, Дж. Дуда, Дж. Ніколс та ін.), у яких акцентується увага на питаннях загального мотиваційного клімату в колективі і факторах, що його зумовлюють.

**Мета** – дослідити проблему мотивації учнів до занять фізичною культурою у сучасній психолого-педагогічній літературі.

**Результати роботи та їх обговорення.** Переважна більшість дітей і підлітків в Україні мають значні відхилення в стані здоров'я, близько половини - незадовільну фізичну підготовку. Критичний рівень здоров'я і фізичного розвитку учнівської молоді внаслідок зниження рухової активності при зростаючому статичному (до 72 % навчального часу) і психоемоційному напруженні процесу навчання, впровадженні комп'ютерних технологій у повсякденний побут, несприятливих екологічних умовах, зростанні антисоціальних проявів серед учнівської молоді висувають першорядне завдання перед державними органами, педагогічною громадськістю - збереження та зміцнення здоров'я школярів, формування в них позитивного ставлення до занять фізичною культурою [2].



Важливим в цьому аспекті є дослідження мотивів. За визначенням Волкова Л.В. мотив – є усвідомленою потребою. Усвідомлення потреб виявляється у формі інтересів, бажань, прагнень, цілей, які фактично є різними проявами мотивації. Фізична культура, задовольняючи певні потреби людини, стає для неї особистісно значущою, набуває значення цінності, виступає мотивом і метою її діяльності. З'являється позитивне, ціннісне ставлення до неї, намагання оберігати, примножувати, використовувати у своїй діяльності. Людські дії передусім залежать від потреб, а не від свідомості [3].

В.І. Глухов визначає, що мотив – спонукальна причина дій і вчинків людини. Якщо мотиви сформувалися, то визначається мета (ціль) занять, нею може бути: активний відпочинок, зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості, виконання і здача різних тестів, досягнення спортивних результатів тощо. Але все ж таки визначальним моментом у мотивації, як вважає дослідник, все ж є не мотиви, а цілі діяльності і вже потім – відповідні їм мотиви. Відповідно, уміння ставити цілі діяльності, цілі здорового способу життя, бажання досягнути дані цілі є суттєвими характеристиками мотивації. Ціль, таким чином, є невід'ємним компонентом мотивації, що є відображенням якоїсь людської потреби. Ставлячи ціль, людина визнає бажане майбутнє, а тому прагне до її досягнення і підкоряє їй свої дії. Від цілі залежить, як людина здійснює діяльність, яку позицію займає, як вибирає відповідні рішення і спосіб поведінки. Узагальнюючи вищевикладене, автор відмічає, що під мотивацією як характеристикою особистості розуміється система цілей, потреб і мотивів, які детермінують діяльність і поведінку людини. Якісний зміст мотивації визначає зміст здорового способу життя, що характерний для даної особистості [1].

Мотивація молоді до занять фізичними вправами багато в чому залежить від педагогічної кваліфікації наставників, уміння ними застосовувати відповідно до особистісних рис характеру молодої людини ті чи інші важелі впливу на свідомість учнів. Залучаючи молодь до занять і підтримуючи інтерес до них протягом тривалого часу, спеціаліст постійно спостерігає поведінку, їх психологічні особливості і залежно від цього користується підходящими до даного конкретного випадку мотиваційно-психологічними чинниками. Завдання тренерів, учителів фізичної культури полягає саме у тому, щоб застосовувати різні методи (наприклад заохочення) так, щоб вони підвищували відчуття успіху, додавали впевненості у своїх силах, а також сприяли підвищенню внутрішньої мотивації у тих, хто займається фізичними вправами.

Існують різні способи мотивувати школярів на заняття фізичною культурою, проте найефективніший метод полягає в тому, щоб продемонструвати різні позитивні впливи фізичних навантажень. Ось деякі з них: інтерес до нової справи; цікаві форми проведення секцій; бажання самоствердитись в оточенні та у змаганні з іншими; вплив “колективної свідомості” (мовляв усі друзі займаються, піду і собі); бажання мати 3 красиве тіло, щоб сподобатися особі іншої статі; бажання мати силу, щоб убезпечити себе від фізичних посягань з боку інших людей та щоб захищати інших; бажання бути здоровим і зовнішньо привабливим; для розвитку кар'єрних

можливостей; наслідування особистого кумира (улюбленого спортсмена, кінозірки); наслідування іміджу фізичної сили і краси, що демонструються в кіно; бажання проводити дозвілля цікаво, корисно, спільно з друзями.

Формуванню мотивації у школярів до систематичних занять фізичними вправами сприяє дотримання таких педагогічних умов [4]: формування позитивного, ціннісного ставлення до занять фізичними вправами; цілеспрямоване мотивування та стимулювання до активної фізкультурної діяльності; прищеплення інтересу до активної фізкультурної діяльності; озброєння знаннями з фізичної культури та формування вміння самостійно займатися фізичними вправами.

У школах задачу формування потреб і мотивів до занять фізичними вправами покликані вирішувати бесіди, лекції з фізичної культури, практичні заняття, масові оздоровчо-спортивні заходи, особистий приклад вчителів, нові (інноваційні) форми і засоби проведення уроків тощо.

**Висновки.** Отже, формування позитивно стійкої мотивації до занять фізичною культурою та спортом є передумовою успішного виховання особистості. Основними умовами формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою та спортом є організація навчально-виховного процесу з урахуванням педагогічних вимог (принципи, закономірності, вікові особливості тощо).

#### **Література.**

1. Глухов В.І. Фізична культура в формуванні здорового способу життя / В.І. Глухов. – К.: Здоров'я, 1989. – 71 с.

2.Зубалій М. Здоров'ядітей – у небезпеці / М. Зубалій, О. Леонов, Н. Василюшина // Фізичне виховання в школі. – 2006. - № 4.

3.Волков Л.В. Теорія и практика дитячого і юнацького спорту / Л.В. Волков – К.: Олімпійська література, 2002. – 294 с.

4. Лещенко Г.А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами: Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.09 / Г.А. Лещенко. – Кривий Ріг, 2002. – 18 с.

## **РОЛЬ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

**Огієвич Вадим**

Науковий керівник: доцент Ярмошук О.О.

*Рівненський державний гуманітарний університет*

**Постановка проблеми.** На важливість питання формування у школярів ціннісних орієнтації інтересу, мотивів займатися фізичними вправами наголошується в ряді наукових праць з фізичного виховання [1-7]. Для формування інтересу до занять фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку, перш за все, необхідно створити у них позитивне відношення до цього виду діяльності.

В процесі формування у дітей молодшого шкільного віку інтересу до занять фізичними вправами велике значення мають сім'я, навчальні заклади (школа, ДЮСШ), засоби масової інформації. Всі вони в тій чи іншій мірі спонукають учнів початкових класів до занять фізичними вправами. Вплив кожної інституції є необхідним, і лише комплекс цих дій приведе до позитивного результату.

**Мета дослідження** – виявити та проаналізувати основні чинники що впливають на формування мотиваційного середовища до уроку футболу в школі.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** На думку А.Н.Леонтьєва основним видом діяльності молодших школярів є навчальна діяльність. Успішність навчальної діяльності залежить від того, на що вона спрямована, які цілі учні при цьому досягають, чи ті цілі спрямовані на оволодіння навчальним матеріалом як самостійною цінністю, або ж навчальна діяльність служить для них лише засобом для досягнення цілей, не пов'язаних із змістом навчання. Відношення учнів до власної діяльності визначається у значній мірі тим, як вчитель організує їх навчальну діяльність, яка її структура і характер.

Для того, щоби в учнів виробилося правильне відношення до навчальної діяльності, зокрема до фізкультурних знань, до способів виконання вправ, виробилася її змістовна мотивація, необхідно її саму будувати особливим чином. У зв'язку з цим, на думку фахівців [2-4, 7], вивчення кожного розділу, кожної вправи повинно складатися з трьох основних етапів: мотиваційного, операційно-пізнавального і рефлексивно-оцінкового.

На мотиваційному етапі учень повинен усвідомити, чому і для чого необхідно вивчати і виконувати пропоновані вчителем фізичні вправи, що саме йому прийдеться вивчати і засвоювати, чи готовий він до вивчення даного матеріалу, що саме він повинен зробити для успішного засвоєння основного завдання.

Підтримуючи такий підхід до роботи з дітьми, Ф.В.Новосельський вказує на те, що вчитель для успішного здійснення цього етапу повинен правильно підбирати мотивування, враховуючи, що вони були: наочними, враховували рівень розвитку учнів, їх інтереси, статеві особливості, відрізнялися лаконічністю, доступністю доказів, несли в собі особистісний та суспільно корисний смисл.

Вчитель в міру набуття досвіду повинен удосконалювати мотивування з кожної навчальної теми. Для цього використовується науково-популярна, методична, художня література, в якій висвітлюються питання впливу занять фізичними вправами на різні сторони життєдіяльності дітей. Особливо важливо мати мотивування з питань боротьби із шкідливими звичками, а також з використання фізичних вправ для зміцнення здоров'я.

А.Д.Дубогай наголошує на важливості мотиваційного етапу і з точки зору формування здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку. Вона зазначає, що саме на цьому етапі школярі повинні зрозуміти значення здоров'я і фізичного розвитку для життєдіяльності організму, їх місце і значення в загальному життєвому циклі, практичне значення для навчання, професії життя.

Крім того, у школярів в результаті порівняльного аналізу фактичних і необхідних для їх фізичного розвитку параметрів функціональної і фізичної підготовленості проходить оцінка своїх фізичних можливостей, що стимулює становленню мотивації до зміцнення здоров'я, до фізичного вдосконалення засобами фізичного виховання.

Отже, лише після послідовного виконання вищеописаних операцій цього етапу у дітей може бути створена позитивна зовнішня мотивація до виконання фізичних вправ як на уроці фізичної культури, так і в позанавчальний час.

На операційно-пізнавальному етапі учень засвоює необхідні знання та оволодіває руховими діями, що входять у зміст навчальної діяльності [3; 5; 7]. Успішність даного етапу залежить головним чином від того, чи буде зрозуміла учням необхідність всього змісту і окремих його частин, всіх навчальних дій (підготовчі та підвідні вправи, їх послідовність проведення, дозування) для вирішення основного навчального завдання, поставленого на мотиваційному етапі, чи усвідомлюють учні взаємозв'язок між усіма конкретними завданнями і основною, чи виступають ці завдання для школярів як явно видима система, ієрархія навчальних завдань.

Р.І.Бурак поділяє фізкультурні знання на загальнотеоретичні і спеціальні. Загальнотеоретичні пов'язані із знаннями з гігієни, анатомії, фізіології. Зокрема, автор виділяє знання про загальний режим школярів, про руховий режим та його форми (ранкова гімнастика, фізкультхвилинка, фізкультпауза, самостійне фізкультурні заняття та інші), спортивний одяг необхідний для занять фізичними вправами, назви частин тіла і суглобів, знання про поставу, дихання, загартування та інші.

Спеціальні знання відповідають практичним розділам програм з фізичного виховання школярів і включають в себе уявлення про просторові, часові та просторово-часові характеристики техніки рухів, необхідних для формування вмінь володіти своїм тілом, переключатися на різні за характером виконання рухи. Сюди ж відносяться і питання термінології.

Сукупність зазначених знань дозволить школярам усвідомлено виконувати фізичні вправи як один із видів діяльності. Без оволодіння знаннями успішно здійснювати діяльність просто неможливо.

Значну частину теоретичного матеріалу повинні складати правила і вимоги до більшості видів рухових дій. Їх обсяг визначається передбаченими програмою фізичними вправами.

До чинників, які здійснюють позитивний вплив на внутрішню мотивацію учнів, слід віднести ситуації вільного вибору. Вибір, що здійснюється самими учнями (наприклад, вибір гри, вправи для виконання), дає їм можливість відчути свободу і самодетермінацію в навчанні. А відчуття учнями постійної регламентації і контролю з боку вчителя значно послаблює внутрішню мотивацію. Цілком природно, що за таких обставин вони починають сприймати свою діяльність як вимушену, зумовлену зовні, тобто як зовнішньо мотивовану.

Звичайно, навчання може здійснюватися (часом навіть досить успішно) і під впливом зовнішніх чинників. Однак, як тільки заохочення та покарання

слабшають, а зовнішній контроль усувається, припиняється й сама діяльність учня.

Таким чином, обставини, які надають учням автономію, підтримують їхню компетентність і впевненість у собі, підсилюють внутрішню мотивацію, тоді як обставини які здійснюють на учнів тиск, контролюють їх, підкреслюють їхню некомпетентність, не надають чіткої і адекватної інформації щодо просування в навчанні, послаблюють внутрішню мотивацію.

Інтерес до занять фізичними вправами формується в учнів і поза їх навчальною діяльністю. На думку В.Новосельського, у значній мірі формування це залежить від наявності належної матеріально-технічної бази, оскільки різноманітність інвентаря, його естетичний вигляд, відповідні гігієнічні умови сприятимуть лише підвищенню в учнів інтересу до фізкультурно-спортивної діяльності.

Важливий шлях розвитку внутрішньої мотивації в контексті шкільного навчання полягає у впливі прикладу вчителя. Малоімовірно, що в учнів формується внутрішня мотивація від учителя, котрий не отримує задоволення від змісту і процесу роботи. Діти досить спостережливі і чудово розуміють, як ставиться до своєї справи учитель. І коли вчитель не любить свій предмет, не цікавиться ним, діти відчують це, і цілком ймовірно, що це спонукає їх дійти висновку, що даний предмет позбавлений будь-якого інтересу. Якщо ж учителі демонструють у своїй роботі виключно зобов'язаність виконувати свою роботу, то в учнів може сформуватися установка, що навчання саме по собі нічого не варте і має сенс лише як засіб досягнення інших благ.

Як зазначає В.В.Занюк, це пов'язано з тим, що навчання передбачає поряд із передачею знань також і передачу смислів. Значення (інформацію) можна транслювати учням різноманітними способами - за допомогою книг, лекцій тощо. На відміну від цього передача смислів у процесі навчання не можлива без людських переживань і вчинків. Ось тому смисли (на відміну від інформації) може передати лише внутрішньо мотивований учитель, котрий демонструє не лише знання, а й інтерес, емоційне ставлення до свого предмета.

Таким чином, вважаючи фізкультурну діяльність учнів початкових класів специфічним педагогічним процесом, можна стверджувати, що на формування у молодших школярів інтересу до занять фізичними вправами впливають, по-перше, зовнішні чинники, які безпосередньо не включені в навчальну діяльність школярів, по-друге, внутрішні чинники, які складають зміст педагогічного процесу.

До зовнішніх чинників слід віднести дії батьків, пов'язані з розумінням ними необхідності додаткових занять фізичними вправами; думку батьків про наявність об'єктивних можливостей у дітей для занять у спортивних секціях; відношення вчителя до занять фізичними вправами як предмету викладання та матеріально-технічне забезпечення занять фізичними вправами.

Внутрішні чинники включають у себе побудову навчальної діяльності із врахуванням вимог до мотиваційного, операційно-пізнавального і рефлексивно-оцінкового етапів; стимулювання учнів через правильно підібрані заохочення і

покарання та створення належних умов для прояву активності школярів, в тому числі і створення сприятливого "мікроклімату" в класі.

У фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку необхідно враховувати як зовнішні, так і внутрішні чинники впливу на формування у них інтересу до занять фізичними вправами. Лише такий підхід забезпечить успіх у вирішенні зазначеної проблеми.

**Висновки.** Таким чином, дослідження мотиваційної сфери дітей молодшого шкільного віку передбачали переважно визначення мотивів, які спонукають учнів до діяльності, зокрема до навчання і виконання фізичних вправ. Позаяк, недостатньо дослідженою залишається проблема вивчення ролі вчителя фізичного виховання в процесі формування інтересу до занять фізичними вправами. В зв'язку з цим, взявши до уваги результати вищеописаних досліджень, доцільно зосередити увагу на дослідженні діяльності вчителя фізичного виховання у процесі формування у дітей молодшого шкільного віку інтересу до занять фізичними вправами.

#### **Література.**

1. Дубогай А.Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни у школьников младших классов. Автореф. дис. докт. пед. наук: 13.00.04 / А.Д. Дубогай. – КГИФК - К., 1991. - 38 с.

2. Вільчковський Е.С. Система фізичного виховання молодших школярів: Навчально-методичний посібник/ Е.С.Вільчковський, М.П.Козленко, С.Ф. Цвек - К.: ІЗМН, 1998. - 232 с.

3. Козленко О.Н. Повышение эффективности физического воспитания младших школьников на основе формирования у них стремления к физическому совершенствованию. Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.Н. Козленко. - КГИФК.- К., 1992. - 24 с.

4. Круцевич Т. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності / Т.Круцевич // Фізичне виховання в школі. - 1999. - № 1. - С 47-50.

5. Марків В.М. Дидактичні умови формування пізнавальних інтересів молодших школярів: Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.01 / В. М. Марків. - К., 1994. -17 с.

6. Психология физического воспитания и спорта / Т.Т.Джамгаров, А.Ц.Пуни - М: Физкультура и спорт, 1985. - 144 с.

7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М.Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004.- 231с.

## **СПІВПРАЦЯ СІМ'Ї ТА ШКОЛИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ**

**Піль Ірина, Бура Олена**

Наукові керівники: професор Лук'янченко М.І., доцент Турчик І.Х.

*Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка*

**Постановка проблеми.** Як вказано, у Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація» сьогодні одним з факторів кризового стану здоров'я громадян України є обмежена рухова активність.

Лише 13% українців мають необхідний фізично обумовлений рівень рухової активності, тоді як у країнах ЄС він становить 40-50%, а в Японії – 70-80% (2008) [3].

Все це обумовляє пошук нових шляхів залучення учнівської молоді до занять фізичним вихованням і спортом. У сучасних умовах школа й інші заклади освіти, зокрема й позашкільні не можуть самостійно вирішити ці питання, тому сім'я повинна допомагати долучати школяра до занять фізичною культурою.

Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей, як відомо, велика і відповідальна. Батьки та особи, що їх заміщають, зобов'язані турбуватися про фізичний розвиток і зміцнення здоров'я дітей. Але далеко не в кожній родині приділяється належна увага такого життєво важливого виховного моменту [2,4].

Тому, як відзначає Вацеба О.М. взаємодія сім'ї та школи – найважливіша умова підвищення мотивації дітей до занять фізичною культурою, підвищення ефективності організації роботи з фізичного виховання. Успішна реалізація поставлених завдань зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку, підвищення розумової та фізичної працездатності сучасних учнів можлива лише через ініціативність та творчу співпрацю сім'ї та школи [1].

Таким чином, важливим є налагодження тісної співпраці між сім'єю і школою у розв'язанні зазначеної проблеми, що обумовлює актуальність обраної теми.

Окресленою проблемою займалися такі вітчизняні науковці як Вацеба О., Боднарчук О. (2008), Вільчковський Е. (2008), Данилевич М.В. (1999), Деделюк Н. (2006), Томащук О.(2018) та ін.

**Мета дослідження:** з'ясувати характер відношення між батьками і педагогами у школі та виявити їх рівень знань щодо здорового способу життя

У даній роботі застосовувалися такі методи науково-педагогічних досліджень, за допомогою яких вирішувалися поставлені завдання: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел і наукових даних шляхом вивчення науково – методичної літератури з даного питання, методи соціально – психологічних досліджень, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** У процесі наукової розвідки нами було проведено анкетування дорослих, діти яких навчаються в одній з шкіл м.Дрогобича.

Перше опитування мало за мету з'ясувати рівень знань батьків щодо здорового способу життя та їх впливу на формування фізкультурної освіти дітей. В опитуванні взяло 80 чоловік, з них - 54 – чоловіки, і 26 – жінки.

Перше питання мало за мету виявлення чи займалися у минулому дорослі спортом. Виявлено, що: займалися у минулому – 31 осіб (39 %), займаються - 10 осіб (12 %), не займаються – 39 осіб (49 %).

«Якщо займалися, чи мали вони спортивний розряд?» - стало наступним запитанням. Відповіді розподілилися наступним чином: «Так» – 6 осіб (6 %), «Ні» – 74 осіб (74 %).

Окрім того, було задано питання «Чи займаються їх діти спортом?». «Так» відповіло 34 людини (42,5 %), «Ні» – 46 людини (57,5 %).

Цікаво було з'ясувати, яка кількість батьків роблять зі своєю дитиною зарядку. Встановлено, що: «Так» – 41 (51,25 %), «Ні» – 39 (48,75 %).

Наступне питання торкалося з'ясування чи дитина дотримується елементарних правил особистої гігієни. Результати розподілилися наступним чином: «Так» – 78 осіб (97,5 %), «Ні» – 2 осіб (2,5 %).

«Чи знаєте Ви базові принципи та методи загартування?» – стало наступним запитанням. «Так» відповіло – 42 особи (52,5 %), ні – 38 осіб (47,5 %). Проте загартовують своїх дітей лише 16 осіб (20 %), і відповідь «ні» прозвучала у 64 осіб (80 %).

Наступне питання було спрямоване на виявлення спортивно-матеріального забезпечення наявного у дома. Відповіді респондентів розподілилися наступним чином: дитячий спортивний комплекс мають 4 особи (5 %), зимовий інвентар – 7 осіб (8,75 %), велосипед, самокат - 25 осіб (31,25 %), м'яч, скакалка, обруч, бадмінтонні ракетки - 44 особи (55 %).

Цікаво було з'ясувати хто з родин з дітьми найчастіше проводить час на свіжому повітрі. Виявлено, що найбільше гуляє тато, «Так» відповіло 33 особи (41,25 %) опитаних нами батьків, «Мама» – 32 (40%), «Бабуся» - 9 осіб (11,25 %), і останнє місце зайняв «Дідусь» – 6 осіб (7,5 %).

Було задане також питання, якими різновидами діяльності займається дитина після школи. Рухливими іграми – 18 осіб (22,5 %), переглядом телепередач чи грою на комп'ютері - 31 особа (38,75 %), спортивними іграми (футбол, волейбол, гандбол, баскетбол) – 7 осіб (8,75 %), настільними іграми – 3 особи (3,75 %), леґо-будівництвом – 0 осіб, читанням книг- 11 осіб (13,75 %), трудовою діяльністю - 10 осіб (12,5%).

«Чи переглядаєте Ви разом з дитиною спортивні трансляції?» - стало наступним питанням. «Так» - відповіло – 55 осіб (68,75 %), «Ні» – 25 осіб (31,25 %).

Важливо було з'ясувати, як багато в день дитина перебуває за комп'ютером. Встановлено, що менше 30 хвилин в день – 32 особи (40 %), більше 30 хвилин в день – 11 осіб (13,75 %), більше години в день - 22 особи (27,5 %), більше двох годин в день – 15 осіб (18,75 %).

«Чи виникають у вас труднощі під час формування фізкультурної освіти своєї дитини?» - «Ніяких труднощів немає» - відповіло 49 осіб (61,25 %), відсутність знань – 9 осіб (11,25 %), не має часу – 19 батьків (23,75 %), дитина цього не бажає – 3 особи (3,75 %).

**Висновки.** Отож, взаємодія школи і сім'ї є соціально-педагогічним процесом взаємообумовлених дій сім'ї і школи, де окрема дія одного з учасників взаємодії викликає відповідні дії іншого, який зачіпає різні проблеми сучасності, зокрема – формування соціальної активності у підростаючого покоління.

Культура родинних стосунків і фізична культура – нерозривна єдність, ланки одного ланцюга. Спільні заняття фізкультурою і спортом зміцнюють сили «внутрішнього тяжіння», збільшують «потенціал довіри» сім'ї.



Фізкультура і спорт – це та сфера, яка розкріпачує батьків і дітей, зменшує дефіцит їх спілкування, щепить імунітет проти шкідливих звичок.

В основі недостатньої рухової активності дітей лежить, як правило, не сформованість інтересу до занять фізичними вправами, що обумовлене певними недоліками виховання в сім'ї. Низький рівень фізичної культури є обумовлений фрагментарними знаннями батьків щодо значення фізичного виховання та спорту та методики проведення занять. Таким чином, важливим є об'єднання зусиль з боку школи та батьків для збільшення залучення школярів до занять фізичними вправами та підвищення рівня фізкультурної освіченості батьків.

### **Література.**

1. Вацеба О. Ставлення батьків та вчителів до проблем фізичного виховання першокласників / О. Вацеба, О. Бондарчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : [збірник наукових праць Волинського національного університету]. – Луцьк, 2008. – Т. 2. – С. 34.

2. Данилевич М.В. Співпраця сім'ї та школи у фізичному вихованні учнів середнього шкільного віку: автореф. дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту / М.В. Данилевич. – Луцьк., –1999.–17с.

3. Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація». Режим доступу: [www.portal.rada.gov.ua](http://www.portal.rada.gov.ua)

4. Мицепко Е. Вплив сім'ї на успішність навчання та мотивацію підлітків до занять фізичною культурою / Е. Мицепко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць Волинського національного університету. – Луцьк, 2002. – С. 293-295.

## **КОНТРОЛЬ ТА ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СУЧАСНИХ ШКОЛЯРІВ**

**Солохіна Владислава**

Наукові керівники: д.п.н., проф. Смульський В.Л., к.б.н., доц. Голяка С.К.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми:** Дослідження актуалізує педагогічні ідеї щодо вирішення проблем організації фізичної підготовленості учнів загальноосвітньої школи, що може бути корисним при вирішенні завдань щодо реалізації змісту, форм і методів організації фізичного виховання молодого покоління.

Система педагогічного контролю за динамікою фізичної підготовленості учнів на уроках фізичної культури може використовуватися не тільки в процесі організованих занять фізичною культурою в школі, але і самостійно.

Відповідні стандарти фізичної підготовленості учнів можуть стати типовими характеристиками фізичного стану для програмування фізичного виховання учнів на уроках та позаурочних заняттях [1-3].

**Мета дослідження:** полягає в обґрунтуванні доцільності використання педагогічного контролю та оцінки рівня фізичної підготовленості учнів загальноосвітньої школи протягом навчального року.

**Методика дослідження:** дослідження проводилося за такими нормативами як біг 60 метрів, біг 1000 метрів (12 років), біг 1500 метрів (16 років), нахил тулуба в перед із положення сидячи, човниковий біг 4x9 метрів, стрибок у довжину з місця і підтягування у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата) [1].

Учасники дослідження учні Музиківського ліцею. Для проведення дослідницької роботи було створено експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ) групу дітей середнього шкільного віку (12 років) та експериментальну та контрольну групу дітей старшого шкільного віку (16 років), кожна з 10 учнів (в кожній по 5 дівчат та 5 хлопців). До експериментальних груп входили діти та підлітки, які додатково займаються спортом.

**Результати дослідження.** В результаті дослідження нами виявлено певну тенденцію до покращення показників розвитку фізичних якостей протягом навчального року.

При здійсненні аналізу отриманих даних рівня розвитку швидкості на різних етапах нами виявлено, що вищими показниками характеризуються хлопці 12 років експериментальної групи і 16 дівчата контрольної та експериментальної груп. Нами виявлено у більшості випадків зростання середньостатистичних показників на кожному наступному етапі дослідження порівняно з попереднім. У групах обстежуваних від початку до кінця навчального року спостерігається приріст показника розвитку швидкісних якостей. Крім цього слід відмітити, що при здійсненні статистичної обробки отриманих результатів достовірні відмінності між показниками виконання тесту з «бігу на 60 метрів» присутні, так показники не достовірності присутні в контрольних групах 12 і 16 річних хлопців і у дівчат контрольної та експериментальної груп 12 річних дітей. Слід відмітити, що середні показники хлопчиків різних вікових груп відрізнялися від аналогічних показників дівчаток відповідних вікових груп, що підтверджується науковими даними та за встановленими нормативами у нашому дослідженні.

Результати тестування витривалості дозволяють стверджувати, що спостерігається позитивна динаміка показників у віковому аспекті, а також на різних етапах тестування. Так було виявлено середньостатистичні зростання рівня розвитку витривалості та II етапі дослідження. Середні показники експериментальної групи 12 річних дітей були вищими за всі інші групи і становив +6,5%. А вже у більш старших учнів вищими показниками характеризувалися дівчата, порівняно з хлопцями. У більшості випадків порівняння отриманих результатів за допомогою критерію Стьюдента ми отримали в більшості достовірні відмінності між показниками.

При здійсненні аналізу отриманих даних рівня розвитку спритності на різних етапах нами виявлено, що вищими показниками характеризувалися хлопчики всіх вікових груп порівняно з групами дівчат. Нами виявлено у більшості випадків зростання середньостатистичних показників на II етапі дослідження порівняно з I етапом дослідження. Найвищий середньогруповий показник був у хлопців експериментальної групи 16 років і який виявився достовірним показником 5,2%, а у дівчат найвищий показник був у

експериментальній групі 16 річних, але він виявився не достовірним показником 1,8%.

У групах обстежуваних від початку до кінця навчального року спостерігається значний приріст показника розвитку гнучкості. У більшості порівнянь значно вищі показники приросту ми спостерігали у дівчат. Нами виявлено, що в період між I етапом II етапом у хлопців був значний приріст гнучкості. Так, у контрольних групах хлопці 12 і 16 років значно збільшили свої фізичні якості з розвитку гнучкості, відповідно середній показник приросту склав 3,1% і 0,7% і ми виявили, що показники у контрольній групі 12 річних хлопців є достовірні. Також достовірні показники були у експериментальній групі 16 років, відповідно у хлопців 3,1%, а у дівчат 7,5%, і у контрольній групі 12 річних дівчат, відповідно 2,5%. А в контрольній групі 12 річних хлопців і в експериментальній групі 12 - річних не виявлено достовірності у показниках приросту гнучкості.

При здійсненні аналізу отриманих даних рівня розвитку швидкісно-силових якостей на I і II етапах тестування нами виявлено, що вищими показниками характеризувалися хлопці і дівчата в різних вікових груп дослідження. Так, найвищий показник у дослідженні швидкісно-силових якостей був у 16 річних хлопців експериментальної групи, а найменший показник був у 16 річних хлопців контрольної групи. Так, було виявлено що достовірний приріст мають експериментальні групи 12 і 16 років, відповідно у хлопців 12 років 2,4% у дівчат 12 і 16 років 2,0% і у хлопців 16 років 3,7%. А у контрольних групах було виявлено не достовірні дані розвитку швидкісно-силових якостей в тесті «стрибки у довжину з місця».

I під час останнього дослідження з розвитку сили «підтягування у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата)». У групах обстежуваних від початку до кінця навчального року спостерігається значний приріст розвитку сили. Крім цього слід відмітити, що вищими показниками характеризувалися хлопці експериментальної групи 16 річних дітей. Так, було виявлено що найбільший приріст у хлопців був у експериментальній групі 16 років, який становив 2,1%, а у дівчат однакові результати були у контрольній групі 12 років та у дівчат експериментальної групи 16 років, відповідно по 1,4 %. Достовірні відмінності у показниках були визначені тільки у хлопців експериментальної групи 16 років. А всі інші показники виявилися не достовірними тесту на розвиток сили.

**Висновки.** При здійсненні оцінки рівня фізичної підготовленості згідно встановленим нормативам нами з'ясовано, що на I етапі тестування в значній більшості випадків хлопчикам та дівчаткам контрольних та експериментальних груп 12 - 16 років характерний достатній та середній рівень виконання нормативу. А II етапі тестування збільшується кількість випадків виконання нормативів на достатньому та високому рівнях та зменшення кількості тих, хто виконав норматив на початковому рівні.

### **Література.**

1. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навч. посіб. / В. Г. Арєф'єв, Г. А.Єдинак. - 3-є вид. перероб. и доповнено. - Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2007. - 248 с.

2. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків и молоді / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. - К.: Олімп. л-ра, 2011.- 159с.

3. Шиян Б.М. Теорія и методика фізичного виховання школярів. Ч 1. / Б.М. Шиян. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2010. - 272 с.

## **РОЗВИТОК МИСЛЕННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ** **Спосіб Марія**

Науковий керівник: вчитель в.к. Никитенкова О.І., методист Козуб Н.М.,  
*ЗЗСО № 28 ХЦДЮТ*

**Актуальність.** Психологи вважають, якщо ми навчимо дитину мислити — решту життя вона зможе вчитися самостійно. Необхідно зазначити, що великого значення набуває цілеспрямована та системна діяльність щодо розвитку розумових процесів учнів початкової школи.

Навчальний підхід «Філософія для дітей»(Р4С) полягає в тому, щоб навчати дітей філософувати (розмірковувати, вести дискусію, вибудовувати аргументи, бути відкритим до аргументів співбесідника). Метою програми є формування критичного, креативного та дбайливого мислення (critical, creative, caringthinking).

**Мета:** оцінка критичного, креативного та піклувального мислення школярів молодшого віку та розвиток процесів мислення за допомогою методики Р4С М.Ліпмана.

**Предмет дослідження:** Оцінка мислення молодших школярів та вплив методики Ліпмана на розвиток критичного, креативного та дбайливого мислення

Наразі методика М.Ліпмана активно просувається і впроваджується в понад 80 країнах світу. Розвинені східні держави – насамперед, Південна Корея, Японія – дуже старанно культивують у себе методику Р4С.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел; тести на критичне мислення Є.Ф.Замбігвичене, тест креативності Торренса, тести на емпатію (Опросник «Прояв емпатії до однолітків» (Е. Н. Васильєва); методика М.Ліпмана «Філософія для дітей», статистична обробка даних.

**Практичне значення.** Освітній процес має бути найбільш ефективним використанням часу для школярів, здатним підготувати молоде покоління до викликів сучасності. Проблема філософствування молоді торкається формування нової людини – відповідальної, здатної самостійно будувати свою долю, яка прагне до саморозвитку, будує стосунки з світом через свій життєвий вибір.

Можна сказати, що людина, яка мислить критично має таку характеристику:

- Самостійність
- Допитливість
- Наявність переконливої аргументації.
- Наполегливість

Креативність - це здатність людини приймати творчі рішення, приймати і створювати нові ідеї. Завдяки такому мисленню людина може легко знайти вихід зі скрутної ситуації. Тому розвиток креативності є важливим пунктом для людей, охочих стати успішними [9].

Емоційний інтелект є складним психічним утворенням, яке має одночасно когнітивну, емоційну, особистісну природу, а одним з основних механізмів його розвитку та актуалізації є **емпатія**. Емпатія є ключовим психологічним механізмом, який забезпечує здатність людини розуміти інших людей

Мислення молодших школярів характеризують як конкретно-образне. Розвиток мислення учнів початкової ланки виявляється у здатності усвідомлювати й розв'язувати все складніші пізнавальні й практичні завдання, виконуючи потрібні для їх розв'язання дії та операції, виражати їх результати у судженнях, поняттях, міркуваннях і умовиводах (Г.Костюк).

У молодшому шкільному віці відбувається інтенсивний розвиток емоційного інтелекту дитини у зв'язку з набуттям нею здатності до узагальненого переживання, "інтелектуалізації афекту", усвідомлення змісту почуттів, прояву розмаїття всіх форм і видів емпатії.

**Результати дослідження.** Дослідження було проведено серед 25 учнів 3 класу ЗЗСО № 28. В основу експерименту було покладено методикою М.Ліпмана «Філософія для дітей».

Спочатку були проведені тести на оцінку критичного, креативного та турботного мислення. Після діти читали текст «Руся», де складала питання та самостійно намагалися на них відповідати. Таких уроків було проведено 10, на яких було прочитано та обговорено 10 розділів книги М.Ліпмана (Руся).

Після проведення всіх уроків були надані контрольні тести на знання тексту, а також оцінку мислення: критичного, креативного, турботного.

За результатами дослідження виявлено:

1. За результатами тесту критичного мислення визначено, що найвищий рівень успішності мали 2 (8%) учнів, 3 рівень зафіксовано у 12 (48%) учнів, 2 рівень – у 9(36%), 1 рівень – у 2(8%) учнів.

2. 68 % учнів на рівні середньому та вище впоралися з завданням диференціації істотних ознак предметів і явищ від несуттєвих, 16% - викреслити зайве слово, 36% з встановлюванням логічних зв'язків і відносини між поняттями, 12% - вмінням узагальнювати

3. Рівень успішності креативного мислення школярів за тестом Торенса був трохи нижче норми у 12% учнів, останні мали оцінку нижче норми та погану.

4. Такі складові творчого процесу, як швидкість була оцінена більш 30 балів у 68% дітей, в інтервалі від 20 до 30 і від 10 до 20 балів - 16%. Розбіжність показника оригінальність складала від 4 до 40 балів, до 10 балів набрали 4% від 10 до 20 – 36%, від 20 до 40 – 60%. Абстрактність: до 5 балів набрали 85% учнів, від 6 до 11 - 15%, опір замикання: до 5 балів набрали 68% учнів класу, від 6 до 12 – 32%, розробленість: на 31-50 балів були оцінені малюнки у 36% дітей, від 51 до 70 – 28%, від 71 до 90 – 20%, від 91 до 124 – 16%

5. Вивчення характеру емпатії за методикою «Незакінчені розповіді»

Т.П.Гаврілова показала, що 35% учнів мали егоцентричну спрямованість, 65% - гуманістичну.

6. Оцінка емпатичних реакцій дітей за опитувальником «Прояв емпатії до однолітків» (Е. Н. Васильєва) виявила, що на прояв співчуття та допомогу одноліткам спроможні 30% учнів. 70% дітей молодшого шкільного віку не прогнозують прояв співчуття через обмеження особистих інтерес. Прояв спільної радості показали лише 48% учнів.

7. Сократівський діалог розвиває критичне та дбайливе мислення дитини, так оцінка критичного мислення після читання оповідання показала, що діти краще впоралися з тестами на прояв узагальнення та встановлення логічних зв'язків та проявляли більш гуманістичну позицію у тесті на емпатію.

### **Висновки.**

1. Особливості розумової діяльності молодших школярів виражені в різних рівнях розвитку операцій аналізу і синтезу, абстрагування і узагальнення, у співвідношеннях конкретно-образних та абстрактно - словесних компонентів, у гнучкості мислення.

2. Під час проведення читання оповідання «Руся» за методикою «Філософія для дітей» М. Ліпмана діти навчалися сократівському діалогу, який розвиває вміння складати аргументований вислів, дослухатися до думок однокласників та вміння слухати інших.

3. Треба використовувати методику «Філософія для дітей» М. Ліпмана у молодшій школі на уроках як природничого так і гуманітарного напрямку.

### **Література.**

1. Пікуль Л.В. «Уроки мислення» В. Сухомлинського і «Філософія для дітей» Метью Ліпмана. / Л.В. Пікуль. // Постметодика. – 2013. – №6 (115). – 22-24с.

2. Адаменко Н. Спільнота дослідників М.Ліпмана: філософські запитання, обговорення, аргументації та контраргументації вустами дітей / Надія Адаменко // Філософія освіти. – 2011. – № 1-2 (10). – С. 275-286.

3. Журавльова Л.П. Психологія емпатії / Л.П. Журавльова. –Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2007. – 328 с.

## **METHODOLOGICAL TRAINING OF CADETS WITHIN «PHYSICAL EDUCATION AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING» COURSE**

**Студинтський Володимир**

Науковий керівник: професор Романчук С.В.

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського*

The purpose of the “Physical Education and Special Physical Training” course at the army academy is development of professionally valuable competencies in military physical training. Within various forms of physical training, cadets improve their physical fitness as well as learn theory and methods of physical training and should be capable of applying them for instructing subordinates in future service. Methodological training is one of essential

components of competency a cadet shall have developed. This section of training program provides obtaining knowledge and organizational skills as well as methods of conducting various forms of physical training. However, the matter of approach to the capacity, contents and instruments of the training is quite complex. The purpose of the study is reasoning of the matter and providing details of methods of training as an instrument of nurturing teaching skills of a military academy cadet. For the research the author used the following methods: analysis, processing and summarization of information collected from various standards, academic and methodology sources; comparative and systematic analysis. The results of the research and their discussion. The matters of the contents, scope and instruments per each section are disclosed in training programs of army academies taking into account the level, assets etc. The process of this methodological tutorial provides development of such competency, supported by a system of teaching techniques (commanding, methodological, organizational, administrative, etc.). The main task of such methodological training of cadets for conducting physical education and special physical training is to give knowledge and come to terms with methods of defining and individual application of physical workout intensity, bring an experience of applying workout skills within situational training tasks. Teaching tutorials are being developed in order to develop and diagnose teaching skills. Availability of discrepancies between the requirements of a multilevel education and traditional means of teaching skills development within the course – physical education and special physical training brings up the demand of a deep and profound improvement of the knowledge of the methodological tutorial within studying this course of study at the army academy. Performing teaching tasks, future officer learns its basic conditions and application. Therefore, we would like to suggest the following classification of the methodological tasks per content: tasks for performance of exercises and techniques; tasks for performance of operations and functions; tasks for performance of organization and functions; tasks for organization and administration of physical training course. Pedagogical assessment of teaching “Physical Education and Special Physical Training” in military academies is purported to control the level of physical fitness, theoretical knowledge, methods and organization of physical education and special physical training. These criteria of control and evaluation of methodological proficiency do not take into account all the aspects. Training manuals of the “Physical Education and Special Physical Training” for Hetman Petro Sahaidachnyi National Army Academy provide methodological tasks performance ordered by training manuals to be evaluated during routine assessment. Performance shall be graded with points.

Summary and perspectives of further academic research. With that said, while learning “Physical Education and Physical Training” cadets, as future officers, improve their knowledge of methodology within studying and obtaining practical knowledge of this course at the army academy, that takes resolving issues of development and diagnostics of military teaching skills to a whole new level.

# ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ РІЗНОЇ ІНТЕНСИВНОСТІ НА РОЗУМОВУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ УЧНІВ

Тетеря Марія

Науковий керівник: доцент Голяка С.К.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Ефективність і надійність розумової праці школярів в більшості визначається належним рівнем розвитку в них психофізіологічних функцій. Однією із необхідних форм підвищення розумової працездатності в умовах значних навантажень сучасних школярів є заняття фізичною культурою та спортом [1-4].

**Мета дослідження:** оцінка впливу фізичних навантажень різної величини під час занять фізичною культурою на показники розумової працездатності школярів.

**Організація та методики дослідження.** Дослідження були проведені на Дослідження були проведені на 90 учнях загальноосвітньої школи № 3 м. Скадовськ 12-15 років. Всіх обстежуваних було розподілено на 4 групи: до I групи (25 осіб) увійшли учні, які відвідали урок фізичної культури (УФК) загально-розвиваючого характеру з інтенсивністю пульсу 130-140 уд./хв. – моторна щільність (МЩ) уроку становила 55-60%; до II групи (25 осіб), увійшли учні, які відвідали УФК спортивного характеру з інтенсивністю пульсу 150-170 уд./хв. - МЩ становила 65-70%. До III групи відносились школярі спеціальної медичної групи (СМГ) у кількості 20 осіб, котрі під час УФК знаходились весь час у спортивному залі, але фізичного навантаження вони не отримували (були присутні). Контрольна група (КГ) була створена з учнів, які знаходились у цей час у класі (20 осіб).

Розумову працездатність (РП) вивчали за допомогою коректурної таблиці В.Я.Анфімова (стійкість та продуктивність уваги); методика “складання чисел із переключенням” (особливості мислення) [5].

**Результати дослідження та їх обговорення.** Отримані результати вказують на неоднозначний вплив занять фізичними вправами на показник РП учнів, що залежить від характеру навантаження, МЩ та інтенсивності навантаження під час уроку.

Розумову праці також вивчали за допомогою методики В.Анфімова, яка дозволяє визначити стійкість та продуктивність роботи.

Вже на першому етапі дослідження нами показано вищі показники стійкості уваги у II групі та КГ, продуктивності роботи у I групі. Після УФК приріст у показниках стійкості уваги ми спостерігаємо у трьох груп (окрім КГ, де спостерігався регрес показника), а приріст у показниках продуктивності роботи у I та II групах на певні величини. Найбільший приріст стійкості уваги спостерігався у I групі, а продуктивності роботи – у II групі обстеження.

Статистична обробка дозволила спостерігати достовірні відмінності між показниками стійкості уваги в учнів II та III груп ( $t=4,79$  при  $p<0,01$ ), II та I груп ( $t=2,80$  при  $p<0,05$ ), а також III групи та КГ ( $t=4,78$  при  $p<0,01$ ). На другому етапі обстеження середньостатистичний показник стійкості уваги в



учнів I групі становив  $0,915 \pm 0,007$  ум.од. (приріст на 2,5%), в учнів II групи -  $0,924 \pm 0,007$  ум.од. (приріст на 1,3%), в учнів III групи  $0,882 \pm 0,011$  ум.од. (приріст на 2,0%), а в учнів КГ -  $0,836 \pm 0,011$  ум.од. (зниження на 8,3%) (Табл. 1.). При статистичній обробці отриманих результатів стійкості уваги на другому етапі в групах обстеження ми спостерігаємо достовірні відмінності між показниками всіх груп ( $t=2,54-6,27$  при  $p<0,05-0,001$ ), окрім показників I та II груп, де різниці виявилися не достовірними ( $t=0,55$  при  $p>0,01$ ).

Ми також здійснили статистичну обробку отриманих результатів окремо у групах обстеження між показниками стійкості уваги до та після УФК. Достовірні відмінності спостерігаються лише між показниками стійкості уваги до та після УФК в учнів I групи на рівні  $t=2,2$  при  $p<0,05$ , та в учнів КГ на рівні  $t=5,84$  при  $p<0,001$ ; між показниками стійкості уваги інших груп подібних різниць ми не спостерігаємо.

Статистична обробка дозволила спостерігати достовірні відмінності між показниками продуктивності роботи в учнів I та III груп ( $t=4,09$  при  $p<0,01$ ), I групи та КГ ( $t=2,53$  при  $p<0,05$ ), а також II та III груп ( $t=2,58$  при  $p<0,05$ ).

На другому етапі обстеження середньостатистичний показник продуктивності роботи в учнів I групі становив  $666,1 \pm 14,9$  ум.од. (приріст на 2,4%), в учнів II групи -  $641,0 \pm 11,2$  ум.од. (приріст на 4,9%), в учнів III групи  $550,4 \pm 13,8$  ум.од. (зниження на 3,3%), а в учнів КГ -  $564,3 \pm 10,2$  ум.од. (зниження на 5,7%) (Табл. 1.). При статистичній обробці отриманих результатів продуктивності роботи на другому етапі в групах обстеження ми спостерігаємо достовірні відмінності між показниками всіх груп ( $t=4,67-5,71$  при  $p<0,01-0,001$ ), окрім показників I та II груп та III групи і КГ, де різниці виявилися не достовірними ( $t=0,76-1,55$  при  $p>0,01$ ).

За показник РП ми також використали особливості мислительних процесів в учнів. Мислення досліджували за допомогою методики «Додавання чисел з переключенням». Чим більше учень здійснив додавань за 1 хвилину, тим вищий рівень в нього РП. За результатами дослідження в цілому можна відмітити, що після УФК покращення у показниках мислительних процесів спостерігається лише у представників I групи, які на уроці займалися загально-розвиваючими вправами. В учнів всіх інших груп показник мислення після уроку погіршився на певні різниці. Отже, можна стверджувати, що УФК загально-розвиваючого характеру позитивно впливає на мислительні процеси і, відповідно, на РП. Розглянемо детальніше отримані результати мислительних процесів в учнів. На першому етапі найкращим показником мислення характеризувалися учні КГ, а на другому етапі - учні II групи.

Достовірні відмінності спостерігаються між показниками мислення учнів I груп з показниками всіх інших трьох груп ( $t=2,11-4,24$  при  $p<0,05-0,01$ ), другої та третьої груп ( $t=5,42$  при  $p<0,001$ ), а також другої та четвертої груп ( $t=5,70$  при  $p<0,001$ ).

Після УФК покращення у мислительних процесах спостерігалось в учнів I групи на 5,8%, а в учнів трьох інших груп спостерігалось лише погіршення, а саме: в учнів II групи на 1,1%, в учнів III групи на 5,1%, а в учнів КГ на 7,7%).

Достовірні відмінності спостерігаються між показниками мислительних процесів до та після УФК в учнів I групи на рівні  $t=2,93$  при  $p<0,05$ , III групи на рівні  $t=3,71$  при  $p<0,01$ , КГ на рівні  $t=5,76$  при  $p<0,001$ .

**Висновки.** Встановлено, що фізичне навантаження, яке використовувалося у групі учнів під час загально-розвиваючого УФК з МЩ 55-60% найбільш повно сприяє покращенню показників РП, порівняно з фізичними навантаження більшої (спортивний урок) чи меншої МЩ (заняття в СМГ).

На другому етапі обстеження нами виявлено, покращення РП за всіма показниками психофізіологічних функцій у I групі учнів (загально-розвиваючий урок); покращення лише стійкості уваги та продуктивності роботи у II групі учнів (спортивний урок); покращення лише стійкості уваги учнів СМГ. В учнів, які знаходилися на предметному уроці ми відмічаємо погіршення РП за всіма показниками психофізіологічних функцій.

#### **Література.**

1. Курінна В.В. Вплив фізичного виховання на розумову працездатність школярів. / В.В. Курінна. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. - №11. – С.17-21.

2. Магльований А.В. Закономірності взаємозв'язку розумової і фізичної працездатності студентів та методів оптимізації управління ними засобами фізичного виховання та спорту: Автореф. дис. докт. біол. наук: 03.00.13 / Київський національний університет ім. Т.Шевченка. / А.В.Магльований. – К., 1993. – 35 с.

3. Макаренко М.В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми. / М.В.Макаренко. – Черкаси: ЦНТЕІ, 2006. – 396 с.

## **ПРІОРИТЕТНІСТЬ МОТИВІВ ВІДВІДУВАНЬ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРІВ**

**Федоренко А.**

Науковий керівник: доцент Марчик В. І.

*Криворізький державний педагогічний університет*

**Вступ.** Ефективність навчально-виховного процесу з фізичного виховання у великому ступені залежить від мотиваційної сфери школярів. Формування мотивів до занять фізичними вправами здебільше відбувається саме під час навчання в школі. На позитивне ставлення учнів до уроків фізичної культури та інтерес до занять впливають різні мотиваційні установи, вивчаючи і досліджуючи які, можна цілеспрямовано впливати на формування усвідомленого відношення до занять фізичними вправами.

У своїй роботі автор засвідчив наявність значного потенціалу шкільних уроків фізичної культури, оскільки більшості учнів початкової школи уроки фізичної культури подобаються. Водночас, діти висловлювали бажання збільшити кількість ігрових та змагальних моментів, а також використання музичного супроводу на уроках [1]. Під час дослідження було встановлено, що провідними мотивами школярів до формування потреби у систематичних

заняттях фізичною культурою і спортом є удосконалювання конституції тіла, психофізичних можливостей, стану здоров'я; розвиток рухової і змагальної обдарованості; відмова від шкідливих звичок, здоровий спосіб життя, загартовування організму; досягнення впевненості у власних можливостях (в умовах змагань); активний відпочинок, відновлення психічних і фізичних можливостей [2, с. 357].

**Мета дослідження.** Дослідити пріоритетність мотивів у відвідуванні уроків фізичної культури школярів за різним шкільним віком.

**Методика дослідження.** У дослідженні, що було проведено у вересні 2019 року на базі Криворізької загальноосвітньої школи №103, взяли участь 180 учнів початкової школи, 250 учнів середньої школи і 120 учнів старшої школи. Респондентам у формі анонімної анкети було запропоновано визначити пріоритетність мотивів у відвідуванні уроків фізичної культури, серед них такі: бажання поліпшити свою фізичну й технічну підготовку, інтерес до особи вчителя, прагнення отримати хороші оцінки, звичка до сумлінного виконання будь-яких обов'язків. Порівняння результатів здійснювалось окремо серед хлопців і дівчат.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз отриманих результатів показав, що «прагнення отримати хороші оцінки» є пріоритетною мотивацією для школярів початкової школи, в той час для учнів середньої і старшої школи пріоритетним мотивом зазначено «бажання поліпшити свою фізичну й технічну підготовку» (табл. 1). На другому і третьому місці у молодших школярів посідають мотиви до уроків фізичної культури «інтерес до особи вчителя» і «поліпшення фізичної та технічної підготовки». Для школярів середньої школи проміжними мотивами із чотирьох представлених виявилися «інтерес до особи вчителя» і «прагнення отримати хороші оцінки». У старших класах школярів, як юнаки так і дівчата, проміжними мотивами зазначили спочатку «звичку до сумлінного виконання будь-яких обов'язків», а потім «прагнення отримати хороші оцінки». Найменшим за значимістю із мотивів для школярів молодшого і середнього віку за результатами дослідження виявився мотив «звичка до сумлінного виконання будь-яких обов'язків», а школярів старшого середнього віку - «інтерес до особи вчителя».

Таблиця 1

**Пріоритетність мотивів відвідування уроків фізкультури**

Мотиви	Шкільний вік					
	молодший		середній		старший	
	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
Бажання поліпшити свою фізичну й технічну підготовку	2	3	1	1	1	1
Інтерес до особи вчителя	3	2	2	3	4	4
Прагнення отримати хороші оцінки	1	1	3	2	3	3
Звичка до сумлінного виконання будь-яких обов'язків	4	4	4	4	2	2

Як видно із представленого матеріалу в таблиці спостерігається певна трансформація в мотиваційній сфері школярів до відвідування уроків фізичної культури.

**Висновки.** При дослідженні мотивів відвідувань уроків фізичної культури учнів різного шкільного віку встановлено, що мотивація «бажання поліпшити свою фізичну й технічну підготовку» зростає від молодшого до старшого віку, а мотивація «інтересу до особи вчителя», навпаки, зменшується. Мотив отримати хороші оцінки на уроках фізичної культури є значимим тільки для учнів початкової школи, а мотив «звичка до сумлінного виконання будь-яких обов'язків» тільки у старшому шкільному віці, що є відображенням зростання морально-вольового компоненту мотиваційної сфери. Серед хлопців і дівчат одного шкільного віку кардинальної різниці у виборі мотивів, що досліджувалися, не виявлено.

#### **Література.**

1. Лоза Т. О. Мотиваційні пріоритети молодших школярів у процесі фізичного виховання. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології / Т.О. Лоза. - Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2019. №1 (85). С. 257-265.

2. Формування вучнівської молоді позитивної мотивації до занять фізичною культурою і спортом на засадах впровадження ідеї школи сприяння здоров'я / В. М. Пристинський та інші. Young 66.2 (2019). 354-357.

## **ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ 5-6 КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Хропач Віталій**

Науковий керівник: доцент Грабовський Ю.А.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Мета фізичного виховання дітей середнього шкільного віку – це цілеспрямоване формування мотивації піклування про власне здоров'я, працездатність; формування навичок організації режиму повсякденної рухової активності. На думку Б.М. Шияна, учні цього віку повинні усвідомити, що культура ставлення до власного здоров'я і рівня фізичної підготовленості є складовою частиною загальної культури особистості і значною мірою визначає її соціальний і моральний статус [6].

В середньому шкільному віці вдосконалюється розвиток фізичних здібностей. Одними з найбільш суттєвих і значущих є координаційні здібності, які є показником функціонування центральної нервової системи і м'язового апарата.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** У публікаціях вітчизняних та зарубіжних вчених зустрічаються найрізноманітніші терміни і поняття як загального («спритність», «координація рухів», «здатність керувати рухами», «загальна рівновага» тощо) так і більш вузького плану («координація рухів верхніх кінцівок», «дрібна моторика», «динамічна рівновага», «узгодження рухів», «зміна ритму», «здатність точно відтворювати рухи», «стрибкова

спритність») [1, 3, 4]. Усе це, безсумнівно, ускладнює розуміння цього явища і створює для вчителя певні труднощі при формуванні координаційних здібностей дітей в практиці фізичного виховання. Це призвело до того, що замість терміна «спритність» ввели в науку і практику термін «координаційні здібності», стали говорити про систему (сукупності) таких здібностей і необхідності диференційованого підходу до їх оцінки й розвитку.

**Мета дослідження** – здійснити теоретичний аналіз розвитку координаційних здібностей в шкільному курсі фізичного виховання.

**Методи дослідження** – аналіз наукової та науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз літературних джерел показав, що в галузі фізичного виховання і спорту сформувалися кілька відносно самостійних методологічних підходів до вивчення рухової координації, а саме:

- Т.Ю. Круцевич трактує координацію, як здатність узгоджувати рухи ланок тіла під час вирішення конкретних рухових завдань [4];
- А.А. Тер-Ованесян розглядає координацію як здатність людини швидко і точно відтворювати раніше незнайомі рухи [5];
- Л.Д. Назаренко до комплексу координаційних якостей відносить спритність, рухливість, точність, рівновагу, стрибучість, ритмічність, влучність, пластичність [2].

В.М. Платонов, М.М. Булатова виділяють такі види координаційних здібностей: здатність оцінювати і регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів; здатність зберігати стійку рівновагу; здатність відчувати і засвоювати ритм; здатність довільно розслаблювати м'язи; здатність узгоджувати рухи в руховій дії [3].

На думку В.І. Ляха, необхідно розрізняти елементарні і складні координаційні здібності. Елементарними є координаційні здібності, які виявляються в ходьбі, бігу, а складні – в одноборствах, спортивних іграх, танцях. Координаційні здібності, що виявляються в руховій діяльності, залежать від швидкісних, силових, швидкісно-силових здібностей [1]. Таким чином, головною складовою спритності є координаційні можливості людини.

У цілісній руховій діяльності ці здібності проявляються у взаємодії, але у певних ситуаціях роль окремих здібностей міняється. Для кожного із вказаних видів координаційних здібностей розроблена обґрунтована методика його розвитку. Слід зауважити, що розвиток у шкільному періоді відбувається, в першу чергу, шляхом створення більшого, ніж у наступні періоди фонду нових форм координації рухів. Це передбачено змістом шкільної програми з предмету фізична культура, програм ДЮСШ.

**Висновки.** Таким чином, для розвитку координаційних здібностей можуть використовуватися будь-які вправи, але за умови, що вони мають елементи новизни. Як методичні прийоми, що ускладнюють умови виконання, використовують “суміжні завдання”; “контрастні завдання”; тимчасове виключення зорового контролю. У процесі розвитку координаційних

здібностей останні обов'язково пов'язуються з технічним і тактичним навчанням, а також з розвитком інших рухових якостей.

### **Література.**

1. Лях В.І. Аналіз властивостей, які розкривають сутність поняття «координаційні здібності» / В.І. Лях. // Теорія і практика фізичної культури. – 1994. – №1 (7). – С. 48-50.
2. Назаренко Л.Д. Содержание и структура равновесия как двигательногокоординационного качества / Л.Д. Назаренко. // Теория и практика физической культуры. – 2000. – №1. – С. 54-58.
3. Платонов В.Н. Фізична підготовка спортсмена: навчальний посібник / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімп. л-ра, 1995. – 320 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]: у 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 366 с.
5. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. – М.: Физкультура и спорт, 1978. - 206 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]: у 2 ч. / Б. М. Шиян. – Т.: Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с.; Ч. 2. – 248 с.

## **АНАЛІЗ ДЕЯКИХ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Ярмошевич Ігор**

Науковий керівник: доцент Ярмошук О.О.

*Рівненський державний гуманітарний університет*

**Постановка проблеми.** Фізичне здоров'я є фундаментом здорової особистості, а від психічного залежить моральне, інтелектуальне, духовне і соціальне. Тому цілком закономірно, що в багатьох державних документах наголошується на необхідності зміцнення фізичного і психічного здоров'я дітей та молоді.

Біологічна потреба у руховій активності в найбільшій мірі проявляється та задовольняється у дошкільному віці при умові правильної організації режиму дня та широкого застосування засобів фізичного виховання.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Фізичне виховання розглядається сучасною педагогічною і психологічною наукою як особливий вид діяльності, що сприяє вихованню кращих фізичних, моральних, інтелектуальних, психічних якостей і пов'язаний з формуванням цілісної, гармонійної особистості та її здоров'я.

Це положення підтверджується дослідженнями А.В. Запорожця (1986), Н.М. Анікеевої (1986), Л.І. Божович (1995), Г.С. Нікіфорова (2006), Л.В. Волкова (2008), І.Д. Бега (2012).

Інтенсифікація сучасного життя, впровадження нових технологій зумовили постійне збільшення обсягу і темпу навчального навантаження у процесі дошкільного систематичного навчання, що збільшує статичний компонент і

негативно відбивається на фізичному стані дітей. Іншим небезпечним явищем сьогодення в Україні є не тільки екологічна криза, політичний хаос, але і бездуховність суспільства, що призводить до викривлення уявлення у дітей про моральні цінності, їх емоційної, вольової і духовної незрілості (О.Л.Кононко, 2010; Т.О.Піроженко, 2010; Г.В.Беленька, 2011).

Разом з тим провідні вчені (Є.А. Аркін, 1968; І.А. Аршавський, 1982; В.К. Бальсевич, 2000; Д.Н. Давиденко, 2001) головним чинником зміцнення і збереження здоров'я вважають систематичну рухову активність, яка формується у процесі фізичного виховання. Саме фізичне виховання, зокрема і у дошкільних навчальних закладах, повинно формувати у дитини правильне і усвідомлене ставлення до себе і до свого здоров'я.

Відомо, що у дошкільному віці біологічна потреба в русі є провідною і здійснює мобілізуючий вплив на інтелектуальний, моральний та емоційний розвиток дитини, її звички та поведінку (О. Бар-Ор, 2009; Д.Б. Богоявленська, 1987; Е.С. Вільчковський, 2008; Н.В. Москаленко, 2013).

Багато дослідників підкреслюють наявність взаємозв'язку між інтелектуальним, моральним, емоційним, соціальним розвитком і руховою діяльністю, фізичною підготовленістю, станом здоров'я дитини (Г.В. Беленька, 2012; Л.А. Венгер, 1988; Л.С. Виготський, 1991; М.Н. Поддьяков, 2006; С.Л. Рубінштейн, 1999), що визначає доцільність застосування такої системи навчання і виховання, яка передбачає інтегрований освітній, виховний, оздоровчий ефект.

Дослідники (Е.С. Вільчковський, 2008; О. Д. Дубогай, 2006; Н.В. Москаленко, 2009) підкреслюють, що одним із кризових явищ вітчизняних традиційних і авторських систем освіти є розрив між фізичним вихованням та іншими сторонами виховання дітей дошкільного віку, відсутність реальних механізмів, які обумовлюють цілісність розвитку особистості дитини у процесі рухової діяльності.

**Мета дослідження** дослідити сучасні теоретичні аспекти застосування технологій у фізичному вихованні дітей дошкільного віку.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Протягом останнього десятиліття має місце незадоволення значної частини дітей традиційними заняттями фізичною культурою в дошкільних навчальних закладах різного спрямування. Це позначається на втраті інтересу до них, а також на зниженні рівня їхньої фізичної підготовленості й стану здоров'я. Дотепер не знайдені ефективні організаційні форми, що інтегрують все те нове, що створено наукою й практикою в сфері оздоровчої фізичної культури [1-8].

У працях Т. Ю. Круцевич (2012) поняття «фізкультурно-оздоровча технологія» об'єднує процес. У зв'язку із цим актуальним є пошук ефективних шляхів оздоровлення й фізичного розвитку дітей, підвищення рівня їх фізичної підготовленості, залучення до здорового способу життя.

Розробка інноваційних технологій у фізичному вихованні дітей дошкільного віку є одним з найбільш важливих, хоча й достатньо складних завдань, що спрямовані на підвищення якості дошкільної освіти в цілому.

Вітчизняні та зарубіжні дослідники [1-8] займалися обґрунтуванням необхідності впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у педагогічний процес використання засобів фізичного виховання з оздоровчою метою та наукову дисципліну, що розробляє та вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу. Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні, на думку О. Я. Кібальник (2010), є різноманітні фітнес-програми, які складають основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп.

За останні роки з'явилося багато наукових досліджень, присвячених застосуванню фітнес-технологій у практиці роботи дошкільних, загальноосвітніх та вищих навчальних закладів. Деякі аспекти теоретичного обґрунтування різних засобів фітнесу знайшли своє відображення у працях вітчизняних та зарубіжних авторів [4,5].

Популярність фітнесу продовжує підвищуватись і надалі, як у зарубіжжі так і в нашій країні. Історія виникнення дитячого фітнесу свідчить про те, що основою для розвитку його популярних напрямів, без сумніву, стали різні види оздоровчої гімнастики. Згідно із ствердженнями Ю. В. Менхіна та А. В. Менхіна, визначено близько 30 видів оздоровчої гімнастики, що історично вважаються традиційними, багато з яких в останні роки отримали розповсюдження і в дитячих фітнес-програмах.

Перш за все, до них належить ритмічна гімнастика для дітей дошкільного віку, засновниками якої вважають Т. С. Лисицьку та Ж. Є. Фірільову. Наукові дослідження, присвячені використанню ритмічної гімнастики у фізичному вихованні дітей дошкільного віку, розглядалися наступними науковцями [4].

З 90-х років з'являються такі інноваційні напрями, як ритмопластика, танцювально-ігрова гімнастика «Са-Фі-Дансе», основою яких є ритмічна гімнастика, дитяча аеробіка, ігровий стретчинг, лікувально – профілактичний танок, фітбол-гімнастика та інші. Метою програми «Са-Фі-Дансе» є сприяння всебічному розвитку особистості дошкільника засобами танцювально-ігрової гімнастики. Навчання за програмою «Са-Фі-Дансе» створює необхідний руховий режим, позитивний психологічний настрій, високий рівень проведення занять. Усе це сприяє зміцненню здоров'я дитини, її фізичному і психічному розвитку [4].

Із усього різноманіття напрямів дитячого фітнесу О.Г. Сайкиною були виділені найбільш затребувані заняття, перераховані нижче в порядку їх популярності [4]:

1. Ігрові заняття, засновані на рухливих іграх, естафетах і елементах спортивних ігор, і сюжетні, з ігровим методом проведення («Веселий зоопарк» – сюжетне заняття; «Са-Фі-Дансе» – танцювально-ігрова гімнастика, «Ігровий стретчинг» – сюжетні заняття з елементами стретчингу).

2. Танцювальні заняття з використанням елементів хореографії й різних танцювальних напрямів і стилів («Танцювальна терапія» – танці для здоров'я; «Аероденс» – програма з класичної і танцювальної аеробіки; «Клас» – програма з елементами хореографії, «Танці на м'ячах» – фітбол-аеробіка).



3. Корекційні заняття для профілактики порушень постави, плоскостопості, розвитку дрібної моторики («Топ-топ» – уроки з профілактики плоскостопості; «Фітнес-Дансе» – програма занять з лікувально-профілактичного танцю та ін.).

4. Заняття із предметами (скакалка, м'яч та ін.) і на спеціальному обладнанні (степ-платформи, фітболи, тренажери). («Місто м'ячів» – заняття з різними м'ячами; «Фітбол-Шоу» – заняття з фітбол-гімнастики, заняття з медичними м'ячами; Аеро-коктейль – степ-аеробіка; заняття з елементами художньої гімнастики, терра-аеробіка).

5. Заняття, що спрямовані на розвиток рухових здібностей: сили, координації, гнучкості та ін. (заняття на велотренажерах; «Весела біодинаміка» – заняття спрямоване на розвиток силових здібностей).

6. Заняття для дітей від 1 року до 4 років з батьками (сімейна гімнастика).

7. Програми з елементами східної оздоровчої гімнастики і бойових мистецтв («Фітнес-асорті» – заняття з елементами бойових мистецтв; «Кидс-бокс» – дитячий бокс).

Останнім часом у секційну роботу із дітьми дошкільного віку активно впроваджується черлідінг – різновид спортивних танців з помпонами, у яких поєднуються елементи акробатики, гімнастики, хореографії і танцювального шоу. Черлідінг сприяє розвитку творчих та рухових здібностей і рухових навичок дошкільнят, дозволяє збільшити обсяг рухової активності дітей у режимі дня, формує навички спілкування в колективі [79].

Важливим засобом фізичного виховання дошкільників, на думку українських науковців [4,5] є ритмопластика. Цей засіб як у літературі, так і в практиці з'явився нещодавно. Основне призначення ритмопластики – розвиток у дітей художнього сприймання світу через рухи, міміку, жести, пози, пластику. Ритмопластику частіше використовують на практиці як частину фізкультурного чи музичного заняття. Її головна мета – фізичний розвиток та розвиток фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку через розслаблення, зняття напруження з тіла та психічного стану, а потім напруження м'язів через рухи. Обов'язковою умовою використання даного засобу фізичного виховання є наявність певного сюжету, взятого з казки, вірша чи оповідань.

Цікавою та оригінальною системою фізичного виховання, на нашу думку, є використання технології М. М.Єфименка у практиці з дошкільнятами, розвивальний ефект якої поширюється на загальний розумовий і духовний розвиток. У технології «Театр фізичного розвитку та оздоровлення дітей» як форму фізичної активності дітей застосовують обґрунтований її автором горизонтальний пластичний балет – поєднання фізичних, танцювальних вправ, рухових дій з музикою, які виконуються плавно, м'яко, пластично. Слово «горизонтальний» у назві пластичного балету означає дотримання положень лежачи.

Горизонтальний пластичний балет як новий синтетичний напрям у фізичному вихованні дітей об'єднує все позитивне, чим багаті художня гімнастика, аеробіка, балет, брейкданс, шейпінг, акробатика, музичні заняття.

Він успішно замінює комплекс гімнастики пробудження. Скорочені його програми можна використовувати як фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, фізкультурні розваги і св'ята. Застосування горизонтального пластичного балету на заняттях з фізичної культури, на ранковій гімнастиці, як радить автор, є недоцільним, оскільки діти вже давно знаходяться у вертикальному положенні, а от після денного сну – найкраще для сонного організму, оскільки поступовий перехід від лежання до стояння позитивно впливає на роботу серцево-судинної, дихальної систем, допомагає перейти організму від сну до неспанья.

Треба відмітити, що ефективність виконання дошкільниками фізичних вправ значно поліпшується, якщо заняття відбувається на позитивному емоційному тлі, яке, зокрема, може забезпечити використання фольклорних творів, до яких відносять казкотерапію [4]. Досить цікавими є програми розвитку, навчання і виховання дошкільників, що поєднують казкотерапію з нетрадиційними методами зміцнення фізичного здоров'я дітей, зокрема з фідболом. Ці програми сприяють насамперед корекції не тільки психомоторного, але й мовного, емоційного, а також загального психічного розвитку дітей дошкільного віку. Досить актуальними сьогодні є такі методи і прийоми, які сприяють максимальній активності всіх сенсорних каналів сприйняття (зір, слух, дотик, нюх) і переробці отриманої інформації.

**Висновки.** Отже, технології у системі фізкультурної освіти дошкільнят спрямовані не тільки на підвищення рівня фізичної підготовленості дітей, але й сприяють формуванню фізичної культури особистості дитини, її уявлень про здоровий спосіб життя, підвищенню інтересу до занять, що є дуже актуальним на сьогоднішній день.

### **Література.**

1. Божович Л.И. Психологические вопросы готовности ребенка к школьному обучению // Вопросы психологии ребенка дошкольного возраста / Л.И. Божович, А.Н.Леонтьева, А.В.Запорожца. – М.,1995. – С.132-142.
2. Дичківська І.М. Інноваційні педагогічні технології: [Навчальний посібник] / І.М.Дичківська – К.: Академвидав, 2004. – С.233-246.
3. Лиджиева Г. Н. Содержание и организация процесса освоения детьми 3-6 лет интеллектуальных ценностей физической культуры : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Г. Н. Лиджиева – Краснодар, 2005. – 177 с.
4. Пангелова Н. Е. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. Е. Пангелова. – Київ, 2014. – 37с.
5. Сайкина Е. Г. Применение фитнес-технологий в дошкольных образовательных учреждениях / Е. Г. Сайкина //Иновационные педагогические технологии в системе физического образования и оздоровления: сб. матер. науч.- практ. конф. – СПб. : СПб.НИИФК, 2006. – С. 86 – 91.

6. Старченко А. Ю. Відмінності в окремих показниках фізкультурної освіченості дітей старшого дошкільного віку залежно від статі / А.Ю. Старченко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Випуск 98. Серія: Пед. науки. Фізичне виховання і спорт. – Чернігів, ЧДПУ, 2012. – Т. №2. – С. 291 – 293.

7. Филимонова О. С. Физическое воспитание детей 5-6 лет на основе средств фитнеса / О. С. Филимонова, Ю. К. Чернышенко // Физкультура, спорт – наука и практика. – 2007. – № 1 – 4. – С. 74 – 75.

8. Чернышенко Ю. К. Научно-педагогические основания инновационных направлений в системе физического воспитания детей дошкольного возраста: дисс. доктора пед. наук : 13.00.04. / Ю.К. Чернышенко – К., 1998. – 392 с.

## **СИЛОВА ПІДГОТОВКА ПІДЛІТКІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНАЖЕРНОГО ОБЛАДНАННЯ**

**Ястреб Олександр**

Науковий керівник: Глухов І.Г.

*Херсонський Державний Університет*

**Постановка проблеми.** Практика та експериментальні дослідження (В.В. Андрєєв, В.К. Бальсевич, В.В. Зайцева А.А. Шеможенко та ін.) показали, що використання тренажерів, яке націлене на вдосконалення тієї чи іншої здібності, може здійснити ефективну допомогу у досягненні результатів у фізичній підготовці. Тренажери також широко використовуються в якості реабілітаційного засобу, зменшуючи час відновлення організму після травм.

Система фізичного виховання та підготовки спортсменів з використанням тренажерів, що створювалася науковими дослідженнями цілого ряду вчених (М.Г. Озолін, Ю.В. Верхошанський, Л.В. Волков, В.М. Платонов, М.М. Булатова, Т.Ю. Круцевич та ін.) знайшла широке застосування у сфері фізичного виховання та спорту.

Аналіз науково-методичної літератури й узагальнення передового досвіду спортивної практики показали, що дана проблема вивчалася фахівцями і раніше, в основному, з позицій аналізу кількісних показників тренувального навантаження, а ефективність тренувальних програм авторами оцінювалася тільки за результатами змагань (А.С. Медведєв, В.В. Риженков, А.И. Фаламєєв, М.С. Абрамян, В.Ф. Кім, В.М. Дегаскін, Б.В. Райський, С.В. Літвіненко та ін.).

Однак у наявній літературі постійно розглядаються питання планування та корекції тренувальних навантажень, із застосуванням тренажерів, з метою силової підготовки підлітків. З огляду на це, розроблення методики силової підготовки старших підлітків з використанням тренажерів потребує додаткових досліджень [1].

**Мета дослідження** – розробити методику силової підготовки старших підлітків з використанням тренажерів та перевірити її ефективність.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури; метод спостереження та метод

аналізу літератури; синтез та аналіз вихідних даних; педагогічні тестування; методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Протягом тренувального періоду підлітки проходили три базових цикли тренування за допомогою тренажерів (табл. 1).

Таблиця 1

**Базові цикли тренування (за Бєльським І.В.)**

Фаза	Тривалість	Кількість занять на тиждень
1. ЗФП	10 тижнів	3
2. Нарощування сили	8-10 тижнів	3-5
3. Збільшення потужності	10 тижнів	3

Слід починати з першої фази, а потім чергувати другу та третю.

1 фаза – загальна фізична підготовка. Протягом фази ЗФП учні можуть виконувати ті ж вправи, але з меншою вагою при більш високій кількості повторів та менш довгими паузами для відпочинку між підходами.

2 фаза – нарощування сили. Ця програма розвиває велику силу, яка трансформується у покращення результатів.

3 фаза – збільшення потужності. Потужність – це комбінація сили та швидкості, щоб розвинути потужність, необхідно використовувати велику вагу та намагатися підняти її найшвидше [2, 3].

Таблиця 2

**Програма збільшення потужності**

Вправи	Підходи	Повторення
1. Підйом тулуба з положення лежачи	2-3	20-30
2. Піднімання ніг лежачи на похильній лавці	2-3	20-30
3. Присідання на тренажері “Так”	4	5-6
4. Згинання ніг лежачи на тренажері для м’язів стегна	3	6-8
5. Розгинання спини на приладі для м’язів тулуба	3	15-30
6. Вправа на приладі для м’язів спини	4	6-8
7. Вправа на верстаті для жиму лежачи	4	6-8
8. Піднімання рук на тренажері “Блочна рама”	3-4	4-6
9. Розгинання рук у ліктях на універсальному блочному тренажері	3	6-8

У фазі загальної фізичної підготовки виконуються вправи з більш високою кількістю повторів та невеликою вагою, щоб розвивати тренуваність.

Для розвитку силових та швидко-силових якостей рекомендується наступна структура методу побудови тренування: на 40-50% розминка, на 65-85% – удосконалення швидко-силових якостей; кількість повторень до 4, максимальне навантаження – 9 підходів.

Вага обтяження була такою, що кожен з учнів міг виконати вказану кількість повторень в даній вправі, і останні повторення виконувалися зі значною напругою.

На першому тижні вага приблизно складала 35-50% від максимального результату у даній вправі. На другому тижні 55-70% від max. На третьому

тижні 70-80% від max. На четвертому тижні 85-95% від max ваги піднятої у даній вправі.

Відпочинок між вправами складав: на 1-му тижні до 1 хв., на 2-му тижні 1 - 1,5 хв., на 3-му тижні до 2 хв., на 4-му тижні до 4 хв.

На початковому етапі педагогічного експерименту нами були визначені вихідні показники рівня розвитку силових якостей старшокласників за допомогою методу тестування. Використовувані нами тести відрізняються простотою та представляють можливість отримання об'єктивної, різносторонньої і експресивної інформації.

Після проведення другого етапу тестування нами були підраховані середні відсоткові показники приросту, що представлено в таблиці 3.

Таблиця 3

**Середні результати приросту показників групи із занять підлітками на тренажерах (n=15)**

Етапи	Згинання розгинання рук в упорі лежачі	Підтягування на поперечині	Піднімання тулуба в сід за 1 хв.	Присідання на одній нозі (сума ліва + права)
1 етап	47.6	14.8	55.2	30.8
2 етап	50.1	16	57.7	32.4
Різниця	+ 2.5 (8,0%)	+ 1.2 (3,8%)	+ 2.5 (8,0%)	+ 1.6 (5,1%)

У результаті реєстрації кінцевих контрольних показників, які досягли учні за період педагогічного експерименту, було встановлено, що старшокласників значно збільшилися показники силових якостей.

Найбільший приріст спостерігався у показниках піднімання тулуба в сід за 1 хв. - 8% та згинання і розгинання рук в упорі лежачи – 8%. Дещо нижчий приріст був отриманий за результатом тестування «Присідання на одній нозі» (сума) – 5,1%. Найнижчий приріст був отриманий під час підтягування на поперечині – 3,8%. Більш наочно отримані результати приросту можна побачити на рисунку 1.



**Рис. 1. Показники приросту рівня розвитку силових якостей старшокласників**

Аналіз отриманих даних дав можливість констатувати, що рівень розвитку сили у школярів підвищився, отже, запропонована нами методика є ефективною.

**Висновки.** Ефективність методики полягає в тому, що її реалізація у значній мірі підвищила рівень розвитку показників фізичної підготовленості школярів. Отже, аналізуючи результати нашого дослідження зазначимо, що відбулися покращення за всіма напрямками тестування. Варто відмітити, що запропонована методика, позитивно вплинула на розвиток силових якостей, а саме: приріст сили рук за результатами тестування «Згинання та розгинання рук в положенні лежачі» та «підтягування» - збільшився відповідно на 8% та 3,8%; приріст показника сили тулуба за результатом тестування «Піднімання тулуба в положенні лежачі» склав 8%; показник сили ніг за результатом тесту «Присідання на одній нозі» склав 5,1%. Отримані результати свідчать про ефективність даної методики, що дає можливість використовувати її в подальшій діяльності в процесі розвитку сили юнаків.

#### **Література.**

1. Стеценко А.І. Теорія і методика атлетизму: навчальний посібник / А.І. Стеценко, П.М. Гунько. – Черкаси: Видавничий відділ Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.
2. Зотов А.В. Атлетична гімнастика: навчальний посібник / А.В. Зотов, В. І. Терещенко. – К.: КНЕУ, 2004. – 162 с.
3. Ніколаєв С.Ю. Атлетична гімнастика: теорія та методика викладання: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / С.Ю. Ніколаєв. – Луцьк: Волинський національний ун-т ім. Лесі Українки, 2009. – 160 с.

## **МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Яцков Віталій**

Науковий керівник: доцент Андреева Р.І.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** У сучасних умовах стан здоров'я дітей має неабияке значення, оскільки саме від стану здоров'я підростаючого покоління залежить розвиток суспільства у майбутньому. Результати статистичних досліджень свідчать про наявну тенденцію погіршення показників здоров'я дітей та підлітків в Україні [1, 3]. На сьогодні, спостерігається кількісне зростання функціональних розладів, гострої та хронічної соматичної захворюваності, синдрому дезадаптації, вроджених вад розвитку, морфо-функціональних відхилень, що викликає чималу стурбованість.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У питанні про природу розвитку швидкості серед фахівців немає єдності поглядів. Одні висловлюють думку, що фізіологічною основою швидкості є лабільність нервово-м'язового апарату, інші ж вважають, що важливу роль в прояві швидкості грає рухливість

нервових процесів. Численними дослідженнями доведено, що швидкість є комплексною руховою якістю людини.

**Мета роботи** – вивчити основні методичні аспекти розвитку швидкості учнів середнього шкільного віку.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Швидкісні здібності – це здатність людини до максимально швидкого виконання рухових дій. До основних компонентів швидкісних здібностей належать: час простої, складної рухової реакції, швидкість окремого руху та частота рухів.

Швидкість простої рухової реакції – це час реагування відомим рухом на відомий, але несподіваний сигнал (наприклад, старт легкої атлетиці). Швидкість складної рухової реакції – це максимальна кількість рухів, яку може зробити людина за одиницю часу [7].

Розрізняють елементарні та комплексні форми прояву швидкісних здібностей [4]. Елементарні форми швидкості проявляються в латентному часі простих і складних рухових реакцій, швидкості виконання окремого руху при незначному зовнішньому опорі, частоті руху. Ці форми прояву швидкості, в різноманітних поєднаннях та в сукупності з іншими руховими якостями і технічними навичками, забезпечують комплексні прояви швидкісних здібностей в важких рухових актах, характерних для тренувальної та змагальної діяльності в різних видах спорту.

Однією з основних передумов швидкісних здібностей є рухливість нервових процесів, які виражаються в досконалості протікання нервових процесів збудження і гальмування в різних відділах нервової системи, характеризують рівень нервово-м'язової координації.

Швидкість як генеральна здібність мало впливає на швидкісний показник обтяженого руху, якщо величина зовнішнього опору виходить за межі 15-20 % силового потенціалу м'язів. Швидкість найбільш тісно пов'язана з такими фізичними якостями, як сила і гнучкість, а найменш – з витривалістю. У комплекс показників швидкості входять: стартова швидкість, швидкість бігу, швидкість оцінки ситуації на полі ситуації, швидкість тактичного мислення.

Вікові і статеві особливості розвитку швидкісних здібностей мають дуже складну картину [8]: спритність має різні форми прояву, вікові зміни показників кожної з них проходять нерівномірно і неоднаково у хлопчиків і дівчаток.

Так, швидкісний час рухової реакції в рухові кисті вже у 9-11-річному віці стають близькими до показників дорослих, а у 13-14 років школярі досягають того ж у рухах плечей, стегна, гомілки і стопи. Темп руху з роками збільшується нерівномірно. Найбільш значне збільшення відзначається у дітей 7-9 років [5]. У 10-11 років річний приріст частоти руху деякою мірою знижується, в 12-13 років знову збільшується, в 14-16-річних приріст сповільнюється і є незначним в 16 років. У віці 7-10 років у хлопчиків темп руху вищий, ніж у дівчаток, а у віці 13-14 років, навпаки, вищий у дівчат.

Сенситивним періодом розвитку швидкісних здібностей дітей і підлітків

є вік від 7 до 14 років. Розвиток цієї здібності йде паралельно розвитку фосфагенної енергосистеми [8]. У дітей до 12-річного віку статеві особливості розвитку швидкості відсутні. Надалі хлопчики мають суттєву перевагу в розвитку даної здібності перед дівчатками. Після 13-14 років рівень розвитку швидкості у дівчаток наближається до рівня розвитку цієї здібності у хлопчиків.

Прогресивний природній розвиток швидкості відзначається до 14-15 років у дівчат і 15-16 років у хлопців. Із закінченням пубертатного періоду практично припиняється подальший біологічний розвиток швидкості. Віковий період від 7-8 до 11-12 років є найбільш сприятливим для розвитку швидкості реакцій, частоти рухів. У віці від 11-12 до 14-15 у дівчат та 15-16 у хлопців відзначені високі темпи приросту швидкості цілісних рухів [6].

Швидкість рухів найбільш ефективно розвивається в 8-13-річному віці. Найбільша частота (темп рухів) визначена за допомогою теппінг-тесту спостерігається з 4-9 річного віку, надалі темп приросту даного показника знижується, стабілізуючись з 15-річного віку. В цей період для розвитку швидкості використовують рухливі ігри та окремі елементи спортивних ігор, естафети, біг на короткі дистанції (10, 15, 20 м). При невеликих м'язових напруженнях вправи належить виконувати з максимальною частотою. Цьому сприяють вправи для розвитку швидкості простої реакції – різні повороти, присідання, вистрибування, зміна напрямку бігу за умовним сигналом тренера. Розвиваючи швидкість рухів у дітей, перевагу слід надавати природнім руховим актам і нестереотипним способам їх виконання.

Для практичної роботи у школі, планування динамічної підготовки велике значення має облік закономірностей зміни швидкісних показників у швидкості бігу. Загальне завдання у вихованні швидкісних здібностей у шкільному віці полягає в реалізації можливостей спрямованого їх розвитку згідно вимог життєвої практики і закономірностей всебічного удосконалення рухових якостей, забезпечення при цьому мінімізації часу екстрених рухових реакцій і рухів, здійснюваних із максимальною швидкістю. На уроках фізичної культури це завдання конкретизується у ряді окремих задач, пов'язаних з програмними вимогами по виконанню основних загальнодоступних нормативів у швидкісних і швидкісно-силових вправах (біг на короткі дистанції, стрибки, метання, спортивні ігри).

Для комплексного розвитку рухових реакцій у поєднанні з іншими видами швидкості найефективнішими вважаються рухливі і спортивні ігри за спрощеними правилами, на менших відносно стандартних майданчиках [2]. Використовується також виконання циклічних вправ з миттєвою зміною темпу, напрямку виду руху за командою. Орієнтовні вправи для розвитку швидкості та їх дозування представлені в таблиці 1.

До фізичних вправ, що використовуються для розвитку швидкості, висуваються наступні вимоги [6]:

- їх техніка повинна бути такою, що дозволяє їх виконання з граничною швидкістю;
- вони повинні бути добре засвоєні;



- їх тривалість не повинна перевищувати 30 с;
- вони повинні бути різноманітними і забезпечувати вдосконалення швидкості у поєднанні із розвитком інших рухових якостей.

Таблиця 1

### Дозування навантажень і вправ для розвитку швидкості

Види вправ	Тривалість	Кількість повторень	Інтервал відпочинку
Вправи на швидкість рухової реакції	миттєва	8-10	10-30 с
Вправи на швидкість виконання окремих рухів	від миттєвої до 1-2 с	8-10	10-30 с
Вправи на швидкість виконання послідовних рухів (руками, ногами, тулубом): а) з використанням в якості вантажу маси тіла; б) без використання в якості вантажу маси тіла	5-10 сек. 3-5 сек.	2-4 4-6	1-2 хв. 10-30 с
Ігри, естафети, смуги перешкод	від миттєвої до 10 с	1-10 і більше	довільний

Розрізняють п'ять основних методів розвитку швидкості:

1. Повторний метод, суть його зводиться до виконання вправ з приграничною або максимальною швидкістю. Необхідно виконувати завдання у відповідь на сигнал (переважно зоровий, слуховий) і на швидкість окремих рухів. Тривалість виконання рухів передбачає підтримку максимальної швидкості (звичайно 5-10 сек.). Інтервал відпочинку між вправами повинен забезпечувати найбільшу готовність до обсягу наступної роботи (30 с – 5 хв., залежно від характеру вправ і стану спортсмена).

2. Зв'язаний метод. Наприклад, виконання ударного руху при нападаючому ударі з обтяженням на кисті, переміщення обтяженням тощо.

3. Метод колового тренування. Підбір вправ здійснюється з урахуванням згрупованості працюючих м'язів і суглобів.

4. Ігровий метод передбачає виконання вправ на швидкість в рухливих іграх і спеціальних естафетах.

5. Змагальний метод застосовується для виконання вправ з граничною швидкістю в змагальних умовах [2, 7].

**Висновки.** Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури дав можливість встановити, що серед основних шляхів підвищення швидкісної підготовленості виділяють: повторне виконання рухів або дії зі свідомим і сильним прагненням зробити їх з рекордною швидкістю; прагнення швидше виконати дію має конкретну, наочну мету; прояв вольових зусиль, спрямованих на «миттєвий» рух в утруднених умовах і відразу ж в звичайних умовах. Рекомендується використовувати вправи з м'ячем, вправи без м'яча,

вправи у парах, естафети. Отримані результати будуть впроваджені в подальшу роботу.

### **Література.**

1. Бондар Т.С. Здоров'я школярів: практичні матеріали для повсякденної роботи педагога. 1-11 класи / Т.С. Бондар. – Х.: Ранок, 2009. – 192 с.
2. Головатенко О. М. Фізична підготовленість студентів ВНЗ: методика розвитку та удосконалення [Електронний ресурс] / О.М. Головатенко, Я.І. Олексієнко., І.О. Дудник. – Черкаси: Видавничий відділ ЧІБС, 2013. – 70 с. – Режим доступу: <http://eprints.cdu.edu.ua/pdf>
3. Організація та методика спортивно-масової роботи: [навч. посібник] / В.В. Цибульська, Г.В. Безверхня. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 220 с.
4. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
5. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів: [навчальний посібник] / Л.П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 439 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 366 с.
7. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. – 2-е вид., випр. / О. М. Худолій. – Харків : «ОВС», 2008. – 406 с.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. / Б.М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 248 с.

### РОЗДІЛ 3 РЕКРЕАЦІЯ ТА ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

#### ГІДРОКІНЕЗОТЕРАПІЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗІ СКОЛІОЗОМ ІІ СТУПЕНЯ

Абдурасулов Амаль

Науковий керівник: професор Христова Т.Є.

*Мелітопольський державний педагогічний університет  
імені Богдана Хмельницького*

**Вступ.** Одна з актуальних проблем людства – здоров'я дітей, його збереження в складних соціально-економічних і природних умовах. Сколіоз є найбільш поширеним видом деформації опорно-рухового апарату. Діти, які страждають від сколіозу, мають не тільки важку косметичну ваду, а й порушення діяльності внутрішніх органів [3].

Лікування сколіозу – процес багаторічний, що триває впродовж усього періоду росту хребта, який характеризується обов'язковим зменшенням не тільки функціонального, але й структурного компонента деформації [2]. Під час корекції хребта важливими процесами є поєднання фізичного навантаження й процесів відновлення. Вибір сучасних ефективних засобів під час розробки тактики консервативного лікування цієї патології сьогодні є одним з актуальних завдань.

Вирішення наукової проблеми започатковано в роботах О. Луковської й С. Афанасьєва, Б. Іваськіва й В. Трифонюка. Цьому напряму досліджень присвячені дослідження Л. Войчишина, Н. Грейди, О. Пешкової та інших [1].

**Метою дослідження** була оцінка ефективності комплексної програми гідрокінезотерапії в фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку зі сколіозом ІІ-го ступеня грудного відділу хребта.

**Методика дослідження.** Експеримент проводився у 2018-2019 роках на базі Центру відпочинку та здоров'я «Розмарин» м. Мелітополя. У дослідженні брали участь 24 дитини віком 10-12 років з діагнозом «сколіоз ІІ-го ступеня грудного відділу хребта» (кут деформації хребта 10-15°). В усіх дітей спостерігалось викривлення хребта вправо. Всі діти були розділені на дві групи: контрольну (КГ, 12 хлопчиків) та експериментальну (ЕГ, 12 осіб). Експериментальна група займалася за розробленою нами авторською методикою із застосуванням гідрокінезотерапії, а контрольна група - за традиційної програмою фізичної реабілітації для дітей з таким діагнозом.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В перший день обстеження показники функціонального стану опорно-рухової системи в КГ в середньому дорівнювали: глибина нахилу (ГН) вправо 11,5±0,7 см, ГН вліво 14,4±1,0 см, статична витривалість м'язів спини (СВМС) 8,9±1,0 сек., статична витривалість м'язів черевного преса (СВМЧП) 12,3±0,9 сек.

Порівняння з віковими нормами для статичної витривалості м'язів тулуба свідчить, що у більшості хворих на сколіоз спостерігається зниження рухових

якостей (витривалості) м'язового корсету хребта, що обумовлено порушенням трофічних процесів в м'язовій тканині через порушення її іннервації з боку ввігнутої дуги деформації, а також переобтяженням м'язових волокон з боку вершини викривлення хребта [1].

Наприкінці дослідження функціональні показники опорно-рухової системи дітей зі сколіозом КГ групи змінилися і склали: ГН вправо  $12,4 \pm 1,1$  см, ГН вліво  $14,8 \pm 1,2$  см, СВМС  $11,4 \pm 1,4$  сек., СВМЧП  $14,1 \pm 1,5$  сек.

В дітей КГ за період експерименту найбільш суттєві зміни спостерігалися за показником статичної витривалості м'язів спини, зміни якого склали  $28,1 \pm 2,0\%$  ( $p < 0,05$ ). За показником глибини нахилу вліво КГ хлопчиків зі сколіозом не сталося суттєвих змін (різниця дорівнювала  $2,8 \pm 0,3$  см). Таким чином, у хворих на сколіоз грудного відділу хребта хлопчиків 10-12 років КГ за час експерименту дещо зросли показники рухових якостей, що відображається у збільшенні статичної витривалості м'язів тулуба.

В експериментальній групі обстежуваних була впроваджена комплексна програма гідрокінезотерапії для дітей середнього шкільного віку зі сколіозом грудного відділу хребта. В перший день курсу експерименту функціональні показники опорно-рухової системи в ЕГ хворих на сколіоз склали: ГН вправо  $11,4 \pm 0,8$  см, ГН вліво  $14,4 \pm 1,0$  см, СВМС  $8,9 \pm 1,1$  сек., СВМЧП  $12,8 \pm 0,9$  сек.

Наприкінці експерименту практично всі функціональні показники опорно-рухової системи хлопчиків зі сколіозом грудного відділу хребта II-го ступеня ЕГ покращились: ГН вправо – на  $12,3 \pm 1,0\%$  ( $p < 0,05$ ), СВМС – на  $46,1 \pm 2,1\%$  ( $p < 0,05$ ), СВМЧП – на  $31,8 \pm 1,9\%$  ( $p < 0,05$ ). Виключення складає показник глибини нахилу вліво, де тренувальний ефект склав тільки  $6,2 \pm 0,6\%$ , що, можливо, обумовлено тим, що спазмовані м'язи на опуклій стороні деформації хребта гірше піддаються тренуванню.

Таким чином, можна відзначити достовірний позитивний вплив спеціалізованих занять у воді на поліпшення стану хребетного стовпа в дітей зі сколіозом ЕГ. В КГ дітей з цим діагнозом суттєвих змін не відбулося.

**Висновки.** В експериментальній групі хлопчиків 10-12 років зі сколіозом грудного відділу хребта у порівнянні з контрольною реабілітаційний ефект в результаті впровадження комплексної програми фізичного виховання на основі гідрокінезотерапії був вище за показниками функціонального стану опорно-рухового апарату: глибини нахилу вправо та вліво – в 1,6-2,2 рази ( $p < 0,01$ ), статичної витривалості м'язів спини та черевного преса – в 1,6-1,9 рази ( $p < 0,01$ ).

### Література

1. Пешкова О.В. Комплексна фізична реабілітація при сколіотичній поставі / О.В. Пешкова, О.М. Авраменко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 2. – С. 84-88.
2. Христова Т.Є. Динаміка морфо-функціональних показників організму дітей з порушенням постави в умовах застосування оздоровчих технологій / Т.Є. Христова // Науковий часопис нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт». – 2017. – Вип. 3 К (84) 17. – С. 515-519.

3. Христова Т.Є. Ефективність застосування оздоровчих технологій для дітей з порушенням постави / Т.Є. Христова // Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за заг. редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. – Харків: Оригінал, 2018. – С. 656-662.

## **ВАЛЕОЛОГІЧНА ОСВІТА З ПИТАНЬ ЗБЕРЕЖЕННЯ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВ'Я В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

**Грушевенко Дарина**

Наукові керівники: Свириденко Л. О., Козуб Н. М.

*ЗЗСО № 52, ХЦДЮТ*

**Актуальність.** Збереження репродуктивного здоров'я – це справа школи й сім'ї, яка набуває особової уваги сьогодні. На тлі процесів депопуляції, коли смертність у два рази перевищує народжуваність, в Україні вже сьогодні кожна шоста подружня пара безплідна, кожна п'ята вагітна жінка страждає захворюваннями сечостатевої системи, 66% вагіностей закінчуються абортom, а 60% школярів мають різні порушення репродуктивного здоров'я. Останнім часом серед підлітків спостерігається виразний ріст ЗПСШ. Це пов'язано з низьким рівнем інформованості та ризикованою поведінкою молодих людей.

За станом здоров'я Херсонська область посідає одне з перших місць по захворюванням, які передаються статевим шляхом (ЗПСШ). Великий відсоток хворих є молоді люди (це від 15-22 роки). Одним з показників тенденції до зростання є «сексуальна революція», тобто підлітки стали дедалі раніше вступати у сексуальні стосунки. А дитячий вік (10-15 років) передбачає сексуальну незрілість пов'язану з відсутністю відповідальності за свої вчинки.

Тема дослідження сьогодні є актуальною та своєчасною для України, бо останнім часом профілактика цих захворювань і підвищення рівня валеологічної освіти має великий вплив на остаточний вибір людини не тільки в питаннях сексуальних відносин, а й в обранні способу життя.

**Мета:** формування свідомого ставлення школярів до свого репродуктивного здоров'я та обізнаності підлітків щодо інфекцій, які передаються статевим шляхом.

Для вирішення поставлених завдань ми використовували наступні **методи дослідження:** аналіз літературних джерел, анкетування, година спілкування з елементами тренінгу, статистичну обробку результатів дослідження.

**Практичне значення:** підвищити рівень свідомості школярів до збереження свого репродуктивного здоров'я, формування у них здорового способу життя, провести профілактику ЗПСШ як основне з питань збереження репродуктивного здоров'я у підлітковому віці, наслідки яких руйнують репродуктивне здоров'я, несуть безпліддя та сексуальні розлади. Сприяти високим моральним цінностям людини, формувати відповідальну поведінку в питаннях статевого виховання підлітків.

**Результати дослідження.** Організація дослідження включала в себе наступні етапи:

- аналіз захворювань ІПСШ по Херсонській області;
- анкетування;
- час спілкування;
- підсумкове тестування.

Дослідно-експериментальна робота проводилась на базі Херсонської спеціалізованої школи I – III ступенів № 52 з поглибленим вивченням української мови. Дослідженням було охоплено 18 учнів 10-го класу, віком 15 – 16 років.

Ми проаналізували статистику ІПСШ по Херсону та Херсонської області. Результати аналізу свідчать, що кожного року, починає з 2012 чисельних хворих знизилась з таких хвороб як сифіліс, хламідіоз, кількість хворих на інші захворювання (гонорея, мікоплазмоз, трихомоніаз, ВІЛ) зменшувалась до 2016, а у 2017 році зросла. Серед хворих на сифіліс, гонорею, ВІЛ-інфікованих та хворих на СНІД є діти та підлітки (до 18 років).

За кількістю хворих Херсонська область посідає 6 місце в Україні по СНІД захворюванням та 5-е – по ВІЛ- інфікованим.

Оцінка щодо рівня знань учнів стосовно збудників ЗПСШ виявила, що старшокласники мають середній (39%) і низький рівень (56%) обізнаності про ЗПСШ. 63%, учнів потрібна інформація про ЗПСШ, 21% - ні і 16% не можуть визначитися.

Рівень знань учнів щодо «Збереження репродуктивного здоров'я» склав: 47% - низький, 42% - середній, 11% - високий. Перед учнями було поставлено 10 запитань. Перше питання стосувалося проблеми, чому в Україні спостерігається низький рівень репродуктивного здоров'я. До основних факторів підлітки віднесли незадовільний стан здоров'я підлітків (37%), недостатня увага до інституту шлюбу (37%), соціальним положенням громадян (26%) .



Рис. 1. Вік сексуальних стосунків

В анкеті учням пропонувалося з'ясувати, чи дійсно існує проблема безпліддя в Україні і які є причини безпліддя. На думку підлітки кожна тільки 50-та сім'я (42%), або кожна 10-та сім'я (26%) має проблеми безпліддя, хоча

насправді вже кожна п'ята-шоста українська родина має проблеми з безпліддям. До основних причин безпліддя учні віднесли аборти і ІПСШ.

Основна мета проведеної нами виховної години є розширення знань старшокласників щодо репродуктивного здоров'я. Треба було розібратися: Чи варто підліткам зберігати репродуктивне здоров'є у своєму віці, що для цього треба робити, як ставитися до свого статевого розвитку, як формувати сексуальну культуру для відповідального батьківства та створення майбутньої щасливої сім'ї, як виховувати почуття особливої відповідальності за прийняте рішення чи вчинки.

Під час заходу ми висвітили основні проблеми репродуктивного здоров'я в Україні та напрямки статевого виховання.

Аналіз анкети «Міф чи факт». Після спілкування учням запропонували відповісти що є міфом, а що реальністю – фактом. Їх відповідь виглядала таким чином.

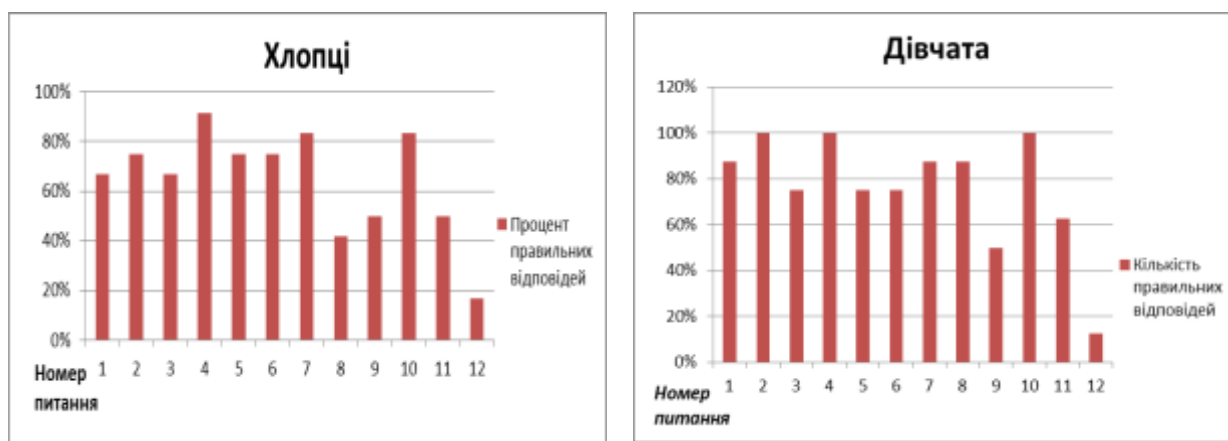


Рис. 2. Результати анкетування «Міф чи факт»

Міф або факт: 1. Статевий акт без презерватива є ознакою довіри партнерів одне одному (Міф). 2. Чоловік має право примусити дівчину до статевих стосунків, якщо він знаходиться в стані сильного статевого збудження (Міф і злочин). 3. Дівчата хочуть сексу так само, як і юнаки, але для збереження репутації мусять говорити «ні» (Міф). 4. Щоб бути популярним серед своїх друзів дівчинки не обов'язково вести статеве життя (ФАКТ). 5. Сексуальне утримання шкідливо (Міф). 6. Утримання – єдиний 100% метод контрацепції (ФАКТ). 7. З першого разу дівчата ніколи не вагітніють (Міф). 8. Дошлюбний сексуальний досвід корисний (Міф). 9. Незважаючи на те, що дівчина вступала в сексуальний контакт, вона може відмовитися від цього в майбутньому (ФАКТ). 10. Хлопець може бути справжнім чоловіком, навіть якщо він цнотливий (ФАКТ). 11. Дівчина може завагітніти до початку першої менструації (ФАКТ). 12. Більшість підлітків мають статеві зносини у шкільному віці (Міф).

Більше 60 % хлопців та дівчат правильно обрали відповідь «міф» чи «факт» у питанні з 1-7, і у 10, дівчатка ще у питанні 8 та 11 були праві

На останні питань 80% дівчат та 40% хлопців вважають дошлюбний статевий досвід корисним, 50% - згодні з тим, що дівчина, яка вступила в сексуальний контакт, може відмовитися від цього в майбутньому, 100% дівчат

та 82 % хлопців вважають, що юнак може бути справжнім чоловіком, навіть якщо він цнотливий. Тільки 18 % дівчат та 19% хлопців не згодні з тим, що більшість підлітків мають статеві зносини у шкільному віці.

Завданням нашого заходу була мотивація учнів до виховання зрілої особистості як у фізіологічному, так і соціальному та психологічному плані.

**Висновки.** Репродуктивне здоров'я - це стан фізичного, розумового, і соціального благополуччя репродуктивної системи на всіх стадіях життя, яке залежить від спадковості, способу життя, особливо, наявності корисних і шкідливих звичок.

У цей час налічується більше 20 інфекцій, які передаються статевим шляхом та несуть небезпеку репродуктивному здоров'ю: безпліддя (як у чоловіків, так і у жінок), сексуальні розлади у чоловіків, хвороби статевої системи, зараження дітей при пологах, провокують до онкозахворювань.

Херсонська область за рівнем поширеності ВІЛ-інфекції та захворюваності на СНІД займає 6 та 5 місце по Україні відповідно за такими областями як Одеська, Дніпропетровська, Миколаївська, Київська, Донецька.

Анкетування показало слабку обізнаність старшокласників щодо ПСШ: середній(38,9%) і низький (55,5%) рівні та репродуктивного здоров'я: 47% низький, 42% - середній, 11% - високий рівень знань.

Підлітки хочуть розмовляти на важливі питання свого статевого розвитку та репродуктивного здоров'я і тому в школі потрібні часи спілкування та інші заходи щодо статевого виховання та хвороб ПСШ.

### **Література.**

1. Бехало В.А. Репродуктивное здоровье и сексуальное поведение подростков/ В.А. Бехало, О.К. Лосева, Е.В.Сысолятина // Репродуктивное здоровье детей и подростков . №5.- 2007 С.73-79
2. Навроцкий А.Л. Профилактика венерических заболеваний среди несовершеннолетних /А.Л. Навоцкий и др. – Мн.:Университетское, 2001. – С.127-129
3. Скрипкин Ю. К., Хононова О.Е. Инфекции, передаваемые половым путем / Ю. К.Скрипкин, О.Е. Хононова. - МЕДпресс-информ. - К.: 2001. – 95 с.

## **ВИЗНАЧЕННЯ ОСНОВНИХ ФІЗИЧНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПАРАШУТИСТІВ**

**Денисенко Вячеслав**

Науковий керівник: доцент Годлевський П.М.

*Херсонська державна морська академія*

**Постановка проблеми.** За останні роки парашутний спорт набуває все більшого визнання не лише як ефективний засіб фізичного-психологічного розвитку, але і як засіб етичного, вольового і естетичного виховання молоді. Високий розвиток психофізичних якостей є необхідною умовою підготовки



парашутистів вищих спортивних розрядів. [2] Для здійснення професійної діяльності майбутньому парашутисту потрібно визначити направленість особистості й основні цінності майбутньої спортивної діяльності удосконалити психолого-фізичні та фахові знання в процесі їх застосування. [1] Актуальність даної проблеми полягає в тому, що в умовах сучасного парашутного спорту, з його високими вимогами до техніко-тактичної підготовки парашутистів, для досягнення високих спортивних результатів необхідно шукати нові шляхи і методики всебічного розвитку фізичної та психологічної підготовки спортсменів. [3]

**Аналіз досліджень та публікацій.** Проблематика дослідження розвитку фізично-психологічних якостей парашутистів, виявлення важливих якостей притаманних цьому виду спорту, завжди хвилювала науковців. Питаннями виявлення та використання психофізичних якостей у процесі спортивного відбору спортсменів-початківців висвітлювалися в роботах Д.О. Александрова, В.Г. Андросюка, В.І. Барка, Л.І. Казміренко, Я.Ю. Кондратьєва, В.О. Криволапчука, Ю.Л. Майдікова, В.С. Медведева, О.В. Шаповалова, Г.О. Юхновця, С.І. Яковенко та інших.

**Мета дослідження.** Визначити необхідні психофізичні якості парашутистів вищих спортивних розрядів.

**Методика дослідження.** Для досягнення поставленої мети використано аналіз та синтез, дедуктивний, індуктивний та критичний підхід до зібраної інформації.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Якщо до проблеми підходити з психолого фізичної точки зору, можна виділити чотири групи, які значно відрізняються одна від одної: психомоторна, сенсомоторна, чисто пізнавальна, група з яскраво вираженими психофізичними навичками та якостями.

Психомоторні навички – психічні дані, які необхідні для виконання рухової дії. Сюди, передусім, відносяться сила, швидкість, гнучкість, витривалість, вміння координувати та балансувати своє тіло в повітрі.

Слабкі показники тої чи іншої переліченої раніше якості є скоріше всього наслідком неправильної організації тренувальних занять. Вони говорять про те, що на розвиток і вдосконалення стабілізуючих м'язів та органів зверталось недостатньо уваги.

Контроль психомоторних навичок – це завдання фахівців, які займаються відбором та вихованням талановитих парашутистів. Їх завданням є регулярно, через деякі відрізки часу, проводити тести на контроль навичок, визначати припущені помилки та регулювати тренувальні навантаження. Так як деякі спортсмени недооцінюють роль подібної стабілізації, слід на конкретних прикладах та доступно пояснювати залежність динаміки результативності саме від цих факторів.

Сенсомоторні навички. На відміну від психомоторних, сенсомоторні навички порівняно мало пов'язані з фізичною працездатністю. Вони, перш за все, обумовлюють правильне володіння та управління парашутними системами. Так як парашутний спорт являє собою технічний вид спорту, це набуває суттєвого значення. Як показали дослідження в області психології,

чисто моторні якості розвиваються дуже інтенсивно аж до статевої зрілості, потім вони залишаються відносно постійними.

Таким чином, своєчасно (у рамках індивідуальних можливостей) та цілеспрямовано можуть вдосконалюватися окремі навички, не порушуючи при цьому весь хід тренування.

Таким чином, нервовість на тренуванні чи змаганні – це кінцевий результат процесу розвитку цих якостей, який продовжується протягом тривалого періоду часу. Ступінь нервовості свідчить перш за все про здатність чи невміння парашутиста по – діловому, без значних емоцій підходити до вирішення тієї чи іншої проблеми.

Нервовість тісно пов'язана з вірою в себе, яка у ході тренування може вдосконалюватися шляхом виконання завдань з поступово підвищенням ступенем важкості та ростурезультативності.

Психофізіологічні навички. Нервовість, лабільність, страх та невпевненість у своїх силах як фактори, що блокують зріст результативності, в фізіологічному плані мають наступні зв'язки: зміна подиху, діяльності серця, частоти пульсу та іннервації м'язів. Вони, в свою чергу, змінюють рух і впливають негативно на результати. Якщо вдається зареєструвати фізіологічні параметри під час виконання змагальних приземлень і спробувати «перенести» їх безпосередньо на тренування, то, очевидно, таким шляхом вдається керувати психічними процесами.

Лише шляхом цілеспрямованого психомоторного контролю можливо своєчасно визначити та ліквідувати дефекти в психічній підготовці. При цьому велике значення слід приділяти психофізичному контролю за допомогою технічних засобів табл. 1.

Таблиця 1.

**Структурно-змістовна характеристика процесу всебічної підготовки спортсмена-парашутиста**

Види всебічної підготовки	Які елементи та якості особистості переважно формуються	Якості особистості, що формуються	Які структурні елементи діяльності забезпечуються	Специфічні види формування особистісних якостей	В яких формах підготовки здійснюється	Кінцевий результат
<b>Фізична</b>	біологічна сторона особистості, організм	сила, кмітливість, швидкість, витривалість	виконавча регуляція	фізичне виховання	заняття з фізичної підготовки	всебічна підготовленість (тривала готовність)
<b>Психологічна</b>	спрямованість, загартування мотивів, воля, емоційно-вольовий досвід	психологічна стійкість	спонукаюча регуляція	психологічне загартування, психологічні тренування, повторення, вправи	бойова підготовка, моделювання бойових ситуацій	

**Висновки.** При дослідженні необхідних психофізичних якостей парашутистів вищих спортивних розрядів було виділено чотири групи:

- психомоторна,
- сенсомоторна,
- пізнавальна,
- група з яскраво вираженими психофізичними навичками та якостями.

Нервовість на тренуванні чи змаганні – це кінцевий результат процесу розвитку цих якостей, який продовжується протягом тривалого періоду часу.

Таким чином, своєчасно (у рамках індивідуальних можливостей) та цілеспрямовано можуть вдосконалюватися окремі навички, не порушуючи при цьому весь хід тренування.

#### **Література.**

1. Алехина Н.В. Изменения, возникающие в психике спортсменов – парашутистов и воинов – десантников при прыжках с парашютом // Становление современной науки. Матер. I Международной научно-практической конференции. – Дніпропетровськ. – 2006. - Т.10. – С.40-41.

2. Алехина Н.В. Индивидуально-психологические особенности лиц, занимающихся парашютным спортом // Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна. Серія «Психологія». – 2006. - № 718. – С. 149-151.

3. Корольчук М.С. Актуальні проблеми психофізіології військової діяльності. – К.: КВГІ, 1996. – 164 с.

## **ВПЛИВ ТЕХНОЛОГІЧНОЇ РЕВОЛЮЦІЇ НА ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ**

**Дмитрук Данило**

Науковий керівник: доцент Марчик В. І.

*Криворізький державний педагогічний університет*

**Постановка проблеми.** Головні проблеми сучасного всесвіту це не тільки екологічні та політичні питання, а також технологічні та фізичного розвитку людини. Технології дуже швидко розвиваються, а організму людини необхідно адаптуватися до змін, що відбуваються у світі. Засоби фізичної культури та спорту є фундаментом формування фізичного здоров'я людини, що пов'язано з більшістю видів людської діяльності. На сучасному етапі інформаційно-комунікативні технології в системі фізичної культури і спорту ще не знайшли належного застосування з ряду як об'єктивних, так і суб'єктивних причин. Бажання проводити час із гаджетом більше ніж, займатися фізичними вправами, розвитком фізичних якостей та власної будови тіла, на сьогодні дуже яскраво спостерігається в суспільстві, особливо у дітей шкільного віку.

**Аналіз публікацій.** Технологічна революція, що почала розвиватись лише два десятиліття назад, але вже починає руйнувати стан здоров'я людей і, що буде далі ми можемо робити тільки припущення. Щоб прогнозувати майбутнє

потрібні результати досліджень зараз, бо можливо виникнуть проблеми, яких вже не уникнути.

Інформаційні технології впливають на мозок користувача і одним із показників є цифрове слабоумство. За словами психіатрів людство проживає в поганий час: настала катастрофа - загальне отупіння. Цей процес стосується і дітей і дорослих, причому дітей особливо. Справа в тому, що народжуємося ми всі абсолютно не дієздатними. В процесі розвитку структуруються відділи мозку, включається його здатність працювати в різних режимах, до концентрації уваги тощо - це все формується в природному біологічному середовищі. Проблема в тому, що підрастаюче покоління все менше і менше знаходяться в біологічному середовищі. Гаджети використовуються в якості нянь і вихователів. Дитина споживає велику кількість контенту, який не є фізіологічно адекватним для формування здорового мозку і всіх психічних процесів таких як увага, пам'ять, мислення.

Настав час, коли не потрібно напружуватися, щоб потреби людини були задоволені. І це призводить до того, що мислення, пам'ять, концентрація уваги, як навички не тренуються. Не тренуючись, людина втрачає здатність створювати складні інтелектуальні об'єкти. Коли перед нею стоїть вибір між двома завданнями -- простим і складним, яке вибирається? Звичайно просте, адже мозок вибере те завдання, що найменш енергозатратне. Так як зараз за увагу людей йде боротьба, то їм пропонується маса того контенту, який вони вибирають з найбільшою ймовірністю, тобто простого. І далі вони все більше вибирають примітивний контент, і він сам по-собі стає все більш примітивним.

Проявляється звичайна, нормальна, розумова відсталість так: хворий з відповідним діагнозом інтелектуально-пасивний, діє імпульсивно, не може довго зосереджувати увагу, мислить дуже конкретно і утилітарно, не любить і не розуміє абстрактні міркування. «Кого він нагадує? Середньостатистичного користувача соцмереж, так, це правда». [1]

Найголовніше про що забуває людина під впливом науково-технічного прогресу так це те, що можливість жити і працювати дає перш за все здоров'я. Сьогодні людство змогло звільнитися від багатьох інфекційних хвороб, які раніше забирали життя сотень тисяч людей, завдяки лікам. Проте фізична культура також у цьому бере участь, вона дає можливість набувати фізичних якостей, знижує стрес, бореться з депресією, знімає напруження та пом'якшує м'язи – найкращий природний засіб, фізична активність.

Зниження нервових клітин в організмі призводить до великої кількості захворювань фізичні вправи і ігри добре діють на нервову систему. Нервові клітини отримують більше поживних речовин, кисню, краще та енергійніше функціонують. А як відомо зниження нервових клітин в організмі призводить до великої кількості захворювань. Одна з причин порушення нервової системи є користування гаджетом. [3]

**Мета дослідження** - вивчити та систематизувати інформацію щодо зацікавленості дітей до спорту під час технологічної революції.

**Методи дослідження** - опитування, порівняння, спостереження, анкетування, аналіз літератур.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Всього в дослідженні, яке проводилось у листопаді 2019 року взяли участь 60 учнів 10-11 класів трьох шкіл: Криворізької гімназії №95, КЗШ № 7 та ЗОШ №4.

За результатами анкетування виявлено, що більшій частині учнів 90% подобається урок фізичної культури. Займаються спортом, танцями та відвідують спортивні секції – 68% учнів.

Середня денна норма за смартфоном серед дітей старшої школи 4 години у 60%. Майже половина учнів (41%) грає у інтернет-ігри більше двох годин, деяким (18%) вистачає до 30 хвилин, а інші зовсім не грають.

Кожен другий із опитуваних користується телефоном на уроці фізичної культури у разі відсутності спортивної форми – 50% учнів. Під час тренування у 7% виникає бажання взяти телефон, але це враховуючи лише тих учнів хто відвідує тренування.

У країнах, де відсутні інтернет-технології побувати хоче лише 40%. Читає книги у вільний від занять час- менша частина 43% школярів

Окрім цього, за результатами опитуваних учнів без гаджета себе не можуть уявити 70%, і серед них скаржаться на зір – 23%, помічаються погіршення слуху під час використання навушників у 13%, кожного четвертого учня іноді лякають сни – 25%.

Опитування показало що майже 95% хоче навчитись або мати талант до чогось, де зовсім не використовується технології (видами спорту, танцями, фотографування). Популярними заняттями у молоді шкільного віку учні вважають: грати в комп'ютерні ігри – 65%, футбол – 25%, танці – 5% і інше – 10%. Від нудьги та шкідливих вчинків кожного другого може відвернути соцмережа або щось цікаве у телефоні (фільм, серіал, ігри, музика і т. д.), також допомагає поборотися з нудьгою живе спілкування з людьми, читання книжки, або вживання їжі, а ось заняття спортом може допомогти тільки 3% респондентів. Телефон потрібен для спілкування зі знайомими кожному – дехто використовує його для пізнання інформації, іншим він слугує для користування соціальними мережами.

### **Висновки**

1. Діти зацікавлені спортом, їм цікаво займатись фізичною культурою, вони прагнуть досягти поставлених перед собою цілей, але все ж таки технології вже мають значний вплив на учнів, та ,загалом, діти є під контролем технологій і чим далі, тим гірше.

2. Більшість дітей користуються інтернет-технологіями, тому основна частина мають проблеми із зором та слухом. Очі, як інші м'язи нашого тіла потребують тренування за допомогою спеціальних вправ для очей.

3. На основі даних отриманих дослідженням виявлено, що є необхідність проінформувати вчителів, дітей, та їх батьків у тому, що потрібно зменшити кількість проведених годин за гаджетами та комп'ютером.

4. Рекомендованою альтернативою часу проведеного із гаджетами можуть стати прогулянки із сім'єю, відпочинок на природі, рекреаційні заходи фізичної культури.

5. Настала необхідність формувати знання у дітей з малого віку проте те, як застосовувати гаджети у корисних цілях, правильно фільтрувати інформацію та користуватись нею. Проблема сучасної освіти і в цілому виховання така: людство ще ніколи не стикалося з такого роду ситуацією, де цифрові технології формують світогляд і здоров'я підростаючого покоління. Ми знаходимося «в зоні чистого експерименту» і куди він приведе, поки не знаємо, і знати ще не можемо. Єдине, що залишається людству – це бути послідовними, відповідальними, доброзичливими і зацікавленими.

#### **Література.**

1. Цифрове слабоумство

URL: <https://snob.ru/selected/entry/99993/> (дата звернення: 20.10.2019).

2. Телефон та діти

URL: <https://zen.yandex.ru/media/id/5c781b31e2d9a800afe386cf/4-prichiny-rochemu-telefon-ubivaet-mozg-rebenka-5d0cac622d23ae00af68c7a4> (дата звернення: 20.10.2019).

3. Вплив фізичної культури і спорту на зміцнення здоров'я дитини

URL: <http://klasnaocinka.com.ua/ru/article/vpliv-fizkulturi-i-sportu-na-zmitsnennya-zdorovya-.html> (дата звернення: 20.10.2019).

## **ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ З ОСТЕОХОНДРОЗОМ ШИЙНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА**

**Добрєв Микола**

Науковий керівник: професор Христова Т.Є.

*Мелітопольський державний педагогічний університет  
імені Богдана Хмельницького*

**Вступ.** Остеохондроз – це дегенеративно-дистрофічне ураження суглобових хрящів незапального характеру. Він включає три основних патологічних процеси: деформуючий спондиліоз, грижеуторення в міжхребцевих дисках, дегенеративні хрящові та кісткові розростання [2].

Останнім часом остеохондроз став займати друге місце після судинних захворювань, які прийнято називати "хворобами століття": гіпертонічна хвороба, атеросклероз, ішемічна хвороба, інфаркт міокарда. Ця хвороба вражає людей у соціально активному віці, триває довго, протікає підчас важко, схильна до рецидивів. Прояви остеохондрозу хребта, міофасціальні больові синдроми виявляються в 30-80% дорослого населення, переважно у віці 25-55 років, досягаючи 90% у загальній структурі неврологічних захворювань [1].

Питаннями застосування методів фізичного виховання та реабілітації для підтримання певного рівня здоров'я цієї нозологічної форми займається багато

вчених [2, 3, 4], але вивчення впливу цих методів на організм жінок при шийному остеохондрозі у літературі висвітлені неповно.

**Мета дослідження** - вивчення впливу методів фізичного виховання та реабілітації на організм жінок з шийним остеохондрозом хребта.

**Методика дослідження.** Для дослідження була сформована група з 15 жінок віком 45-50 років з діагнозом «шийний остеохондроз». які обслуговувалися в амбулаторії № 3 міста Мелітополь навесні 2018 року.

У відповідності з діагнозом для жінок були розроблені індивідуальні програми фізичного виховання та реабілітації, які включали лікувальну гімнастику, масаж, теренкур, дозовані прогулянки, дієтотерапію, фізіотерапію.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналізуючи вихідні результати можна констатувати, що систолічний об'єм крові (СОК) перевищує середні показники для жінок цього віку на 10-12%. Це пояснюється тим, що міокард лівого шлуночка в них працює з перенавантаженням, оскільки іннервація у зв'язку з шийним остеохондрозом порушена. Після експерименту показники СОК покращилися та майже досягли норми.

Узагальнення показників хвилинного об'єму крові (ХОК) показало, що на початку дослідження цей параметр у жінок був на 10-11% вищий за середні показники. Це вказує на більш потужну роботу міокарду серця. Після проведення експерименту ХОК знизився відносно вихідних даних на 10-12% та майже досяг середнього рівня.

Зменшення значень індексу Робінсона (ІР) вказує на більш покращення роботи системи гемодинаміки. Числові дані експерименту показують, що використання комплексної програми фізичного виховання та реабілітації позитивно впливає на роботу всієї серцево-судинної системи. Так, до експерименту ІР дорівнював 80 у.о., а після нього знизився на 8-10%.

Аналіз показників рухливості шийного відділу хребта жінок показав, що приріст кількісних значень після експерименту збільшився порівняно з вихідними даними: бічний нахил - на 14,4%, згинання - на 12,3%, розгинання - на 12,0%, ротація - на 20,3%.

Традиційно вегетативний тонус оцінюють за коефіцієнтом Хільдебранта (КХ). Наші дослідження показали, що КХ до експерименту складав  $2,2 \pm 1,4$  у.о., наприкінці дослідження цей показник та досяг значень  $2,9 \pm 1,2$  у.о.

У досліджені були застосовані орто- і кліно-ортостатичні проби, які проводять для дослідження функціонального стану системи вегетативної регуляції апарату кровообігу. Наші дослідження показали, що до проведення реабілітаційних заходів у жінок 45-50 років збудливість симпатичного відділу була підвищеною на 10-12% від норми. Після експерименту тонус симпатичного відділу знизився і досяг майже нормальних величин. Проведення кліно-ортостатичної проби показало, що вихідний тонус парасимпатичного відділу був знижений на 8-10% порівняно з нормою. Після експерименту збудливість парасимпатичної системи збільшилася та досягла норми.

**Висновки.** Структурно-логічний аналіз результатів дослідження показав, що впровадження комплексної програми фізичного виховання та реабілітації для жінок 45-50 років з остеохондрозом шийного відділу хребта значно

покращує функціональні показники серцево-судинної системи: систолічний об'єм крові знизився на 10-11%; хвилинний об'єм крові збільшився на 10-12%; індекс Робінсона знизився на 5-10%. Покращилися кількісні показники рухливості шийного відділу хребта, а саме бічний нахил зріс на 14,4%, згинання - на 12,3%, розгинання - на 12,0%, ротація - на 20,3%. Аналіз динаміки тонуусу вегетативної нервової системи показав, що після експерименту цей параметр досяг оптимального співвідношення симпатичної та парасимпатичної регуляції.

#### **Література.**

1. Міщенко Т.С. Епідеміологія вертеброгенних захворювань в Україні / Т.С. Міщенко // Сімейна медицина. – 2014. – № 1. – С. 3-7.
2. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник / В.М. Мухін. – Київ: Олімп. л-ра, 2009. – 488 с.
3. Христова Т.Є. Система фізичної реабілітації людей зрілого віку з міофасціальним больовим синдромом шийного відділу хребта / Т.Є. Христова, В.О. Соболев // Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: мат-ли Міжнар. науково-практ. інтернет-конф. (м. Переяслав-Хмельницький, 25 грудня 2018 р.). – Переяслав-Хмельницький, 2018. – Вип. 42. – С. 425-428.
4. Христова Т.Є. Фізична реабілітація хворих з явищами гіпермобільності хребетно-рухового сегменту в шийному відділі / Т.Є. Христова, Д.Д. Дмитрієнко // Соціальні та екологічні технології: актуальні проблеми теорії та практики: мат-ли X Міжнар. інтернет-конф. (м. Мелітополь, 24-26 січня 2018 р.) / за заг. ред. В.І. Лисенка, Н.М. Сурядної. – Мелітополь: Колор Принт, 2018. – С. 71-73.

### **УЯВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ПРО СИСТЕМУ «БОДІФЛЕКС»**

**Калашнікова Анастасія**

Науковий керівник: викладач Мінжоріна І.Л.

*Криворізький державний педагогічний університет*

**Постановка проблеми.** Фізичні навантаження дуже важливі для організму будь-якої людини. Вони сприяють розвитку м'язів, зміцненню і поліпшенню роботи органів і систем, поліпшенню стану організму і підвищенню тривалості життя. Переважна більшість людей прекрасно розуміє всю користь фізичної активності для здоров'я. Але якщо зробити опитування про причини ігнорування ними фізичних вправ, то найпопулярнішою відповіддю напевно буде – у мене немає часу.

Перш за все, для зміцнення здоров'я зовсім не потрібно обов'язкових багатогодинних тренувань. Нині серед студентської молоді, яка усвідомлює значення рухової активності для покращення здоров'я й удосконалення фізичного розвитку, високою популярністю користуються сучасні фітнес-



програми. Однією із них є програма, спрямована на схуднення й набуття бажаних форм тіла людини – «Бодіфлекс», створена американкою ГрірЧайлдерс і описана у її книжці «Чудова фігура за 15 хвилин у день».

Безперечна перевага цієї програми перед звичайним фітнесом в тому - що це не виснажливі заняття, де потрібно багато затратити сил і часу бігаючи, стрибаючи і потіючи, а приємна гімнастика, в якій правильне бодіфлекс-дихання в сполученні зі статичними позами вправ є ключем до схуднення.

Бодіфлекс (bodyflex) -це дихальна гімнастика, що сприяє схудненню і оздоровленню організму. В процесі діафрагмального дихання «Бодіфлекс», кров збагачена киснем, цілеспрямовано направляється в зону напруженої групи м'язів і спалює в цій ділянці тіла жирові відкладення (конкретно в сідницях, стегнах, талії). [1]

Основну роботу в процесі схуднення виконує додатковий кисень, який ми отримуємо в бодіфлекс-диханні. Під його впливом і згорає жирова клітина. Крім того, бодіфлекс - дуже потужна оздоровча гімнастика. Організм очищується на клітинному рівні, прискорюється метаболізм і обмінні процеси в організмі, тіло звільняється від шлаків і токсинів, завдяки чому зникає целюліт. Завдяки спеціально підібраним вправам, можна «підлаштувати» свою фігуру цілеспрямовано, прибираючи зайві обсяги в тій чи іншій частині тіла. [1]

Бодіфлекс – це комплекс нескладних вправ, доступних як жінкам, так і чоловікам, цілком далеким від професійного спорту, йоги та інших витончених систем формування тіла і характеру. Ці вправи швидко забезпечують кожному хто займається відсутність зайвої ваги, прекрасну фігуру і самопочуття, стійкість до будь-яких хвороб, активну працездатність і життєрадісний настрій. [2, с. 5]

**Аналіз публікацій.** За системою «Бодіфлекс» займаються люди не тільки в Україні, але й в усьому світі. Її аналізу присвячено багато статей у інтернет мережах: застосування комплексу «BODYFLEX» у самостійних заняттях з фізичного виховання студентів після ГРЗ (Н. Москаленко, А. Самошкіна, 2015), переваги застосування методик дихальної гімнастики (бодіфлекс) для покращення стану здоров'я студентів (Кричильська Н. В., Фесак О. О), Дихальна гімнастика, як провідний засіб покращення здоров'я студентів (Тулайдан В.Г., Шелехова Т.В.), Вплив програми “Бодіфлекс” на вдосконалення тілобудови й функціонального стану дівчат 17–20 років (Тетяна Гнітецька, Іванна Андрієнко). У багатьох роботах автори провели дослідження яке показало покращення первинних результатів.

Однак під час аналізу доступної нам літератури та інтернет-ресурсів не виявлено ґрунтовних наукових досліджень, проведених на території нашої країни, щодо впливу програми на організм молодих осіб.[3]

**Мета роботи** – в процесі дослідження з'ясувати уявлення студентів про систему «Бодіфлекс».

**Методика дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, анкетування, вимірювання параметрів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Щоб дізнатися про вплив системи «Бодіфлекс» на організм, було проведено експеримент який тривав з

вересня по жовтень 2019 року. В ньому брали участь студентки 2 курсу факультету дошкільної освіти КДПУ. Під час експерименту дівчатам було запропоновано виконувати вправи системи на заняттях фізичною культурою в навчальному закладі та кожен день самостійно вдома. В університеті під керівництвом викладача вправи проводилися одну годину один раз на тиждень. Усього тренування складається з 12 вправ для різних частин тіла (шия, грудна клітина, талія, прес, стегна). На початок та кінець експерименту в його учасниць були виміряні обхватні параметри тіла. За аналізом отриманих результатів можна підвести підсумки, що у більшості студенток параметри не змінилися. Лише у 10% вони зменшилися на 2 см. Для того щоб студентки отримали більш якісний результат, вони по умовам експерименту повинні були займатися по 15 хвилин кожного дня. Результат занять залежав від самих учасниць.

По завершенні практичної частини експерименту, серед студенток які брали в ньому участь, було проведено анкетування. На перше питання «Чи чули вони раніше про систему «Бодіфлекс»?» 64% опитаних дали відповідь – «Ні». І лише одна студентка з усієї групи займалася вправами даної системи раніше. Що дає змогу зрозуміти, що бодіфлекс не є досить відомим для молоді даного курсу. Більшій частині опитаних (91% зі 100%) сподобалися заняття з «Бодіфлексу» і вони мають бажання продовжити ним займатися. На питання, яке стосувалося експериментальної частини роботи, а саме «Скільки разів на тиждень ви займалися?» дівчата давали різні відповіді. Приблизно 90% студенток підтвердили, що вони займалися лише на заняттях в університеті. Відповідь три рази - дали 10% опитаних. Половина респондентів проявила інтерес до системи та шукала про неї інформацію у літературі чи інтернет мережі. Дану систему придатну для регулярних занять для себе відзначило 88%. Ті студентки, що не мають бажання займатися системою у подальшому житті, вказали причину нестачі часу чи не любов до спорту.

**Висновки.** Таким чином, ми довели що дана система має багато переваг. Економія часу: тренування триває не більше 15 хвилин на день, але займатися треба кожен день, щоб досягти результату. Простота виконання: вправи можуть виконувати навіть фізично не підготовлені люди. В процесі занять поліпшується вигляд тіла та покращується самопочуття. Але людина не зможе досягти гарних результатів, якщо буде виконувати всі вправи лише 1 – 3 рази на тиждень. Система вимагає приділяти їй по 15 хвилин часу кожного дня. Тільки тоді будуть помітні зміни та досягнуті бажані результати.

### **Література.**

1. Бодіфлекс [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://novoetelo.com.ua/bodifleks.html>
2. Гріп Чайлдерс. Великолепная фигура за 15 минут в день! / Чайлдерс Г. – «Попурри», 2002. – 208 с.
3. Гнітецька Т. В. Вплив програми "Бодіфлекс" на вдосконалення тілобудови й функціонального стану дівчат 17–20 років / Т. В. Гнітецька, І. Я. Андрієнко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному

## **ДИФЕРЕНЦІЙОВАНІ ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМИ ТЕМПАМИ БІОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ**

**Качур Сергій**

Науковий керівник: професор Христова Т.Є.

*Мелітопольський державний педагогічний університет  
імені Богдана Хмельницького*

**Вступ.** У дітей-підлітків одного паспортного віку індивідуальна акселерація і ретардація біологічного розвитку супроводжується значною варіативністю морфофункціональної зрілості, фізичної працездатності та фізичної підготовленості. Нерівномірні темпи фізичного дозрівання дітей 13-14 років обумовлюють певну систему індивідуальних кількісних і якісних особливостей розвитку [3]. Індивідуальна траєкторія біологічного дозрівання організму школярів визначає неоднакові здібності до навчання.

Програми з фізичного виховання для загальноосвітніх навчальних закладів розрахована на середньостатистичного учня і не враховує особливостей морфобіологічного статусу підлітків [2]. Тому значний інтерес становить розробка сучасних підходів диференційованого фізичного виховання підлітків на основі визначення біологічного віку.

Заслуговують уваги роботи вітчизняних вчених щодо диференційованих фізичних навантажень з урахуванням індивідуального розвитку та фізичної підготовленості вивчали такі: Сидорова О.А., 1998; Круцевич Т.Ю., 2000; Гасюк І.Л., 2003. Однак ці автори не враховували гормонально залежних показників розвитку, темпів біологічного дозрівання підлітків, які є визначальними у цей період.

**Мета дослідження** – обґрунтувати методіку диференційованих фізичних навантажень для розвитку рухових здібностей учнів 7-х класів залежно від темпів біологічного розвитку.

**Методика дослідження.** Теоретико-методологічну основу роботи складає комплексне використання принципів науковості та системного підходу до вивчення проблеми, що обумовило вибір методів дослідження: загальнонаукові (аналіз, синтез, узагальнення, класифікація, систематизація літературних джерел), міждисциплінарні (структурно-системний підхід, аксіологічний метод), методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В узагальнюючих роботах Л.В. Волкова [1] виділено такі рівні активності розвитку рухових здібностей школярів: високий рівень активності – інтенсивність річного приросту складає понад 3%; середній рівень активності – інтенсивність річного приросту дорівнює від 0 до 3%; низький рівень активності – в інтенсивності річного темпу розвитку рухової здібності спостерігається тенденція до зниження.

На основі структурно-логічного аналізу літературних джерел пропонуємо таку схему розподілу тривалості навантажень для розвитку рухових здібностей

школярів 7-х класів на уроці фізичної культури: для розвитку рухових здібностей, які мають високий рівень активності протягом року, планувати 15% часу; для розвитку рухових здібностей, які мають середній рівень активності протягом року, планувати 35% часу; для розвитку рухових здібностей, які мають низький рівень активності протягом року, планувати 50% часу. Більше часу слід відводити на розвиток рухових здібностей, що протягом навчального року погіршуються та мають низькі темпи розвитку.

Наприклад, завданням уроку є цілеспрямований вплив на розвиток швидкісних, силових, координаційних здібностей і витривалості. Для дівчат на розвиток швидкості 35% часу заняття пропонуємо відводити у групі дітей із середнім, 35% – із прискореним та 15% – з уповільненим темпом біологічного розвитку; на розвиток сили – по 15% часу заняття у всіх трьох групах; на розвиток координаційних здібностей – 35% часу заняття у групі дітей із середнім, 15% – із прискореним та 15% – з уповільненим темпом біологічного розвитку; на розвиток витривалості – 50% часу заняття у групі з середнім, 35% – із прискореним та 50% – з уповільненим темпом біологічного розвитку.

Сумарний час для розвитку чотирьох рухових здібностей складає у ретардантів – 95%, медіантів – 135%, акселератів – 100%. Наприклад, за умови тривалості основної частини уроку 35 хв. у ретардантів на розвиток швидкісних, силових і координаційних здібностей припадає по 6 хв., витривалості – 18 хв.; у медіантів на розвиток швидкісних і координаційних здібностей – по 9 хв., силових здібностей – 4 хв., витривалості – 13 хв.; в акселератів на розвиток швидкісних здібностей і здібностей до витривалості – по 12 хв., силових і координаційних здібностей – по 5 хв. Отже, залежно від темпів біологічного розвитку дітей буде різною і тривалість цілеспрямованого впливу на розвиток рухових здібностей на уроці фізичної культури.

Варто наголосити, що для школярів-ретардантів передбачено більше часу на розвиток рухових здібностей порівняно з акселератами. Але цей підхід є цілком виправданим, оскільки найбільш оптимальний функціональний стан організму на початку навчального року є саме у хлопців та дівчат-ретардантів: у них відзначають достовірно нижчі показники адаптаційного потенціалу кровообігу, індексу Робінсона, частоти серцевих скорочень та вищі показники життєвого індексу й фізичної працездатності порівняно з акселератами.

**Висновки.** Таким чином, запропонована схема розподілу часу навчальних навантажень дає можливість вибіркового впливу на різні сторони фізичної підготовленості для забезпечення гармонійності розвитку рухових здібностей учнів 7-х класів, ураховуючи індивідуальні особливості розвитку моторики, зокрема темпи біологічного розвитку школярів.

#### **Література.**

1. Волков Л. В. Фізична підготовка школярів / Л.В. Волков. – К.: Освіта України, 2014. – 214 с.
2. Гасюк І.Л. Індивідуалізація змісту уроків фізичної культури дівчат-підлітків різних соматотипів: метод. рек. / І.Л. Гасюк. – Кам'янець-Подільський: Б.в., 2003. – 45 с.

3. Христовая Т.Е. Влияние физических нагрузок на обмен веществ и гормональный статус людей с разным соматотипом / Т.Е. Христовая // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 6. – С. 131-135.

## **СОН ЯК ЧИННИК НОРМАЛЬНОЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ**

**Ковач Влада**

Науковий керівник: доцент Маляренко І. В.

*Херсонський державний університет*

*Херсонський академічний ліцей імені О.В.Мішукова*

**Актуальність теми.** Розвиток сучасних підлітків постійно знаходиться під увагою науковців, лікарів та педагогів тому, що в понятті фізичний розвиток закладено нормальне функціонування організму людини. Одним із компонентів нормального функціонування є якість та тривалість сну, як чинника нормального функціонування організму. Під час сну відбуваються процеси відновлення.

Як відомо Ареф'єв В.Г. , Вейн А.М та ін. зазначають що сон у підлітків, 15-16 років, повинен тривати не менше 8 годин, причому перед сном треба дотримуватися певних правил. Тобто провітрювати кімнату, уникати довгого використання гаджетів, які мають важливе місце в житті кожного підлітка. Згідно праць науковців виявлено взаємозв'язок саме між якістю та кількістю сну і оперативною та розумовою працездатністю дітей підліткового віку[1, 2, 3]. З огляду на це дослідження компонентів сну і їх впливу на розумову працездатність, настрої, функціональний стан це є досить актуальною проблемою.

**Метою дослідження** є виявлення значущості якості та кількості сну в нормальній життєдіяльності підлітків та рівня обізнаності учнів 10МПН класу, щодо інформації про правильний режим сну та відомостей про сон.

**Результати дослідження.** Як вважають вчені, на сьогодні проблема збереження та зміцнення здоров'я дітей є одним з головних завдань нашого суспільства. Для досягнення успіхів у цій справі необхідно привести спосіб життя дитини у відповідність із закономірностями її розвитку, розробити ефективні засоби впливу на організм, запровадити раціональний режим навчання та відпочинку, систему раціонального харчування[1, 2, 3].

Навантаження сучасних школярів досить вагоме. Це розумове, фізичне та емоційне, що впливають на самопочуття, та розумову працездатність тому у ході дослідження ми провели анкетування та тестування про сон і чинники, що на нього впливають. Також розробили щоденник самоспостереження із показниками нормальної життєдіяльності підлітків.

Досліджуючи питання про сон було проведено анкетування, щодо знань підлітків про сон та чинники які на нього впливають. У анкетуванні прийняли участь 20 учнів 10 МПН класу, питання були розроблені спеціально нами для дослідження.

Результати анкетування показали, що з числа учнів тільки 2(10%) не знають що таке сон. Інші - 18 (90%) володіють достатньою інформацією про сон; з числа учнів тільки 2(10%) не знають, що сновидіння можуть бачити усі люди. Визначення обізнаності підлітків з питання “Під час якого сну, людина бачить сновидіння?” можна зробити такі висновки: з числа учнів 11(55%) не знають, що людина бачить сновидіння під час швидкого сну, 9(45%) володіють достатньою інформацією про типи сну.

Визначення обізнаності підлітків з питання “Які чинники впливають на сон?” можна зробити такі висновки: з числа учнів 9(45%) не знають, що їжа та напої, тиша, температура кімнати, спальне місце, фізичні навантаження та інші впливають на якість сну, 11(55%) володіють достатньою інформацією про чинники які впливають на якість сну.

Визначення обізнаності підлітків з питання “Які фактори порушують сон?” можна зробити такі висновки: з числа учнів 8(40%) не знають, що сильне збудження кори великих півкуль, почуття болю, емоційний стан, сильні подразники сенсорної системи, шум та переповнений шлунок порушують сон, 12(60%) володіють достатньою інформацією про чинники, що порушують сон.

**Висновки.** Недотримання режиму сну, харчування та інших показників нормальної життєдіяльності, призводять до зниження працездатності школяра. Взаємозв'язок між якістю і тривалістю сну полягає у тому, що чим краще підліток дотримується режиму та певних правил тим краще його самопочуття, а звідси і краще працездатність.

#### **Література.**

1. Вейн А.М. Сон людини. Физиология и патология – Москва, Медицина, 2001, 342с.
2. Шпорк П. Сон. Почему мы спим и как нам это лучше всего удается // под ред. В. М. Ковальзона. — М. : БИНОМ. Лаборатория знаний, 2010.— 234 с.
3. Carskadon MA, Acebo C, Richardson GS, Tate BA, Seifer R. (2003). An approach to studying circadian rhythms of adolescent humans. *J Biol Rhythm*, 12, 278-289.
4. Sheldon SH. (2005). Polysomnography in infants, children and adolescents. *Principles of Pediatric Sleep Medicine*, 49-71.

## **ПСИХОСОМАТИЧНІ ПОРУШЕННЯ У СПОРТСМЕНІВ**

**Колесник Лілія**

Науковий керівник: викладач Пустильник О. С.

*Криворізький державний педагогічний університет*

**Постановка проблеми.** Психосоматичні порушення у спортсменів – недостатньо досліджене явище, яке потребує сучасного багатопрофільного обґрунтування медичними, спортивними, суспільними організаціями та установами. Висвітлення цього поняття необхідне для вивчення та запобігання негативних наслідків у спортивному чи психологічному стані спортсменів.

**Аналіз публікацій.** Проаналізований матеріал відіграв вагому роль у формуванні сталої особистої думки про реформування психосоматичних порушень спортсменів, створенні відновлювально-реабілітаційних центрів спортивного напрямку в Україні.

Аналізу підлягали більше двадцяти матеріалів сучасної спортивної преси, зокрема:

- Журнал «Олімпійська арена». Київ, 2019.
- Журнал «Йога». Колорадо, 2019.
- Журнал «Футбол». Київ, 2019.
- Журнал «Шкіпер». Київ, 2019.

Вивчення цієї проблеми повинно спонукати більшість державних інституцій на розробку нової, відмінної від інших, методології, проведення комплексного наукового дослідження профільними установами, та появу сучасних, у спортивному плані, рекомендацій, які будуть спрямовані на зниження психосоматичного синдрому.

**Мета дослідження.** Вивчення поняття психосоматичного синдрому та виявлення методів зниження психосоматичних ризиків у спорті.

**Методика дослідження.** Під час дослідження цієї проблеми була звернена особлива увага на питання відновлювального процесу в аспектах часу, форми, об'єму. Дослідженню підлягали тренувальні цикли боксерів Дніпропетровщини. З доступного матеріалу, вдалося отримати такі дані:

1. За минулий рік, психосоматичні порушення серед спортсменів становили майже 13 %.
2. Процес відновлення загального фізичного стану займав від 2 місяців до 1 року.
3. Майже в третині випадків такого характеру знадобилася кваліфікована допомога психологів.
4. 25 % спортсменів із психосоматичними порушеннями відновили свій стан упродовж кількох місяців, іншим потрібно було на це набагато більше часу.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Матеріали, описані вище, стали об'єктом уваги наукових і спортивних спеціалістів, й були обговорені на конференції, присвяченій розвитку фізичної культури та спорту серед молоді, при обласній раді. У результаті, на конференції були складені методологічні рекомендації щодо профілактики та процесу відновлювання спортсменів під час психосоматичних порушень.

**Висновок.** Висвітлена проблема знаходиться на загальнодержавному рівні та повинна бути вирішена якнайшвидше. Для цього Кабінет Міністрів України має сформувати спеціальну Раду при профільному міністерстві, й залучити до неї фахівців високого рівня в галузі медицини, психології, спорту, наукових експериментів для вироблення стратегії щодо цього питання.

Успішне вирішення проблеми допоможе досягти сучасному українському спорту нових вершин і зберегти нормальний психологічний стан багатьох юних

спортсменів, які в гонитві за медалями та високими професійними рейтингами, часто потрапляють у «тенета» психосоматики, стають її жертвами.

#### **Література.**

1. Тополянский В.Д., Струковская М.В. Психосоматические расстройства. М., 1986. - 384 с.
2. Васильев В. Здоровье и стресс. - М.: Знание, 1991. -169с.
3. Кулаков С. Основы психосоматики. -СПб.: Речь, 2003. -288с.
4. Кокун О. М. Психофізіологія : навчальний посібник / О. М. Кокун. –К.: Центр навчальної літератури, 2006. – 184 с.

## **ВПЛИВ НАРКОТИЧНИХ І ТОКСИЧНИХ РЕЧОВИН НА ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ**

**Крючек Андрій**

Науковий керівник: доцент Годлевський П.М.

*Херсонська державна морська академія*

**Постановка проблеми.** Наркотичний вплив – обширне питання, яке несе масу негативу для систем організму. Не розуміння конкретної шкоди наркотиків – основна причина такої кількості наркозалежних. Незалежно від походження, наркотична речовина – отрута, що руйнує людський організм. Наркотики проникають всередину і стають його частиною, зачіпаючи ендокринні та біохімічні процеси.

**Аналіз досліджень та публікацій.** Проблематика дослідження вживання наркотичних засобів, виявлення негативних якостей притаманних наркозалежним, завжди хвилювала науковців. Питаннями виявлення психофізичних якостей у процесі вживання наркотичних засобів спостерігається у работах Р. С. Белкіна, І. І. Великошин, П. В. Гончаров, Б.Є. Закіров, Г.Т. Кабанов, О.П. Калінін, С.І. Кравець, В.І. Корячкін, В.А. Лукашов, Д.Н. Назарбаєв, Л.П. Ніколаєв, Б.П. Орлов, В.К. Панкін, М.Л. Пулатов, О.М. Сергєєв, В.М. Смітєнко, В.П. Тихоненко, Ю.С. Хоменкер, Б. Я.Штейнбрик, Ю. К. Щербаков та інші.

**Мета дослідження.** Визначити проблему вживання психотронних засобів на підлітків у наш час.

**Методика дослідження.** Для досягнення поставленої мети використано аналіз та синтез, дедуктивний, індуктивний та критичний підхід до зібраної інформації.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Огляд й узагальнення літературних джерел, а також результати власних досліджень дали змогу стверджувати про низький рівень діяльності оперативних підрозділів правоохоронних органів України щодо припинення злочинів у сфері обігу наркотичних засобів. Основним питанням протидії незаконному обігу наркотичних засобів має бути ліквідація джерела постачання наркотичних засобів.



Емпіричну базу дослідження становлять результати вивчення матеріалів 170 справ кримінального провадження за фактами розслідування злочинів у сфері обігу наркотичних засобів; спостереженням лікарів, зведені дані анкетування 250 працівників оперативних підрозділів Національної поліції України, Служби безпеки України, Державної фіскальної служби України, Державної прикордонної служби України, Державної пенітенціарної служби України у Волинській, Київській, Львівській, Чернігівській та Херсонській областях; статистичні дані правоохоронних органів України та РНБО України за 2005–2019 рр.; аналіз наукових публікацій і довідкових видань з питань протидії злочинам у сфері обігу наркотичних засобів.

громадян, сканування мережі Інтернет, комп'ютерні бази даних МВС, СБУ, МОЗ, ДПС, ДФС та ін.

Самопочуття людини, що вживає наркотики, добре тільки тоді, коли вона перебуває під їхнім впливом. Дози збільшуються раз за разом і досягають немислимих цифр. Так, наприклад, разова доза героїну в 10 мг при систематичному вживанні може досягати 7-10 грам. Якщо не вжити, то через 8-10 годин настає перша фаза «ломки», абстинентного синдрому. Муки при «ломці» нестерпні, і єдиними бажаннями наркомана є або «померти», або негайно вжити. Стан погіршується, блювота, температура, піт, озноб, біль у всіх м'язах, головний біль і неспокій, дика слабкість і безсоння – всім цим супроводжується абстинентний синдром. Не кожному під силу впоратися з цим станом, тому не бачачи для себе іншого виходу, залежні від наркотиків люди продовжують колотися, нюхати і т.д. Передозування виснажують серце, навіть одноразове отруєння може призвести до смерті або до сильного погіршення його роботи – болі в грудях, набряки рук і ніг, кровохаркання, лице синюшно-бліде, задишка. Звичайно, такі зміни не дають можливості ні працювати, ні займатися чим-небудь, що вимагає витрати сил і ресурсів організму.

Треба сказати, що механізм дії у наркотиків, алкоголю чи тютюну на організм людини однаковий – він однаково згубний. І чим молодший цей організм, тим шкідливіший і незворотний вплив, тим гірше на ньому позначаються отрути і токсини, що містяться в алкоголі або наркотику.

Важливо відзначити і ті зміни, які відбуваються з особистістю наркозалежного. Крах у всіх сферах життєдіяльності. «Рожевий» період вживання закінчується досить швидко, настає система (систематичне вживання). Проблеми в сім'ї і на роботі. Нездатність до розумової діяльності, порушення емоційно-чуттєвої сторони психіки, повна байдужість до всього, до життя свого і оточуючих, до їжі, до задоволень, небажання що-небудь робити, вчитися, працювати. Страждає пам'ять і зір. Усе життя наркомана підпорядковане тільки наркотику, а без нього він перетворюється на тварину. Виникають проблеми із законом, адже дози ростуть а здібностей і бажання працювати немає, наркомани крадуть, обманюють, йдуть на все заради однієї дози, одного уколу. Всі дії наркомана суперечать моралі нашого суспільства. Воно відкидає його, він гнаний, відчуває нескінченне почуття провини, вважає себе нікчемною, жалюгідною людиною, якій потрібна негайна допомога.

**Структурно-змістовна характеристика  
Видів наркотичних засобів та їх вплив.**

Вид наркотичних засобів	Вплив
<b>Опіум</b>	<p>Найбільшчастими ускладненнями хронічного зловживання опіумом є:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• опіумна гарячка;</li> <li>• вірусне запалення печінки;</li> <li>• гнійні інфекції шкіри та тканин, запалення та затвердіння вен.</li> </ul>
<b>Морфін</b>	<p>У невеликих кількостях морфін викликає ейфорію та приємну сонливість, яка супроводжується відчуттям розслабленості й безтурботності. Людина відчуває себе впевнено і безпечно. Думки можуть бути багатими і змістовними, але ними неможливо керувати. Довготривала концентрація уваги зазвичай стає неможливою, повністю зникає прагнення до активних дій. Людина стає апатичною, цікавиться тільки собою, не відчуває потреби в спілкуванні. Гострота зору знижується, настає стан летаргії.</p>
<b>Героїн</b>	<p>Героїн сам по собі має слабку фармакологічну дію, але він дуже швидко перетворюється у мозку в морфін, тобто ефект героїну насправді є ефектом морфіну. Чистий морфін не в змозі подолати гематоенцефалічний бар'єр і в великих кількостях потрапити в головний мозок, в той час як молекули героїну без перешкод проходять цей бар'єр і тільки в мозковій тканині трансформуються в молекули морфіну.</p>
<b>Барбітурати</b>	<p>Барбітуратна наркоманія з урахуванням її ефектів та наслідків більш небезпечна, ніж опіоманія. При отруєнні організму барбітуратами наркоман більше хворий психічно та емоційно збуджений, у нього порушена координація та підвищена схильність до епілептичних припадків, які проявляються у фазі абстиненції.</p>
<b>Амфетаміни</b>	<p>Вживання амфетаміну швидко призводить до психічної залежності, можливо навіть швидше за інші відомі наркотики. При прийомі в середніх дозах амфетамін підвищує активність та витривалість організму, викликає відчуття емоційного підйому та ейфорії. Перебуваючи під його впливом, людина схильна переоцінювати свої можливості. Повторне внутрішньовенне введення амфетаміну тільки підсилює ці ефекти.</p>
<b>Кокаїн</b>	<p>Постійне і часте вживання кокаїну викликає дуже несприятливі стани, такі як параноя, марення, галюцинації та манії переслідування. Кокаїноман думає, що за ним хтось стежить, що йому постійно загрожує небезпека. Психічні відхилення можуть перейти в психоз, який супроводжується галюцинаціями, в котрих докільця набуває мініатюрних розмірів.</p>
<b>Марихуана</b>	<p>Підвищення дози марихуани викликає серйозні зміни в емоційній сфері: послаблення уваги, порушення пам'яті, помилкове некритичне ставлення до свого стану. Окрім того, можуть проявлятися галюцинації та різні фобії. Вислови наркомана незрозумілі для оточення. Він демонструє прояви манії переслідування, при цьому може бути небезпечним.</p>

**Висновки.** При дослідженні психотропних засобів було виявлено, що усі види є небезпечним та знижують мозкову активність, зменшують тривалість й якість життя.

Наркомани - це люди без майбутнього. Вони втратили своє здоров'я й загрожують здоров'ю власних дітей і суспільству. У наркоманів народжуються діти з важкими фізичними та психічними вадами. Зовнішній вигляд наркомана далекий від привабливого: сіре обличчя, суха шкіра, волосся та зуби поступово випадають. У них значно послаблена пам'ять, вони не в змозі запам'ятати прочитане.

Наркоманія - це не пустощі, не проведення вільного часу в товаристві друзів, а небезпечна хвороба. Не кожному вдається вирватись з полону цієї хвороби, яка може призвести до смерті в молодому віці.

#### **Література.**

1. Міжнародна науково-практична конференція: «Сучасний стан і перспективи розвитку держави і права» (м. Львів, 17–18 черв. 2016 р.).

2. Науково-практична конференція, присвячена 200-річчю Національного університету «Львівська політехніка» та 5-річчю Інституту права та психології: «Вдосконалення правового механізму захисту прав і свобод людини і громадянина в умовах реформування кримінального законодавства» (м. Львів, 28 жовт. 2016 р.)

## **ВПЛИВ КОРЕГУВАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ НА СТАН ПОСТАВИ І ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ**

**Кузнєцова Катерина**

Наукові керівники: доцент Голяка С.К., Козуб Н.М.

*Херсонський державний університет*

*Херсонський центр дитячої та юнацької творчості*

**Постановка проблеми.** Шкільний період є надзвичайно важким і, одночасно, важливим етапом у розвитку та збереженні правильної постави. Тому, з метою попередження причин порушень постави необхідно дотримуватися елементарних валеолого-гігієнічних заходів, впроваджувати засоби профілактики серед учнівської молоді [1, 3].

**Мета дослідження:** вивчити вплив корегувальної гімнастики на стан постави та показники здоров'я учнів 11-12 років.

**Організація та методики дослідження.** Вивчення стану постави ми здійснили серед школярів загальноосвітньої школи I-III ступенів № 28 імені О.С.Пушкіна протягом 2019-го року. Для оцінки загального стану здоров'я було проведено дослідження, в якому було охоплено 25 учнів 11-12 років. Перше дослідження ми провели на початку лютого 2019-го року, а друге дослідження ми провели на початку вересня 2019-го року. Було проведено декілька досліджень за якими ми потім дізналися про стан постави у дітей.

Для оцінки стану постави ми використали методики: визначення гнучкості хребта; оцінка рухливості хребта вперед; оцінка сили м'язів спини; оцінка сили м'язів черевного преса. Стан здоров'я ми вивчали за методикою Хрущова, що

ключала в себе Масо-ростовий індекс Кетле, Індекс Робінсона, Індекс Скібінського, Індекс Шаповалової, Індекс Руф'є [2].

**Результати дослідження та їх обговорення.** Одним із завдань нашої роботи було вивчити вплив профілактичної гімнастики на стан постави і здоров'я учнів 11-12 років. Результати дослідження представлені у таблицях 1-2. З даних таблиці 1. видно, що середній показник загального стану здоров'я у всій групі на I етапі становив  $10,34 \pm 0,28$  ум.од., тоді як на II етапі ми спостерігали приріст цього показника на 2,99%, що становило в середньому -  $10,65 \pm 0,24$  ум.од. Окремо ми вивчали зміну показників загального стану здоров'я в хлопців та дівчат. Так, видно, що на I етапі середній показник хлопців становив  $7,5 \pm 0,2$  ум.од., тоді на II етапі ми спостерігаємо приріст цього показника на 4,0%, що становить в середньому  $7,8 \pm 0,1$  ум.од. У дівчат на I етапі середній показник становив  $12,53 \pm 0,29$  ум.од., тоді на II етапі ми спостерігаємо приріст цього показника на - 0,72%, що становить в середньому  $12,44 \pm 0,22$  ум.од.

Показник індексу Кетле у всій групі на I етапі становив  $2,86 \pm 0,12$  ум.од., тоді як на II етапі ми спостерігали приріст цього показника на 1,75%, що становило в середньому  $2,91 \pm 0,10$  ум.од. Видно, що на I етапі показник хлопців становив  $2,80 \pm 0,08$  ум.од., тоді на II етапі ми спостерігаємо приріст цього показника на 10,7%, що становить, в середньому  $3,1 \pm 0,15$  ум.од. У дівчат на I етапі показник становив  $2,92 \pm 0,12$  ум.од., тоді на II етапі ми спостерігаємо погіршення цього показника на -1,37%, що становить в середньому  $2,88 \pm 0,12$  ум.од.

Таблиця 1

**Показники стану здоров'я учнів 11-12 років**

Групи	Стан здоров'я							Загальний індекс
	Загал. стан здоров.	Індекс Кетле	Індекс Робінсона	Індекс Скібінської	Індекс Шаповалової	Індекс Руф'є		
Вся група	До	$10,34 \pm 0,28$	$2,86 \pm 0,12$	$3,21 \pm 0,13$	$1,43 \pm 0,08$	$2,00 \pm 0,13$	$1,52 \pm 0,08$	$10,95 \pm 0,28$
	Після	$10,65 \pm 0,24$	$2,91 \pm 0,10$	$3,24 \pm 0,11$	$1,42 \pm 0,06$	$2,05 \pm 0,14$	$1,55 \pm 0,06$	$11,17 \pm 0,19$
	t, p	0,88	0,33	0,19	0,1	0,29	0,3	0,69
	Приріст	2,99%	1,75%	0,93%	-0,69%	2,5%	1,97%	2,01%
Хлопці	До	$7,5 \pm 0,2$	$2,80 \pm 0,08$	$1,00 \pm 0,11$	$0,80 \pm 0,11$	$2,60 \pm 0,12$	$1,30 \pm 0,07$	$8,40 \pm 0,33$
	Після	$7,8 \pm 0,1$	$3,1 \pm 0,15$	$1,04 \pm 0,10$	$0,80 \pm 0,08$	$2,62 \pm 0,11$	$1,28 \pm 0,04$	$8,84 \pm 0,28$
	t, p	1,36	1,76	0,28	0,01	0,12	0,33	1,00
	Приріст	4,0%	10,7%	4,0%	0	0,76%	-1,54%	5,23%
Дівчата	До	$12,53 \pm 0,29$	$2,92 \pm 0,12$	$4,92 \pm 0,18$	$1,92 \pm 0,09$	$1,45 \pm 0,05$	$1,69 \pm 0,08$	$12,92 \pm 0,27$
	Після	$12,44 \pm 0,22$	$2,88 \pm 0,12$	$4,94 \pm 0,17$	$1,90 \pm 0,06$	$1,48 \pm 0,06$	$1,73 \pm 0,07$	$12,93 \pm 0,22$
	t, p	0,57	0,25	0,08	0,20	0,60	0,40	0,03
	Приріст	-0,72%	-1,37%	0,41%	-1,04%	2,07%	2,36%	0,08%

З даних таблиці видно, що середній показник індекса Робінсона у всій групі на I етапі становив  $3,21 \pm 0,13$  ум.од., тоді як на II етапі ми спостерігали приріст цього показника на 0,93%, що становило, в середньому.  $3,24 \pm 0,11$

ум.од. Окремо ми вивчали зміну показників загального стану здоров'я в хлопців та дівчат. Так, видно, що на I етапі середній показник хлопців становив  $1,00 \pm 0,11$  ум.од., тоді на II етапі ми спостерігаємо приріст цього показника на 4%, що становить в середньому  $1,04 \pm 0,10$  ум.од. У дівчат на I етапі середній показник становив  $4,92 \pm 0,18$  ум.од., тоді на II етапі ми спостерігаємо приріст цього показника на 0,41%, що становить в середньому  $4,94 \pm 0,17$  ум.од.

З даних таблиці видно, що середній показник індексу Скибінської у всій групі на I етапі становив  $1,43 \pm 0,08$  ум.од., тоді як на II етапі ми спостерігали погіршення цього показника на -0,69%, що становило в середньому  $1,42 \pm 0,06$  ум.од. Окремо ми вивчали зміну показників загального стану здоров'я в хлопців та дівчат. Так, видно, що на I етапі середній показник хлопців становив  $0,80 \pm 0,11$  ум.од., тоді на II етапі ми спостерігаємо приріст цього показника на 0%, що становить в середньому  $0,80 \pm 0,08$  ум.од. У дівчат на I етапі середній показник становив  $1,92 \pm 0,09$  ум.од., тоді на II етапі ми спостерігаємо приріст цього показника на -1,04%, що становить в середньому  $1,90 \pm 0,06$  ум.од.

Середній показник індексу Шаповалової у всій групі на I етапі становив  $2,00 \pm 0,13$  ум.од., тоді як на II етапі ми спостерігали приріст цього показника на 2,5%, що становило в середньому  $2,05 \pm 0,14$  ум.од. Окремо ми вивчали зміну показників загального стану здоров'я в хлопців та дівчат. Видно, що на I етапі середній показник хлопців становив  $2,60 \pm 0,12$  ум.од., тоді на II етапі ми спостерігаємо приріст цього показника на 0,76%, що становить в середньому  $2,62 \pm 0,11$  ум.од. У дівчат на I етапі середній показник становив  $1,45 \pm 0,05$  ум.од., тоді на II етапі ми спостерігаємо приріст цього показника на 2,07%, що становить в середньому  $1,48 \pm 0,06$  ум.од.

З даних таблиці видно, що середній показник індексу Руф'є у всій групі на I етапі становив  $1,52 \pm 0,08$  ум.од., тоді як на II етапі ми спостерігали приріст цього показника на 1,97%, що становило в середньому  $1,55 \pm 0,06$  ум.од. Окремо ми вивчали зміну показників загального стану здоров'я в хлопців та дівчат. Так, видно, що на I етапі середній показник хлопців становив  $1,30 \pm 0,07$  ум.од., тоді на II етапі ми спостерігаємо приріст цього показника на 0,33%, що становить в середньому  $1,28 \pm 0,04$  ум.од. У дівчат на I етапі середній показник становив  $1,69 \pm 0,08$  ум.од., тоді на II етапі ми спостерігаємо приріст цього показника на 2,36%, що становить в середньому  $1,73 \pm 0,07$  ум.од.

З даних таблиці видно, що середній показник загального індексу у всій групі на I етапі становив  $10,95 \pm 0,28$  ум.од., тоді як на II етапі ми спостерігали приріст цього показника на 2,01%, що становило в середньому  $11,17 \pm 0,19$  ум.од. Окремо ми вивчали зміну показників загального стану здоров'я в хлопців та дівчат. На I етапі середній показник хлопців становив  $8,40 \pm 0,33$  ум.од., тоді на II етапі ми спостерігаємо приріст цього показника на 5,23%, що становить в середньому  $8,84 \pm 0,28$  ум.од. У дівчат на I етапі середній показник становив  $12,92 \pm 0,27$  ум.од., тоді на II етапі ми спостерігаємо приріст цього показника на 0,08%, що становить в середньому  $12,93 \pm 0,22$  ум.од.

В таблиці 2. представлені дані стану здоров'я учнів 11-12 років до та після впровадження корегувальної гімнастики. Видно, що середній показник оцінки фронтальної площини у всій групі на I етапі становив  $9,60 \pm 0,17$  ум.од., тоді як

на II етапі ми спостерігали приріст цього показника на 6,35%, що становило в середньому  $10,21 \pm 0,14$  ум.од. Окремо ми вивчали зміну показників загального стану здоров'я в хлопців та дівчат. На I етапі середній показник хлопців становив  $9,20 \pm 0,22$  ум.од., тоді на II етапі ми спостерігаємо приріст цього показника на 11,95%, що становить в середньому  $10,30 \pm 0,28$  ум.од. У дівчат на I етапі середній показник становив  $9,92 \pm 0,16$  ум.од., тоді на II етапі ми спостерігаємо приріст цього показника на 2%, що становить в середньому  $10,12 \pm 0,14$  ум.од.

Таблиця 2

**Показники стану постави учнів 11-12 років**

Групи	Стан постави					Загальна оцінка постави
		Оцінка фронтальної площини	Оцінка сагітальної площини	Утримання тулуба лежачи на спині	Утримання тулуба лежачи на животі	
Вся група	До	$9,60 \pm 0,17$	$9,56 \pm 0,12$	$1,78 \pm 0,06$	$1,87 \pm 0,05$	$19,21 \pm 0,55$
	Після	$10,21 \pm 0,14$	$10,44 \pm 0,12$	$2,11 \pm 0,05$	$1,99 \pm 0,04$	$22,16 \pm 0,61$
	t, p	2,81	2,87	4,12	2,0	3,42
	Приріст	6,35%	9,21%	18,5%	6,41%	15,35%
Хлопці	До	$9,20 \pm 0,22$	$8,90 \pm 0,11$	$1,90 \pm 0,11$	$1,95 \pm 0,08$	$18,10 \pm 0,73$
	Після	$10,30 \pm 0,28$	$9,40 \pm 0,13$	$2,21 \pm 0,08$	$2,06 \pm 0,09$	$20,95 \pm 0,69$
	t, p	3,23	2,11	2,38	0,91	2,85
	Приріст	11,95%	5,61%	16,3%	5,64%	15,74%
Дівчата	До	$9,92 \pm 0,16$	$10,07 \pm 0,20$	$1,69 \pm 0,08$	$1,82 \pm 0,12$	$20,07 \pm 0,76$
	Після	$10,12 \pm 0,14$	$11,04 \pm 0,18$	$1,89 \pm 0,11$	$1,85 \pm 0,10$	$22,83 \pm 0,74$
	t, p	1,05	2,73	1,53	0,19	2,62
	Приріст	2,0%	9,6%	11,83%	1,65%	13,75%

Середній показник оцінки сагітальної площини у всій групі на I етапі становив  $9,56 \pm 0,12$  ум.од., тоді як на II етапі ми спостерігали приріст цього показника на 9,21%, що становило в середньому  $10,44 \pm 0,12$  ум.од. Окремо ми вивчали зміну показників загального стану здоров'я в хлопців та дівчат. Так, видно, що на I етапі середній показник хлопців становив  $8,90 \pm 0,11$  ум.од., тоді на II етапі ми спостерігаємо приріст цього показника на 5,61%, що становить в середньому  $9,40 \pm 0,13$  ум.од. У дівчат на I етапі середній показник становив  $10,07 \pm 0,20$  ум.од., тоді на II етапі ми спостерігаємо приріст цього показника на 9,6%, що становить в середньому  $11,04 \pm 0,18$  ум.од.

Середній показник утримання тулуба лежачи на спині у всій групі на I етапі становив  $1,78 \pm 0,06$  ум.од., тоді як на II етапі ми спостерігали приріст цього показника на 18,5%, що становило в середньому  $2,11 \pm 0,05$  ум.од. Окремо ми вивчали зміну показників загального стану здоров'я в хлопців та дівчат. Так, видно, що на I етапі середній показник хлопців становив  $1,90 \pm 0,11$  ум.од., тоді на II етапі ми спостерігаємо приріст цього показника на 16,3%, що становить в середньому  $2,21 \pm 0,08$  ум.од. У дівчат на I етапі середній показник становив

1,69±0,08 ум.од., тоді на II етапі ми спостерігаємо приріст цього показника на 9,6%, що становить в середньому 1,89±0,11 ум.од.

З даних таблиці 2. видно, що середній показник утримання тулуба лежачи на животі у всій групі на I етапі становив 1,87±0,05 ум.од., тоді як на II етапі ми спостерігали приріст цього показника на 6,41%, що становило в середньому 1,99±0,04 ум.од. Окремо ми вивчали зміну показників загального стану здоров'я в хлопців та дівчат. Так, видно, що на I етапі середній показник хлопців становив 1,95±0,08 ум.од., тоді на II етапі ми спостерігаємо приріст цього показника на 5,64%, що становить в середньому 2,06±0,09 ум.од. У дівчат на I етапі середній показник становив 1,82±0,12 ум.од., тоді на II етапі ми спостерігаємо приріст цього показника на 1,65%, що становить в середньому 1,85±0,10 ум.од.

Середній показник загальної оцінки постави у всій групі на I етапі становив 19,21±0,55 ум.од., тоді як на II етапі ми спостерігали приріст цього показника на 15,35%, що становило в середньому 22,16±0,61 ум.од. Окремо ми вивчали зміну показників загального стану здоров'я в хлопців та дівчат.

Так, видно, що на I етапі середній показник хлопців становив 18,10±0,73 ум.од., тоді на II етапі ми спостерігаємо приріст цього показника на 15,74%, що становить в середньому 20,95±0,69 ум.од. У дівчат на I етапі середній показник становив 20,07±0,76 ум.од., тоді на II етапі ми спостерігаємо приріст цього показника на 13,75%, що становить в середньому 22,83±0,74 ум.од.

#### **Висновки:**

1. З'ясовано, що у групі обстежуваних, в яких на початку дослідження нами було виявлено порушення постави, спостерігаються позитивні зрушення у стані їх здоров'я після систематичного застосування фізичних вправ корегувальної гімнастики. Лише за показниками індексу Скибінської в цілому у всій групі обстежуваних ми не спостерігаємо позитивного приросту цього індексу. Відмічаємо відносно вищі результати приросту за показниками стану здоров'я хлопців, відносно відповідних даних дівчат.

2. Встановлено, що застосування додаткових вправ з корегувальної гімнастики поряд з обов'язковими заняттями фізичними вправами на уроках фізичної культури позитивно впливає на оцінку функціональної здатності м'язів тулуба до статичного навантаження (силову витривалість м'язів спини і живота), функціональної рухливості хребтового стовпа як показників стану постави школярів.

#### **Література.**

1. Бевзюк В.В. Коррекция осанки и контроль за ее формированием в процессе физического воспитания. Методические рекомендации. / В.В. Бевзюк, Б.Г.Кедровский. – Херсон: ХГУ, 2009. – 36 с.

2. Бойчук Т. Основи діагностичних досліджень у фізичній реабілітації [навч. посібник для студ. ВНЗ] / Т.Бойчук, М.Голубєва, О. Левандовський, Л.Войчишин. Л.: ЗУКЦ, 2010. 240 с.

3. Голяка С.К. Профілактика порушень постави у школярів. Методичні рекомендації для вчителів та учнів загальноосвітніх навчальних закладів. / С.К.Голяка, Н.Є.Галицька, М.В.Микитас. – Херсон: ХДУ, 2013. - 68 с.

## **ТОНІЗУЮЧІ НАПОЇ ЯК СПОСІБ КОРИГУВАННЯ ПРОЯВІВ ВЕГЕТО-СУДИННОЇ ДИСТОНІЇ ПІДЛІТКІВ.**

**Луговська Владислава**

Науковий керівник: доцент Малярєнко І. В.

*Херсонська багатопрофільна гімназія №20 імені Бориса Лавреньова  
Херсонської міської ради*

**Актуальність теми:** Одне з частих захворювань у дітей — вегето-судинна дистонія. За даними деяких медичних досліджень, відсоток хворих серед дітей досягає позначки в 50 %. В основі розвитку ВСД – низький рівень адаптації організму підлітка чи юнака до мінливих умов навколишнього середовища (психічного, фізичного та розумового навантаження, метеорологічних умов тощо), що клінічно проявляється різними порушеннями з боку вегетативної системи, насамперед – серцево-судинної системи. ВСД значно знижує якість життя, тому пацієнт повинен перебувати під наглядом фахівців. [1,2,3,4]

**Аналіз публікацій.** Нейроциркуляторна дистонія є одним із розповсюджених захворювань серцево-судинної системи у підлітків і осіб молодого віку, зустрічається переважно у молодих жінок, які хворіють у 2 – 3 рази частіше, ніж чоловіки. Поширеність захворювань ВСД є актуальною комплексною проблемою, яка потребує вирішення в цілях забезпечення здорового існування та працездатності сьогоденного та майбутніх поколінь. ВСД – це жива модель розладу всіх систем організму, сума всіх суб'єктивних порушень, що існують у природі. Зміни вегетативної судинної регуляції можуть виникати на різному рівні й у неоднаковому ступені, як у межах центральної нервової системи (ЦНС), так і в периферійних нервових структурах. [1,2,3,4]

**Мета досліджень:** дослідити вплив тонізуючих напоїв на коригування проявів ВСД.

Завдання роботи:

1. Визначити актуальність проблеми проявів та коригування ВСД у сучасних підлітків.
2. Опанувати методи дослідження проявів та коригування ВСД у підлітків.
3. Визначити групу дітей з проявами ВСД та дослідити вплив тонізуючих напоїв на функціональні показники організму підлітків.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз, узагальнення й систематизація, анкетування, анамнез, дослідження автоматичної реєстрації артеріального тиску (АТ) й частоти серцевих скорочень (ЧСС). [2]

**Практичне значення.** Впровадження отриманих результатів анкетування, здійснення валеолого-гігієнічної освіти та використання знань з метою



профілактики проявів ВСД у практику тематичних занять, класних годин у загальноосвітніх закладах дозволить підвищити рівень знань учнів з даної проблематики і дозволить раннє виявлення та профілактику ВСД у підлітків, що попередить захворювання у шкільному віці.

**Результати досліджень.** Анкетування учнів показало, на скільки гімназисти інформовані щодо основних симптомів ВСД та виявити групу учнів що мають такі симптоми.

Для визначення впливу тонізуючих напоїв на ступінь прояву ВСД ми створили групу серед учнів 8-х класів Херсонської гімназії № 20 у кількості 31 особа, яких, за анкетуванням («Визначення проявів нейроциркуляторної дистонії»), проявлялися симптоми дисфункції вегетативної нервової системи.

Визначили що дівчата-підлітки вразливіші та мають більше проявів симптомів ВСД аніж хлопці. Визначили групу дівчат, що мають комплекс симптомів ВСД у складі 5 учениць, най розповсюдженими симптомами ВСД серед учнів 8го класу які мали високий рівень прояву є: головний біль, біль у ділянці серця, шум у вухах, недостатність вдиху, погане самопочуття, швидка стомлюваність

Було виміряно, за допомогою електронного тонометра, показники артеріального тиску та ЧСС у один і той же час не натщесерце, та після 20 хвилин після вживання тонізуючих напоїв. Дослідження проводилося впродовж двох тижнів; кількість разів використання напоїв дорівнювала 3 заносилося в спеціальну таблицю і вираховувались середні показники

Встановили, за результатами анамнезу, що вплив тонізуючих напоїв на функціональні показники організму підлітків був різний, але всі вони впливали на стан серцево-судинної системи. У дівчат-підлітків з проявами вегето-судинної дистонії по гіпотонічному типу більшість напоїв підвищували пульс і артеріальний тиск. Але, слід зазначити, що у 20% випадків ми спостерігали зниження ЧСС та артеріального тиску, що дає підставу стверджувати можливість індивідуальної корекції показників стану серцево-судинної системи за допомогою тонізуючих напоїв у осіб з проявами ВСД.

Отже най розповсюдженими симптомами ВСД серед учнів 8го класу які мали високий рівень прояву є: головний біль, біль у ділянці серця, шум у вухах, недостатність вдиху, погане самопочуття, швидка стомлюваність. Вплив тонізуючих напоїв на учениць з різко вираженими проявами ВСД по гіпотонічному типу суто індивідуальний, але в основному найбільше підвищує артеріальний тиск та пульс чорний чай. Різні тонізуючи напої впливали по різному кава мелена та розчинна і чорний чай в основному підвищували артеріальний тиск та пульс, а зелений чай з імбиром та без знижував до 10 одиниць.

**Висновки.** Встановили, за результатами анамнезу, що вплив тонізуючих напоїв на функціональні показники організму підлітків був різний, але всі вони впливали на стан серцево-судинної системи. У дівчат-підлітків з проявами вегето-судинної дистонії по гіпотонічному типу більшість напоїв підвищували пульс і артеріальний тиск. Але, слід зазначити, що у 20% випадків ми спостерігали зниження ЧСС та артеріального тиску, що дає підставу

стверджувати можливість індивідуальної корекції показників стану серцево-судинної системи за допомогою тонізуючих напоїв у осіб з проявами ВСД.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у визначенні впливу інших складових нормальної життєдіяльності підлітка, а саме харчування, рухової активності, емоційних впливів тощо, на коригування проявів ВСД.

#### **Литература.**

1. Безруких М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин., Д.А. Фарбер. - М.: Академия, - 2009.
2. Возний С.С. Нові технології фізичної реабілітації хворих на нейроциркуляторну дистонію за кардіальним типом / С.С. Возний // мед. Посібник – Херсон. – 2008.
3. Павелків Р.В. Вікова психологія / Р.В. Павелків – Кондор. 2011.- 8.2 // Фізіологічні особливості розвитку підлітка. - 207с.

## **МІСЦЕ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ФОРМУВАННІ СОЦІАЛЬНИХ ТА ГРОМАДЯНСЬКИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ**

**Мацькович О., Цюпак Б.**

Науковий керівник: доцент Турчик І.Х.

*Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка*

**Постановка проблеми.** Компетентнісно-орієнтований підхід до навчання лежить в основі Нової української школи. [2,6]

В стандарті Нової української школи виокремлено десять основних компетентностей, якими повинен оволодіти сучасний випускник. Це: спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами, спілкування іноземними мовами, математична грамотність, компетентності в природничих науках і технологіях, інформаційно-цифрова компетентність, уміння навчатися впродовж життя, соціальні і громадянські компетентності, підприємливість, загальнокультурна грамотність, екологічна грамотність і здорове життя [4,5]. Таким чином, обов'язковим є формування в учнів шкіл України соціальної та громадянської компетентності на усіх предметах шкільного курсу навчання.

**Мета дослідження:** визначити місце і роль рухової активності у формуванні ключових компетентностей людини, а саме соціальних і громадських.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Як стверджують у своєму дослідженні Москаленко Н., Сороколіт Н. й Турчик І. громадянські та соціальні компетентності у фізичному вихованні варто реалізовувати через виховання організаторських здібностей школярів. Вони рекомендують формувати здатність учнів до організації гри чи іншого виду командної рухової діяльності; до спілкування в різних ситуаціях на засадах поваги та товарищескості; нівелювання конфліктних ситуацій, які можуть виникати у процесі спортивної діяльності; дотримання правил чесної гри (FairPlay): поважати суперника, здобувати перемогу чесним шляхом за рахунок ретельної

підготовки, з гідністю приймати поразку, пам'ятати, що головна перемога – це перемога над собою. При реалізації цієї ключової компетентності вважають науковці важливо сформулювати в дітей вміння цінувати підтримку, повагу до альтернативних думок і поглядів, а також толерантність; розуміння зв'язку між руховою активністю та здоров'ям; свідомого ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших [1,3].

Варто зупинитися і на трактуванні впливу рухової активності на формування психо-соціального, когнітивного й фізичного розвитку людини, що є складовими соціальних компетентностей людини, який поданий у посібнику «Lifemovement» розробленого під егідою Міжнародної ради спортивних наук і фізкультурної освіти (**International Council of Sport Science and Physical Education**). [7]

У ньому акцентовано і наведено багато прикладів того, що фізичні вправи сприяють зміцненню здоров'я через постійну підтримку тіла у тонусі, а також допомагають заснути і пробуджують у людини апетит.

Підкреслено, що фізична активність допомагає зменшити почуття стресу і тривоги, запобігає підвищенню рівня агресії, адже заняття спортом дають людям можливість виплеснути накопичену агресію під час занять.

Окрім того, систематичні заняття покращують роботу серця і легень, зменшують надмірну масу людини, є доброю профілактикою серцево-судинних захворювань, таких як тромбозу, високого кров'яного тиску, інсульту, ішемічної хвороби серця. Багато серцево-судинних захворювань в більшості випадків спостерігаються у людей, з малоактивним способом життя.

Достатня рухова діяльність сприяє збільшенню фізичної підготовленості людини, забезпечуючи оптимальне функціонування організму. Вона збільшує силу, яка необхідна нам для щоденної побутової активності: підйому по сходинках, виконання щоденних домашніх справ. Допомагає в координації і збереженню рівноваги тіла.

Вважається, що заняття фізичними вправами є найбільш важливими для таких груп:

Діти: Ставлення до фізичної культури формується у дитинстві. У дітей формуються рухові вміння і навички, фізичні якості й інтерес до занять який зберігається і у дорослому житті

У людей з психічними захворюваннями може бути загострення внаслідок відсутності фізичної активності.

Важливою є рухова активність для людей з ожирінням, діабетом, високим тиском, раком та іншими хронічними захворюваннями.

Необхідною є фізична активність для людей похилого віку.

Адже систематичні заняття дають можливість бути здоровими і незалежними від опікунів.

Важливий вплив фізичної активності на когнітивний розвиток і загальне самопочуття. Певні функції організму залежать від оптимальної фізичної активності: процес запам'ятовування, увага, концентрація, розуміння мови, вирішення проблеми та правильного вибору.

Якщо фізичну активність комбінувати з відпочинком, мозок буде розвиватися і краще функціонуватиме. Таким чином на наступний раз мозок буде функціонувати краще і буде готовим до нового виклику.

При високому рівні фізичної та когнітивної активності сповільнюється процес старіння, розвивається уважність, концентрація. Важливо, що фізична активність формує в людині такі якості як планування, вміння вирішувати різні проблеми.

Доведено, що фізично активні діти мають вищі навчальні досягнення й кращі оцінки. При чому, переваги від занять руховою активністю є швидкими і зберігаються при систематичних заняттях.

Акцентовано увагу на позитивному впливі на психоемоційний стан тих хто займається фізичною активністю. Особи під час занять мають можливість на певний час забути про свої неприємності та отримувати насолоду від власних дій. Зазначені речі частково можна пояснити тим, що фізична активність вивільняє в мозку гормони, які називаються ендорфінами. Ендорфіни змушують людей відчувати себе щасливішими, менш тривожними і загалом позитивно ставляться до життя протягом і певного часу після заняття. Однак користь не може бути пояснена лише змінами у біохімічних реакціях. Отримання оптимального фізичного навантаження розвиває належний рівень психосоціального самопочуття у окремих осіб так і груп людей різними способами: підвищується рівень самооцінки, підвищується впевненість у власних здібностях індивіда під час відносин з однолітками, зменшується рівень депресії, покращення сну, зменшення головного болю та болю інших частин тіла, зменшення соціальної ізоляції, проводячи час з іншими в грі, набуття нових друзів або зміцнення існуючих шляхом знайомства з новими людьми та проведення часу з друзями, які проводять час з однодумцями, зміцнення соціальних навичок під час спілкування з людьми, отримання досвіду позитивних та негативних емоцій, під час перемог і поразок і формування вміння адекватної поведінки, надання позитивного та безпечного простору для звільнення напруження та стресу, формування навичок боротьби з емоціями, зокрема такими як страх та розчарування.

Таким чином, фізична активність це спосіб для людей покращити своє психосоціальне самопочуття та вдосконалити свої психосоціальні здібності.

У посібнику зазначено, що важливим є щоб заняття спортом здійснювалися таким чином, щоб усі учасники відчували себе комфортно та захищено. Якщо бути фізично активним, для деяких людей це природний і комфортний стан то у інших це може викликати різні негативні почуттями. Наприклад, особа з низькою координацією рук і очей може не бажати брати участь у іграх, які передбачають метання та ловлення м'яча. Людина, яку «притискали» в школі під час занять у тренажерному залі, може злякатися участі. Викладач або вчитель повинен бути психологічно обізнаним, щоб надати правильну підтримку цій людині. Зробити так, щоб людині було комфортно займатися. У цьому контексті часто дуже корисно переконатися, що головна мета діяльності - рух, а не виграш чи програш. Особистий прогрес - це фокус, а позитивні відгуки - основа успіху.

**Висновок.** Шкільна дисципліна “фізична культура ”є дієвим засобом гармонійного розвитку особистості учня, формування в дитини ключових

компетентностей, а освітній процес з фізичного виховання повинен бути побудований таким чином, щоб дитина опинялася у ситуаціях, які сприяють їх формуванню. Вважаємо, що формування соціальних та громадянських компетентностей на уроках фізичної культури можна реалізовувати через формування здатності вшкільців до організації гри чи іншого виду командної рухової діяльності; до спілкування дотримуючись поваги та товариськості у різних ситуаціях, що виникають; вміння уникати конфліктних ситуацій, які часто виникають під час спортивної діяльності; дотримання правил FairPlay, вміти перемагати і гідно програвати.

### **Література.**

1. Державний Стандарт початкової освіти : затверджений Постановою КМУ від 21.02.2018 р. № 87 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://dlse.multycourse.com.ua/ua/page/21/108>.
2. Концепція «Нова школа. Простір освітніх можливостей» [Електронний ресурс]. – 40 с. – Режим доступу: <http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/ua-sch-2016>.
3. Москаленко Н. Ключові компетентності у фізичному вихованні школярів рамках реформи «Нова українська школа» / Москаленко Н. В., Сороколів Н. С., Турчик І.Х. // 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. О. В. Тимошенка. – К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019 – Випуск 5 К (113)19. – С.223-229
4. Нова Концепція української школи [Електронний ресурс] / Л. Гриневич, О. Елькін, С. Калашнікова, І. Коберник, В. Ковтунець та ін.. за заг. ред. М. Грищенко. – Режим доступу: <http://www.oblosvita.mk.ua/attachments/article/3935/>
5. Пометун О. Запровадження компетентнісного підходу – перспективний напрям розвитку сучасної освіти // Вісник. – 2004. - №22
6. Про затвердження Типової освітньої програми організації і проведення підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладами післядипломної педагогічної освіти: наказ МОНУ від 15.01.2018 р. 36 [Електронний ресурс] – Режим доступу : [https://drive.google.com/file/d/1mG7U91TLtuHS7aEaBW1B\\_MuTP5fdgIis/view](https://drive.google.com/file/d/1mG7U91TLtuHS7aEaBW1B_MuTP5fdgIis/view).
7. Moving Together: Promoting psychosocial well-being through sport and physical activity Printed in Denmark by KLS Grafisk Hus. First edition 2014. - p.142

## **СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК КРИТЕРІЙ АДАПТАЦІЇ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ**

**Непша Ярослав**

Науковий керівник: старший викладач Суханова Г.П.

*Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького*

**Вступ.** Стан здоров'я студентів – однієї з представницьких груп молоді країни, є актуальною проблемою сучасного суспільства. Успішна підготовка висококваліфікованих кадрів, що забезпечують стійкість економічного

розвитку держави, тісно пов'язана зі збереженням і зміцненням здоров'я, підвищенням працездатності студентської молоді. Разом з тим, постійно зростаючі вимоги до рівня підготовки фахівців вищої ланки, обумовлені збільшенням потоку наукової інформації, впровадженням інноваційних освітніх технологій, призводять до перевантаження студентів. Підвищується їх психоемоційна напруженість, виснажуються адаптаційні резерви нервової, ендокринної та імунної систем, зростає ймовірність захворювань [2, с.30].

Стан здоров'я молоді продовжує бути найважливішою соціальною проблемою в усьому світі. Для формування здоров'я студентів необхідно оцінити ефективність використання маркерів здоров'я в окремих групах населення з урахуванням регіональних екологічних умов і ступеня навантаження трудовим і навчальним процесом [1, с.51; 4, с.108].

Для вирішення цього важливого державного завдання найбільш підготовленою є сфера фізичного виховання учнівської і студентської молоді, яка не потребує величезних капітальних вкладень і тривалого її вирішення. Про це свідчать розроблені і експериментально апробовані провідними вченими України (О.С. Куц, Т.Ю. Круцевич, Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский, В.П. Краснов, Б.М. Шиян, В.І. Григор'єв, М.О. Третьяков, С.С. Єрмаков, М.М. Булатова, Ю.О. Усачов, Г.П. Грибан та ін.) нові форми організації, викладання і взагалі удосконалення системи фізичного виховання у школах і ЗВО України.

**Мета дослідження:** розробити комплексну програму об'єктивної оцінки стану здоров'я, ефективності індивідуальних фізичних навантажень і профілактики захворювань студентів.

**Виклад результатів досліджень.** Протягом 3-х років на заняттях фізкультурою обстежувалися студенти 1-2 курсів (всього близько 300 осіб обох статей, віком від 18 до 25 років), що займаються як в основній групі, так і в спортивних секціях, зокрема, в секції аеробіки. У даній статті досліджено стан здоров'я студентів, що займаються в основній групі (96 дівчат) і в секції аеробіки (36 дівчат).

Оцінювалися гармонійність фізичного розвитку за індексом Кетле (відношення ваги людини до його росту), який перекладається в рейтинг-бали. Проводилась експрес-оцінка рівня здоров'я за рейтинг-балами:

– для оцінки стану дихальної системи вимірюється ЖЄЛ і проводяться проби з затримкою дихання, оцінюється екскурсія грудної клітки і розраховується життєвий індекс;

– для оцінки стану серцево-судинної системи вимірюється ЧСС, АТ в стані спокою і після фізичного навантаження;

– для оцінки фізичної підготовки використовуються силові показники кисті і станової сили.

Гармонійність фізичного розвитку за індексом Кетле була оцінена за п'ятибальною системою, і кожному студенту було присвоєно рейтинг-бал. Рейтинг-бал 1 свідчить про дисгармонічний фізичний розвиток, причиною якого можуть бути відхилення в рості і вазі. Рейтинг-бал 5 – це гармонійний розвиток, тобто співвідношення показників ваги та росту в межах норми.

Аналіз отриманих даних показав, що в основній групі рейтинг-бал «одиниця» мають 46,3%, рейтинг-бал «п'ять» мають 20,9%; в секції аеробіки: 1 бал – 63%, 5 балів – 11, 1%. Групи обстежених з проміжними рейтинг-балами були незначними і для аналізу ми взяли дві найбільш представницькі групи з крайніми значеннями рейтинг-балів 1 і 5.

У студентів, які мають дисгармонійний фізичний розвиток (1 бал), частіше спостерігаються відхилення у функціонуванні газотранспортних систем (кровообігу і дихання), що проявляється в зниженні рейтинг-бала за життєвим індексом і функціональним станом.

Оцінка екскурсії грудної клітини у дисгармонійно-розвинених людей знаходиться в області низьких і середніх значень 1-2 бали, а у гармонійно розвинених – в області середніх і високих [3,с.210].

Оцінка фізичного стану показала: у 89% обстежених студенток, що займаються в секції аеробіки, показник життєвого індексу вище середнього; у 63% – силовий показник вище середнього; у 42% з яких мають максимальні значення. У 32% студентів показники станової сили також вище середніх показників. У контрольній групі обстежених ці показники у більшості студентів (72%) мають середні або нижче середніх значення.

Оцінка вегетативного гомеостазу проводилася з використанням анкети Мачарета-Вейна. Аналіз результатів оцінки вегетативного статусу у студенток, що займаються в спортивній секції з аеробіки, показав, що:

- за вегетативним індексом Кердо мали позитивний коефіцієнт 93%, що говорить про переважання симпатичного впливу і 7% мали негативний коефіцієнт, тобто переважання парасимпатичного тону;

- у 36% обстежуваних студенток немає ознак синдрому вегето-судинної дистонії (ВСД), у 43% – спостерігається компенсовані порушення (від 16 до 20 балів), чому сприяли заняття спортом, і тільки у 21% спостерігаються помірно виражені порушення вегетативного гомеостазу (від 21 до 30 балів).

Оцінка вегетативного гомеостазу у студентів контрольної групи показала наступне:

- у 53% переважає СНС, у 28% переважає ПНС, у 19% виражена ейтонія;

- у 66% були виявлені ознаки СВД і тільки у 34% стан вегетативного тону було в нормі.

Причому, незначно виражені симптоми ВСД (16-20 балів) у 7% осіб, помірно виражені симптоми (21-30 балів) у 28% і значно виражені симптоми (більше 30 балів) у 31%.

Для того, щоб відповісти на питання нашої роботи: «Як допомогти студентам адаптуватися до навчання в університеті?» – ми проаналізували успішність студентів які займаються аеробікою. Ті, хто займався протягом 5-6 років, здавали сесію з середнім балом 4,1-4,8, причому ці результати були стабільними або навіть поліпшувалися з плином часу. Ті, хто займався 3-4 роки або ще займається, також продовжують вчитися стабільно з хорошим якісним показником. Середній бал 3,95-4,8. У тих хто займається 1-2 роки середній бал коливається в більш широких межах – 3,15-4,95.

**Висновки.** 1. Значний відсоток студенток має дисгармонійний розвиток: 46% в основній групі і 63% в групі аеробіки. Однак студенток з дисгармонійним розвитком, що займаються в секції з аеробіки життєвий індекс, силові показники вище середнього значення (3-5 балів), а в основній групі у більшості – 1-2 бали.

2. Для досліджуваних студенток характерне переважання симпатичних впливів на організм, що свідчить про постійне стресове навантаження. Це призводить до розвитку синдрому вегето-судинної дистонії, причому у студенток основної групи цей синдром зустрічається частіше і більш виражений (28% помірно виражений і 31% значно), ніж у студенток, що займаються аеробікою (21% помірно виражені зміни).

3. Заняття в спортивній секції з аеробіки сприяє не тільки поліпшенню функціонального стану студентів, а й адаптує їх до навчання, більшість студенток з секції аеробіки мають якісний показник в навчанні вище 4 балів.

### **Література.**

1. Котова О.В. Ставлення студентів до фізичної культури і спорту як способу формування здорового способу життя / О.В. Котова, О.В. Непша, О.О. Попазов // Актуальні наукові дослідження в сучасному світі // Журнал. – Переяслав-Хмельницький, 2019. – Вип. 1(45), ч. 5. – С.51-56.

2. Непша О.В. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою / О.В. Непша, Г.П. Суханова // Фізичне та спортивне виховання у вищих навчальних закладах. Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, Запоріжжя, 13-15 жовтня 2017 року. – Запоріжжя: ЗНТУ, 2017. – С.30-33.

3. Суханова Г.П., Ушаков В.С. Обґрунтування необхідності ранкової гігієнічної гімнастики для студентів спеціальної медичної групи із захворюванням вегето-судинної дистонії / Г.П. Суханова, В.С. Ушаков // Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи. Інтердисциплінарні виміри. – Конін-Ужгород-Херсон-Кривий Ріг: Посвіт, 2019. – С.210-212.

4. Ушаков В.С. Шляхи формування фізичної культури особистості студентів вищих навчальних закладів / В.С. Ушаков // Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Т.2. – Бердянськ: БДПУ, 2018. – С. 108-109.

## **ВПЛИВ МУЗИЧНО-РИТМІЧНИХ ЗАНЯТЬ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ДІТЕЙ З ВАДАМИ СЛУХУ**

**Прокоп'єва Софія**

Наукові керівники: доцент Голяка С.К., Рудченко Н.І.

*Херсонський державний університет*

*Навчально-виховний комплекс №48, м.Херсон*

**Постановка проблеми.** Соціальна інтеграція школярів зі зниженим слухом є комплексною проблемою підвищення рівня їхнього соматичного



здоров'я, працездатності, рухової активності й розвитку психофізичних здібностей. У зв'язку з цим сьогодні активно досліджують способи повноцінної інтеграції в суспільство дітей із порушенням слуху за допомогою заняття адаптивною фізичною культурою, ритмікою, хореографією тому що всебічний і повноцінний розвиток дітей, котрі мають порушення слуху, неможливий без фізичного виховання, яке забезпечує не лише необхідний рівень фізичного розвитку, але й корекцію відхилень у різних сферах діяльності глухих і слабочуючих дітей [2, 3].

**Мета дослідження:** охарактеризувати та дослідити вплив музично-ритмічних занять на рівень фізичного стану та фізичного розвитку дітей із вадами слуху та їхніх однолітків, якічують нормально.

**Організація та методики дослідження.** Дослідження проводилося на базі загальноосвітнього навчально-виховного комплексу № 48 Херсонської міської ради протягом 2018-2019 року. Для констатуючого експерименту були обрані учні 9-х класів із вадами слуху (12 учнів) та 24 учні (9-х класів) загальноосвітньої школи. В робочому плані закладу є окремий предмет «Ритміка» (2 години на тиждень), що входить до інваріантної частини програми для слабочуючих учнів, а також для учнів з нормальним слухом є факультатив «Ритміка та хореографія», що вивчається також 2 години на тиждень.

Фізичний стан обстежуваних ми вивчали за допомогою методик визначення антропометричних показників фізичного розвитку (довжина тіла, маса тіла, окружність грудної клітки); методик визначення рівня функціонального розвитку (частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, життєва ємність легень, кистьова динамометрія); методика визначення рівня соматичного здоров'я дітей за Г.Л. Апанасенко [1, 4].

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дані дослідження морфо-функціональних показників фізичного стану учнів представлені у таблиці 1.

З даних таблиці видно, за період між першим та другим обстеженням спостерігається зростання всіх показників фізичного розвитку в обох групах обстеження. Ми відмічаємо більш суттєвіші зрушення у експериментальній групі обстежуваних, в якій застосовувалися заняття з ритміко-музичної спрямованості за показниками життєвої ємності легень, зменшення частоти серцевих скорочень в стані спокою. Тоді як в контрольній групі учнів достовірно відрізнялися результати між I та II етапами обстеження за показниками маси тіла.

Приріст показника довжини тіла в ЕГ становив 3,2%, тоді як у КГ – 2,1%. За середніми показниками учні експериментальної групи виявилися вищими як на першому, так і на другому етапах обстеження.

За даними маси в обох групах обстеження слід відмітити, що учні контрольної групи за середніми показниками випереджали учнів експериментальної групи, тоді як на першому етапі ми спостерігали зворотну ситуацію. Приріст показника маси тіла в учнів експериментальної групи становив 5,8%, тоді як в учнів контрольної групи – 9,0 (критерій Стьюдента те ж свідчив про достовірність різниці показникам аси тіла в цій групі обстежуваних за період між I та II обстеженнями).

## Показники фізичного стану учнів експериментальної та контрольної групи

Групи	Показники фізичного стану							
		Зріст, см	Маса тіла, кг	ОГК, см	ЖЄЛ, мл	АТсист., мм рт.ст.	ЧСС, уд./хв	Сила кисті, кг
ЕГ	До	156,4±1,7	46,4±1,2	66,8±1,3	2430±35	96,6±1,6	83,2±1,6	20,1±0,8
	Після	161,4±1,4	49,1±1,1	69,4±1,7	2540±26	98,7±2,1	76,8±1,4	21,7±0,9
	t, p	2,27	1,67	1,21	2,56	0,79	3,0	1,33
	Приріст	3,2%	5,8%	3,9%	4,5%	2,4%	7,7%	7,9%
КГ	До	154,5±2,2	45,4±0,8	68,0±2,1	2460±27	98,42,±1,7	83,9±1,7	18,4±0,8
	Після	157,8±2,1	49,5±0,7	71,4±1,7	2490±28	100,3±2,1	82,8±1,5	18,8±0,9
	t, p	1,10	2,84	1,26	0,77	0,74	0,45	0,33
	Приріст	2,1%	9,0%	5,0%	1,2	1,9	1,3%	2,2%

Окружність грудної клітки на I етапі обстеження в учнів ЕК становила в середньому  $66,8 \pm 1,3$  см, а в учнів контрольної групи -  $68,0 \pm 2,1$  см. На II етапі обстеження в учнів КГ цей показник зріс на 3,9% до величини  $69,4 \pm 1,7$  см, а в учнів КГ показник ОГК зріс на 5,0% до величини  $71,4 \pm 1,7$  см. Можливо це пояснюється відносно більшими показниками приросту маси тіла у учнів контрольної групи, що призвело і відносно більшого показника приросту і окружності грудної клітки.

Існує припущення, що ритмічно-музикальні заняття позитивно впливають на функціональний стан обстежуваних. Щоб підтвердити чи спростувати дане припущення ми здійснили вимірювань у наших обстежуваних і даних функціонального стану за показниками ЖЄЛ, ЧСС, артеріального тиску та сили кисті.

Зданих таблиці видно, за показниками ЖЄЛ ми спостерігаємо відносно кращу динаміку приросту показника на II етапі обстеження в експериментальній групі порівняно з динамікою показників учнів контрольної групи. Так, середній показник ЖЄЛ на II етапі обстеження в учнів ЕГ зріс на 4,5% ( $2540 \pm 26$  мл), а у учнів КГ – на 1,2% ( $2490 \pm 28$  мл).

Середні показники систолічного артеріального тиску в учнів ЕГ зросли на II етапі обстеження на 2,4%, а у контрольній групі учнів на 1,9%.

Існує наукова думка, що ритмічні вправи, можуть посприяти і зниженню частоти серцевих скорочень в осіб, які ними займаються. Це підтверджується і нашими дослідженнями. Так, середній показник ЧСС учнів ЕГ достовірно знизився з величини  $83,2 \pm 1,6$  уд./хв. до величини  $76,8 \pm 1,4$  уд./хв. (7,7%). Тоді як у учнів КГ зниження сягало всього 1,3% (з  $83,9 \pm 1,7$  уд./хв. до  $82,8 \pm 1,5$  уд./хв.). Ми припускаємо, що в обох групах відбулося зниження частоти серцевих скорочень, і пов'язано це із віковими особливостями дітей, а більш суттєве зниження в учнів ЕГ пов'язане ще й позитивним впливом ритмічно-танцювальних занять.

Сила кисті, яку ми визначали за допомогою методу кистьової динамометрії на II етапі обстеження в обох групах виявилася вищою за показники I етапу

обстеження приблизно на однакі величини. Тобто, ролі ритмічно-музичних занять у цьому прогресі ми не вбачаємо.

Наступним етапом нашої роботи було проаналізувати стан соматичного здоров'я учнів з вадами слуху. З цією метою ми використали широко відому методику експрес оцінки соматичного здоров'я Г.Л.Апанасенко, яка базується на отриманні індексів за показниками морфо функціонального стану організму.

Таблиця 2

**Показники соматичного здоров'я школярів  
експериментальної та контрольної груп**

Групи	Показники соматичного здоров'я					
		Масо- зростовий індекс, г/см	Життєвий індекс мл/ кг	Силовий індекс, %	Індекс Робінсона, ум.од.	Індекс Руф'є, ум.од.
ЕГ	До	297,4±5,4	52,3 ±1,2	43,3±1,2	80,3±1,6	11,6±0,4
	Після	304,5±5,3	52,4±1,3	44,2±1,4	75,8±1,6	9,8±0,4
	t, p	0,93	0,06	0,49	2,05	3,21
	Приріст	2,4%	0,2%	2,1%	5,9%	15,5%
КГ	До	293,8±5,6	54,1±1,0	40,5±1,1	82,5±2,1	10,8±0,4
	Після	315,3±6,1	50,3±0,9	37,9±0,9	83,0±1,8	10,6±0,5
	t, p	2,56	2,76	1,83	0,60	0,31
	Приріст	7,3%	-7,0%	-6,4%	1,2%	1,9%

Ці показники ми отримали і описали в попередньому підрозділі. Результати дослідження рівня соматичного здоров'я представлені у таблиці 2. З даних таблиці видно, що в обох групах обстеження на II етапі зросли показники масоо-зростового індексу. В учнів ЕГ цей показник становив, в середньому, 304,5±5,3 г/см (приріст на 2,4%), а у КГ - 315,3±6,1 г/см. При цьому між показниками масо-зростового індексу учнів КГ першого та другого етапі дослідження достовірно відрізнявся (t=2,56).

Показники життєвого індексу в учнів експериментальної групи становили на I етапі 52,3 ±1,2 мл/кг, тоді як на II етапі ми спостерігали лише не значне збільшення 0,06% до 52,4±1,3 мл/кг. А в учнів контрольної групи, взагалі ми спостерігали зниження показника життєвого індексу на 7,0% до величини 50,3±0,9 мл/кг (на I етапі - 54,1±1,0 мл/кг).

Особливо чітко, видно переважання учнів ЕГ в показниках індексу Робінсона та індексу Руф'є, як складових частин соматичного здоров'я. Так, показник індексу Робінсона у цій групі зріс на 5,9%, тоді як в учнів КГ лише на 1,2%. І в абсолютному значенні середні показники учнів експериментальної групи переважали показник учнів контрольної групи. За показниками індексу Руф'є ми спостерігаємо ще більший приріст показника учнів ЕГ на II етапі обстеження, і він становив 15,5%, а в учнів КГ – 1,9%. При цьому статистична обробка отриманих даних підтвердила достовірність різниць між показниками індексів Робінсона та Руф'є у учнів експериментальної групи першого та другого етапу обстеження (t=2,05-3,21).

Подібні відмінності у показниках у групах обстеження індексів Робінсона та Руф'є ми вбачаємо у позитивній ролі для покращення аеробних можливостей

організму музико-ритмічних занять, які використовувалися нами з учнями експериментальної групи.

**Висновки.** З'ясовано, що систематичне застосування музично-ритмічних занять з учнями експериментальної груп більш суттєвому зростанню показників як фізичного розвитку за функціональними характеристиками ЖЄЛ, ЧСС в спокої, артеріального тиску, так і за показниками індексів соматичного здоров'я: життєвий індекс, індекс Робінсона, індекс Руф'є.

#### **Література.**

1. Апанасенко Г.Л. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: [метод. реком.] / Г.Л. Апанасенко, Л.Н. Волгіна, Ю В. Бушуєв. – К.: КМАПО, 2000. – 12 с.

2. Гацоева Л.С. Методика корекції психомоторної функції дітей молодшого шкільного віку зі зниженим слухом засобами фізичного виховання: навчальний посібник для вчителів фізичної культури. / Л.С.Гацоева, О.С.Куц, І.В.Малаяренко. – Вінниця, 2012. – 16 с.

3. Колишкін О.В. Використання засобів адаптивної фізичної культури під час корекції рухових порушень дітей із розладами слуху // Дефектологія. – 2002. – №3. – С. 22 – 24.

4. Круцевич Т.Ю. Формування результатів фізичної підготовленості дітей, підлітків та юнацтва методом індексів / Т.Ю. Круцевич // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. – № 2. – 100 с.

## **ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ З ХОРТИНГУ**

**Пчельніков Олег**

Науковий керівник: професор Христова Т.Є.

*Мелітопольський державний педагогічний університет*

*імені Богдана Хмельницького*

**Вступ.** Серед ефективних українських систем бойової майстерності фахівці розрізняють сваргу, спас, хрест, хортинг та ін. Остання користується значною популярністю серед сучасної молоді [2, 3]. На даний час досліджено історичні передумови розвитку українського національного виду спорту хортинг, розкрито його філософію та висвітлені оздоровчий, спортивний, військово-патріотичний та прикладний напрямки [1, 4]. Затверджені програми гурткової (секційної) роботи з хортингу для учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів та дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив зробити висновок про ефективність хортингу, як оздоровчої системи, для розвитку фізичних здібностей та морально-вольових якостей дітей (Е.А.Єрьоменко, 2009; Є. Сверстюк, 2011; В.Д.Гаєвський, 2012) і про доцільність його використання у позакласному фізичному вихованні школярів. Проблема організаційно-методичного забезпечення занять хортингом останнім часом акцентується фахівцями, відображаючи різноманітні думки щодо удосконалення шляхів

навчально-виховного процесу. Але на сьогодні відсутні науково-обґрунтовані методичні основи навчання хортингу молодших школярів.

**Метою дослідження** є визначення ефективності системи організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми молодшого шкільного віку у процесі позакласної роботи (на прикладі хортингу).

**Методика дослідження.** Експеримент проводився у 2018-2019 роках на базі Спаської загальноосвітньої школи I-III ступенів Мелітопольської районної ради Запорізької області. У дослідженні брали участь 34 учні 2 класу віком 7-8 років. У позакласну роботу було впроваджено систему організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми молодшого шкільного віку на прикладі хортингу, мета якої – патріотичне виховання громадянина-патріота на культурних та оздоровчих традиціях українського народу, формування морально-етичних якостей, зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка дітей засобами хортингу

**Результати дослідження та їх обговорення.** Індекс життєвої ємності легень у дітей молодшого шкільного віку на початку дослідження становив  $52,7 \pm 2,1$  мл/кг, що відповідає середньому рівню; коефіцієнт варіації складав 16%, що свідчить про неоднорідність спостережень. Даний індекс на завершальному етапі експерименту дорівнював  $64,7 \pm 2,7$  мл/кг, що відповідає рівню вище за середній; коефіцієнт варіації складав 17%. Отже, різниця між зрізами індексу життєвої ємності легень дітей молодшого шкільного віку є суттєвою ( $p < 0,05$ ).

Функціональний показник сили м'язів кисті дітей молодшого шкільного віку на початку дослідження складав  $43,1 \pm 3,14\%$ , що відповідає низькому рівню; коефіцієнт варіації дорівнював 29%, що свідчить про неоднорідність спостережень. Показники за цим індексом наприкінці експерименту становили  $45,5 \pm 2,6\%$ , що відповідає середньому рівню; коефіцієнт варіації – 23%. Таким чином, за період дослідження сила м'язів кисті дітей 7-8 років змінилася не суттєво ( $p > 0,05$ ).

Вихідні результати за індексом відповідності маси тіла довжині дітей молодшого шкільного віку дорівнювали  $-0,7 \pm 0,1$  у.о., що відповідає середньому рівню. За період експерименту цей показник змінився не суттєво ( $p > 0,05$ ), наприкінці дослідження складав  $-0,5 \pm 0,1$  у.о, що відповідає також середньому рівню.

Індекс фізичної працездатності дітей молодшого шкільного віку на початку дослідження складав  $8,8 \pm 0,4$  у.о., що відповідає середньому рівню; коефіцієнт варіації – 20%, що свідчить про неоднорідність спостережень. Завершальні показники за цим індексом дорівнювали  $5,9 \pm 0,4$  у.о., що відповідає рівню вище за середній; коефіцієнт варіації - 32%. Різниця між результатами індексу фізичної працездатності дітей молодшого шкільного віку є суттєвою ( $p < 0,05$ ).

Відмічена позитивна динаміка інтегрального показника рівня фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку ( $p < 0,05$ ): на початку дослідження цей параметр дорівнював  $2,3 \pm 0,6$  у.о, що відповідає низькому функціональному класу, а наприкінці -  $7,8 \pm 0,5$  у.о., що відповідає середньому рівню.

**Висновки.** Доведена ефективність системи організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми молодшого шкільного віку в процесі позакласної роботи на прикладі хортингу. Аналіз даних порівняльного педагогічного експерименту виявив достовірні відмінності між деякими показниками фізичного розвитку (індекс життєвої легень, індекс Руф'є) та індексу інтегрального показника рівня фізичного здоров'я у дітей молодшого шкільного віку ( $p < 0,05$ ).

#### **Література.**

1. Васецький Ю.В. Виховання молоді в традиціях запорозького козацтва, або чому навчає хортинг: [інформ.-істор. довідник] / Ю.В. Васецький. – Дніпропетровськ: Дніпро, 2011. – 25 с.

2. Єршоменко Е.А. Тренування в хортингу: навч.-метод. посіб. / Е.А. Єршоменко. – К.: Паливода А.В., 2009. – 227 с.

3. Христова Т.Є. Обґрунтування рівня тренувальних навантажень для старшокласників, які займаються у секціях хортингу / Т.Є. Христова, М.Е. Фанін // Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: мат-ли III Міжнар. науково-практ. інтернет-конф. (м. Бердянськ, 25-26 квітня 2019 р.). – Бердянськ: БДПУ, 2019. – С. 237-238.

4. Khrystova Tetiana. Optimization of health level of senior pupils / Tetiana Khrystova // Contemporary Problems of Improve Living Standards in a Globalized World: Volume of Scientific Papers. – The Academy of Management and Administration in Opole, 2018. – P. 336-341.

## **АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ ГАРМОНІЙНОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СУЧАСНИХ ШКОЛЯРІВ**

**Романюк Ірина**

Науковий керівник: доцент Малярєнко І.В.

*Херсонська багатопрофільна гімназія №20 імені Бориса Лаврєнєва*

*Херсонської міської ради*

**Актуальність теми:** Фізичний розвиток — це унікальний критерій здоров'я населення, на прикладі якого вдається простежити як глобальні зміни біології природи людини, так і порівняно короткотривалі зміни у популяції, показник процесів росту і формування дитячого організму природний процес, головною передумовою якого є природні життєві сили (задатки, здібності), що передаються за спадковістю. Фізичний розвиток характеризується змінами показників, які можна умовно поділити на три групи. В теперішній час в Україні спостерігається суттєве погіршення стану здоров'я дітей і підлітків: зростає рівень гострої та хронічної захворюваності, погіршуються показники морфофункціонального та нервово-психічного розвитку, з'являються нові захворювання, які до останнього часу не були характерні для дитячого або підліткового віку. За даними фахівців CDC, у США кожна четверта дитина має надмірну вагу, ще 11% страждають від ожиріння, в Україні цей показник близько 10–11% [1, 2, 3, 4].

**Аналіз публікацій.** Аналізуючи роботи досліджень провідних науковців щодо гармонійності фізичного розвитку підлітків ми з'ясували, що найбільш поширеними методами оцінки особливостей фізичного розвитку дітей на сьогоднішній день слід вважати використання шкал регресії, здійснення розподілу дітей за надлишком і дефіцитом маси тіла, визначення осіб з гармонійним, дисгармонійним та явно дисгармонійним фізичним розвитком. Дослідження фізичного розвитку повинно включати у свою структуру методи, які дозволяють отримати інформацію про антропометричні та функціональні показники організму[1, 2, 3,4].

**Мета досліджень:** проаналізувати стан фізичного розвитку підлітків та виявити відповідність стандартним показникам, як критерію здоров'я.

**Методи досліджень.** З метою визначення гармонійності фізичного розвитку у підлітків використовують методи дослідження: медико-біологічний, стоматоскопічний та соматометричний. Аналіз результатів цих досліджень дозволяє виявити рівень гармонійності фізичного розвитку як показника нормального функціонування організму[3, 4].

**Результати дослідження.** Практичне значення результатів дослідження нашої роботи важливі для педагогіки, котра шукає найкращі підходи до формування фізично здорової особистості учня, їх аналіз повинен стати основою розробки методу реалізації головної мети - всебічного розвитку підлітка. Цією дослідницькою роботою ми хочемо привернути увагу громадськості, особливо учнівської молоді та їх батьків, до відповідності параметрів фізичного розвитку сучасних підлітків стандартним показникам. Кожна дитина ще в школі повинна дізнатися, що рівень фізичного розвитку і ступінь його гармонійності, є одним із найважливіших критеріїв стану здоров'я.

На основі загальної оцінки рівня гармонійності фізичного розвитку, виду постави, й стану опорно-рухового апарату, ми визначили такі основні похибки фізичного розвитку: порушення постави, понаднормова вага та велике жировідкладення, малий зріст. Тому вважаємо за потрібним надати індивідуальні та групові профілактичні рекомендації, що допоможуть скоригувати проблеми дисгармонійності розвитку підлітка.

На підставі вивчення отриманих результатів дослідження зазначимо: в цілому більшість учнів розвинені гармонійно, підлітки часто мають більшу від норми вагу, але разом з тим і більший ріст. Простежуються деякі відмінності між фізичним розвитком дівчат і хлопців, що пояснюються статевими відмінностями. У декількох учнів є деякі відхилення: зайва вага, порушена постава, малий ріст. Зокрема, 10% досліджуваних хлопців і 20% дівчат мають ці недоліки; в учнів, що займаються фізкультурою і спортом, розвиток опорно-рухового апарату дещо кращий, ніж в учнів, що не займаються фізичними навантаженнями.

Ми виявили групу ризику підлітків з надлишковою вагою: 4 учня, що складає 18% мають показники вище норми – «- 3 б», тобто мають надлишкову вагу, а один учень (4,5%) має показник – «- 1 б», що свідчить про загрозу ожиріння.

При аналізі отриманих показників встановлено, що серед підлітків кількість дівчат з дуже високими показниками розвитку (в коридорі від 97 перцентелів) домінувала над хлопцями — 25% та 4,2% відповідно. Серед хлопців більше спостерігалось осіб зі середніми показниками розвитку та вище середнього росту (в коридорі від 25 до 75 центілей) та (від 75 до 90 центілей) — 12,5 та 12,5 відповідно. Гармонійність фізичного розвитку – це критерій, що визначає стан нормального розвитку організму, за рівнем показників можливо визначити чи має підліток відхилення і своєчасно вжити корекційні заходи.

**Висновки.** Проведені дослідження дозволили нам надати деякі рекомендації щодо гармонійного розвитку. Це, насамперед, заняття фізичними вправами, яке сприяє правильному розвитку кістково-м'язової системи, особливо в підлітковому віці, коли в організмі відбуваються процеси росту, відбувається формування тіла.

Отже, головним на шляху до досягнення гармонійного фізичного розвитку – це бути активним, переборювати себе, слідкувати за своїм здоров'ям.

#### **Література.**

1. Антипкін Ю. Г. Наукові та практичні проблеми збереження здоров'я дітей України / Ю. Г. Антипкін // *Врачебная практика.* – 2007. – № 1 (55). – С. 7–11.
2. Ареф'єв В. Г. Сучасні стандарти фізичного розвитку школярів / В. Г. Ареф'єв. – Київ: Вежа, 1999. – 256 с.
3. Дубогай О.Д. Комплексна методика вивчення й оцінки рухового розвитку організму молодших школярів//*Основи здоров'я та фізична культура.* - 2007.-№6.- 20с.
4. Неведомська Є.О. Методика соматоскопічного дослідження власного тіла//*Основи здоров'я та фізична культура.* -2007.-№1- 20с.

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ІНЖЕНЕРІВ ПРОГРАМНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ЗАВДАННЯ ЇХ ПРОФЕСІЙНО- ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

**Сігетій Олександр**

Науковий керівник: доцент Турчик І.Х.

*Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка*

**Постановка проблеми.** Покращення прикладної дієвості фізичного виховання, що здійснюється у вищих навчальних закладах, забезпечення завдяки ньому фізичної готовності випускників до здійснення високопродуктивної роботи у обраній спеціальності і активної життєдіяльності є одним пріоритетних державних завдань на сучасному етапі [2, 3, 6, 7].

Вирішення цього завдання найбільш ефективно забезпечується засобами і методами професійно-прикладної фізичної підготовленості за активної участі студентської молоді.

Зазначене питання висвітлене у працях низки вітчизняних і закордонних науковців, а саме: Раєвського Р. Т., Римика Р.В., Полієвського С.А., Кабачкового В.А., Краснової В.П., Макарова Г.Н. і ін.



В умовах сьогодення однією з найбільш затребуваними на ринку праці серед інших фахівців з інформаційних технологій є фахівці з інженерії програмного забезпечення. Вони беруть участь у розробці вітчизняних і міжнародних програмних проєктів, і мають достатньо високу заробітну платню. У той же час, рівень їх здоров'я є достатньо низьким. Основною причиною є сидячий спосіб роботи і як наслідок виникнення гіподинамії. Найпоширенішими захворюваннями є остеохондроз, артрит, радикуліт, ожиріння, короткозорість, гіподинамія, синдром зап'ястного каналу, варикоз, геморої, розсіяний склероз, анемія, запаморочення голови, мігрень, захворювання хребта, очей та серцево-судинної системи. Зазначимо, що для більшості з них профілактикою є – оптимальний рівень рухової активності.

**Мета дослідження:** охарактеризувати особливості професійної діяльності інженерів програмного забезпечення.

**Результати дослідження.** У теорії і практиці професійно-прикладної фізичної підготовки розрізняють основних п'ять типів взаємозв'язку людини зі спеціальністю: людина – техніка, людина – людина, людина – природа, людина – знакова система, людина – художній образ [1].

Спеціальність «Інженер програмного забезпечення» за своєю сутністю відноситься до четвертого типу, а саме «Людина – знакова система». Адже предметом діяльності у ній є певні умовні знаки, шифри, цифри, природні чи штучно створені мови, аналіз інформації та створення на їх основі спеціальних програм.

Окрім інженерів програмного забезпечення до цієї категорії також відносять бухгалтерів, інженерів-конструкторів, юристів, нотаріусів, перекладачів та ін. спеціальності.

Загальні домінуючі види діяльності: обробка різноманітних відомостей, проєктні плани, облік, моніторинг, розрахунок, програмування, аналіз та розробка нових знакових систем та ін.;

Характерними особливостями професійної діяльності є: [5]

- часто довготривала розумова праця у положенні сидячи;
- оперативна переробка значного обсягу інформації;
- тривала гіподинамія, гіпокінезія і монотонність;
- активне застосування особистого комп'ютера, креслярських засобів (інженер-конструктор);
- значне навантаження на центральну нервову систему, зоровий аналізатор, психічні процеси (пам'ять, увага і т.д.), верхні кінцівки і спину;
- чимала розумова втома у кінці робочого дня і тижня.

Професійно необхідними якостями і навичками є: оптимальний стан ЦНС і зорового аналізатора, значна розумова працездатність і високий рівень витривалості, оптимальний розвиток статичної витривалості м'язів спини і живота, достатній рівень розвитку координаційних здібностей, спритності і точності рухів верхніх кінцівок, здатність тривалий час переносити гіподинамію і гіпокінезію й монотонну роботу, вміння оперативно аналізувати і запам'ятовувати за короткий термін значну кількість необхідної інформації та оперувати нею, організаторські здібності (вміння організувати свій час ),

вольові здібності (цілеспрямованість, наполегливість, рішучість), сумлінність у роботі, врівноваженість, знання і уміння проводити фізкультпаузи, фізкультхвилинки для переключення з розумової діяльності на фізичну під час роботи та і після.

Отже, основною метою його діяльності є створення програм опираючись на аналіз математичних моделей й алгоритмів по вирішенню різних поставлених завдань, він обирає мову програмування і перекладає на неї використані моделі й алгоритми, розробляє програми, доопрацьовує їх у разі необхідності, визначає можливість використання програмного забезпечення.

Зміст діяльності програміста характеризується креативністю, високою інтенсивністю мислительних операцій, а саме синтезу, узагальнення, абстрагування, аналізу і т.д. Відбувається також значне розумове навантаження. Переважно програміст перебуває у довготривалому сидячому положенні, режим роботи і відпочинку є не регламентованим.

Домінують прості сенсорно-моторні рухові реакції з використанням дрібної моторики рук, проте можуть бути і реакція на об'єкт, що переміщається й вибору. Рухові дії характеризуються мінливістю рухових завдань, варіативністю рухового змісту дії, високим рівнем усвідомлення рухових дій, участю у рухових діях усієї руки, променево-зап'ясткового суглобу, пальців лише однієї або ж двох рук, характер дії дрібний, натискаючий.

Найбільші навантаження в процесі діяльності відчувають центральна нервова, серцево-судинна системи, зорові аналізатори, вестибулярний апарат, який відповідає за тонку координацію рухів та їх точність. Під час програмування спостерігається значна розумова втома, а також втомямязівтулуба, рук й очей. Часто формується зоровий компютерний синдром і розвивається хронічна втома.

Важливе значення для досягнення успіху у зазначеному виді діяльності має: оптимальний стан ЦНС, розумових механізмів, зорових аналізаторів, висока розумова працездатність, достатній рівень простої і складної рухової реакції (реакції вибору і реакції на об'єкт, що переміщається), належний рівень розвитку координаційних здібностей, спритності і точності рухів рук, пальців й їх динамічна витривалість, достатній рівень статичної витривалості м'язів тулуба, стійкість до гіпокінезії, гіподинамії та інших зовнішніх подразників, високий рівень аналітичного мислення, висока оперативна пам'ять, наявний рівень організаторських здібностей і вольових якостей, тонкі тактильні відчуття, довільне розслаблення м'язів, саморегуляція психічного стану, використання превентивних і профілактичних засобів виникнення хронічної втоми і компютерного синдрому, участь в рекреаційних заходах під час роботи так і після.

Медичні протипокази: погіршення зору, порушення функціонування щитовидної залози, серцево-судинні захворювання, хвороби крові.

**Висновок.** Основними завданнями ППФП майбутніх інженерів програмного забезпечення, що обумовлені характеристикою їх діяльності є:

зміцнення м'язів тулуба, рук і пальців; розвиток спритності, насамперед координації та точності виконання; зростання сили і швидкості м'язів кисті; профілактика близькозорості; оволодіння навичками самоконтролю, корекції власного фізичного стану, вміння проводити фізкультпаузи і фізкультхвилинки; тренування вестибулярного апарату; розвиток статичної сили і витривалості; збільшення адаптаційних процесів; профілактика порушення постави; загартування; розвиток організаційних вмінь і вольових якостей та ін.

При цьому, як показує практика і проведені нами дослідження, вирішальне значення має зацікавленість у заняттях своїм фізичними вправами, дотримання здорового способу життя (що є фізіологічною основою підвищення дієздатності працюючої людини), постійне оновлення своїх знань і збагачення досвіду в області ППФП.

### **Література.**

1. Горбунова М.В. 333 современные профессии и специальности : 111 информационных профессиограмм. Изд. 2е, доп. и перераб. (Справочники). Ростов н/Д : Феникс, 2010. 443 с.
2. Гуменний В. С. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів політехнічних ВНЗ з урахуванням специфіки професійної діяльності: автореф. Дис.. канд. наук фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Івано-Франківськ, 2012. 22 с.
3. Іванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів : автореф. Дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Луцьк, 2000. 21 с.
4. Корженевський О.С. Професійні захворювання програмістів та їх профілактика. Режим доступу: <file:///C:/Users/User/Downloads/114916-243909-1-SM.pdf>
5. Попович А. П. Физическое воспитание как средство профессиональной подготовки и карьерного роста современного студента : учеб. пособие / А. П. Попович, Г. И. Мехович, О. В. Прохорова ; [науч. ред. Е. С. Набойченко] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2018. — 92 с.
6. Раевский Р.Т. Проблема физической подготовленности современного человека и пути ее решения на пороге XXI века. Физическая культура, спорт, туризм – в новых условиях развития стран СНГ: Междунар. науч. конгр. Минск, 1999. ч II. С. 20-24.
7. Римик Р. В. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів професійно - технічних училищ за профілем радіотехніка : автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. наук з фіз. вих. та сп. : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2006. 23 с.

# ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОМОТОРНИХ ФУНКЦІЙ У СЕНСОРНОДЕПРИВОВАНИХ

Стамат Олександр

Науковий керівник: доцент Спринь О.Б.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Найважливішим способом відчуття для більшості людей є зір, адже 80% навколишнього світу ми сприймаємо візуально.

Дефіцит рухів сучасної людини неминуче згубно відбивається на функціональних властивостях зорового аналізатора – наших очей. З іншого боку, надмірні інформаційні навантаження на очі й мозок призводять до серйозних порушень і захворювань. У розвинених країнах кожен четвертий – короткозорий. Наростають і вікові зміни ока, що приводять до далекозорості. І особливо гостро останнім часом це питання стало через пагубний вплив дисплеїв і комп'ютерів на зір.

Діти із зоровою депривацією зазнають труднощі у пізнанні світу, спілкуванні з оточуючими, навчанні. Вивчення та аналіз спеціальної літератури про психомоторні функції у дітей із зоровими порушеннями свідчить про зниження рухових здібностей в порівнянні з практично здоровими однолітками. Проте ці дослідження нечисленні і повністю не висвітлені [1, с. 138].

**Аналіз останніх публікацій.** В останні десятиліття вчені активно вивчали вплив сенсорної депривації на психофізіологічний стан дітей [М. В. Макаренко, В. С. Лизогуб, 2015; С. М. Хоменко, 2015; А. В. Шкуропат, 2011; О. О. Тарасова, 2008; Т. І. Щербина, 2006; О. М. Гасюк, 2004; Ю. В. Кравченко, 2003], але й дотепер ми не маємо змоги створити цілісну картину особливостей фізичного та психічного стану сенсорнодепривованої дитини [2, с. 47].

**Мета дослідження.** Необхідність отримання та аналізу нових наукових даних про специфічність впливу зорової сенсорної депривації на сенсомоторне реагування та функціональну рухливість нервових процесів.

**Результати дослідження.** Дослідження проводилося серед учнів віком 15-16 років фізико-технічного ліцею м. Херсона при Херсонському національному технічному університеті та Дніпропетровському національному університеті. Учні було поділено на 2 групи: 1-а група – контрольна (діти з нормальним зором); 2-а група – учні із зоровою депривацією.

Групу учнів із зоровою сенсорною депривацією склали діти, які мали аномалії рефракції: природжена далекозорість, астигматизм, короткозорість. На основі вивчення медичних карток було відібрано 45 осіб. Контрольну групу склали 40 осіб, які не мали порушень зору.

Дослідження проводилися у жовтні з вівторка по четвер з 9.00 до 13.00 години. Загальний обсяг експериментального дослідження на кожного обстежуваного становив близько 20–25 хвилин.

Дослідження проводилося за схемою: спершу вивчали сенсомоторне реагування на подразники різної складності (фігури), а потім функціональну рухливість нервових процесів. Обстеження здійснювалося за допомогою

комп'ютерної методики «Діагност-1М», яка була розроблена відомими професорами М. В. Макаренком та В. С. Лизогубом [3, с. 21].

**Результати дослідження та їх обговорення.** Результати дослідження сенсомоторних реакцій у дітей із зоровою сенсорною депривацією та контрольної групи представлено у таблиці 1. Провівши статистичний аналіз отриманих даних латентних періодів різних за складністю сенсомоторних реакцій у дітей з вадами зору та контрольної групи виявлено, що рівень сенсомоторного реагування на зорові подразники виявився вищим у дітей контрольної групи.

Виявлено, що латентні періоди простих зорово-моторних реакцій у дітей з вадами зору на фігури гірші від показників у дітей контрольної групи. Так, у групі дітей з зоровою сенсорною депривацією середньогруповий показник ЛП ПЗМР становить  $304,2 \pm 6,2$  мс, у контрольній групі дещо коротші латентні періоди –  $250,6 \pm 6,7$  мс. Середні значення ЛП РВ1-3 у дітей із зоровою сенсорною депривацією були більш тривалими ( $p < 0,001$ ) і дорівнювали  $389,1 \pm 5,8$  мс, а для дітей контрольної групи –  $357,1 \pm 5,7$  мс.

Середні значення ЛП РВ2-3 у дітей із зоровою депривацією були тривалішими ( $p < 0,001$ ) і дорівнювали  $494,3 \pm 5,7$  мс, а для дітей контрольної групи –  $449,5 \pm 6,4$  мс.

Отже, кращі показники сенсомоторних функцій на фігури у дітей контрольної групи на відміну від дітей із зоровою сенсорною депривацією. Це пояснюється наявними проблемами зорового аналізатора та погіршенням гостроти зору.

Таблиця 1

**Середньостатистичні показники сенсомоторних реакцій у дітей на фігури**

Показник	Група дітей з вадами зору (n = 45)	Контрольна група (n = 40)	Достовірність (t, p)
ЛП ПЗМР	$304,2 \pm 6,2$	$250,6 \pm 6,7^{**}$	$t = 3,03; p < 0,01$
ЛП РВ1-3	$389,1 \pm 5,8$	$357,1 \pm 5,7^{***}$	$t = 5,1; p < 0,001$
ЛП РВ2-3	$494,3 \pm 5,7$	$449,5 \pm 6,4^{***}$	$t = 5,3; p < 0,001$

**Примітка:** ЛП ПЗМР (мс) – латентний період простої зорово-моторної реакції; ЛП РВ1-3 (мс) – латентний період реакції вибору одного з трьох подразників; ЛП РВ2-3 (мс) – латентний період реакції вибору 2-3 подразників: \*\* -  $p < 0,01$ ; \*\*\* -  $p < 0,001$  – різниця достовірна відносно показника дітей контрольної групи

В ході обстеження функціональної рухливості нервових процесів (ФРНП) нами встановлено, що серед учнів контрольної групи частіше спостерігаються особи з високими та середніми показниками ФРНП. У експериментальній групі, особливо серед дівчат, частіше спостерігаються діти з низькими показниками функціональної рухливості нервових процесів.

У слабкозрячих частіше спостерігаються низькі показники латентних періодів сенсомоторного реагування при визначенні функціональної рухливості нервових процесів, ніж у контрольної групи, що пояснюється погіршенням гостроти зору та відставанням в області формування сприйняття

предметних дій.

Опрацювавши отримані результати рівня функціональної рухливості нервових процесів, які представлені у таблиці 2, можна сказати, що найкращий показник рівня ФРНП при дослідженні в режимі «зворотного зв'язку» виявлено в учнів контрольної групи –  $62,1 \pm 1,3$  с, гірше в експериментальній –  $73,3 \pm 1,1$  с.

Таблиця 2

**Показники рівня функціональної рухливості нервових процесів та часу центральної обробки інформації в учнів**

Групи	Величини	Час центральної обробки інформації ( $M_{\text{цой}}$ ) (мс)	Рівень ФРНП (режим зворотного зв'язку) (с)
Експериментальна	$M \pm m$	$136,5 \pm 1,5$	$73,3 \pm 1,1$
Контрольна	$M \pm m$	$124,8 \pm 1,2^{**}$	$62,1 \pm 1,3^{**}$

Час центральної обробки інформації найкоротший виявлено в учнів контрольної групи, і становив –  $124,8 \pm 1,2$  мс, що достовірно відрізняється від показників часу центральної обробки інформації в учнів експериментальної групи –  $136,5 \pm 1,5$  мс.

**Висновки**

1. При вивченні сенсомоторного реагування на зорові подразники виявлено, що достовірно гірші показники латентних періодів різних за складністю реакцій на фігури у групі дітей із зоровою сенсорною депривацією у зв'язку з порушенням зорового аналізатора та погіршенням гостроти зору.

2. Опрацювавши отримані результати рівня функціональної рухливості нервових процесів було виявлено:

- час центральної обробки інформації найкоротший учнів контрольної групи, на відмінну від експериментальної. Це пояснюється погіршенням гостроти зору та порушенням в області формування сприйняття предметних дій у дітей з вадами зору.

- в контрольній групі частіше спостерігаються особи з високим та середнім рівнями функціональної рухливості нервових процесів, а у експериментальній групі – з низьким.

**Література**

1. Григорьева Л. П. Психофизиологические исследования зрительных функций нормально видящих и слабовидящих школьников / Л. П. Григорьева. – М.: Просвещение, 1983. – С. 138–150

2. Макаренко М. В. Онтогенез психофізіологічних функцій людини / М. В. Макаренко, В. С. Лизогуб. – Черкаси: Вертикаль, 2011. – 256 с.

3. Макаренко М. В. Методичні вказівки до практикуму з диференціальної психофізіології та фізіології вищої нервової діяльності людини / М. В. Макаренко, В. С. Лизогуб, О. П. Безкопильний. – Черкаси: Вертикаль, 2014. – 102 с.

# ФОРМУВАННЯ У ПІДЛІТКІВ ЕКОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА ДОПОМОГОЮ ВИКОРИСТАННЯ ІМІТАЦІЙНО-ЕКОЛОГІЧНИХ ІГОР

Черниш Єлизавета

Науковий керівник: методист Козуб Н.М., методист Поліщук І.І.

*ЗЗСО № 5*

**Актуальність.** Формування розвиненого екологічного мислення та екологічної освіти є підставою формування екологічної культури, без чого не може бути подолання безгосподарного, безвідповідального і бездумно-халатного ставлення до природного середовища.

Основною причиною, що перешкоджає старшокласникам займатися екологічною діяльністю, є відсутність в учнів навичок екологічної діяльності. Ми хочемо запропонувати засоби придбання практичних навичок за рахунок вирішення екологічних проблем під час використання імітаційних екологічних ігор. В основі імітаційних технологій лежить відтворення в навчальних умовах процесу, який відбувається в реальній системі (імітаційно-ігрове моделювання). Ефективність екологічних імітаційних ігор полягає в створенні атмосфери причетності гравців до вирішення поставлених проблем, веде к формуванню екологічного мислення через вирішення екологічних проблем, порозуміння законів існування екосистем та їх сталого розвитку.

**Мета:** формування екологічної культури підлітків під час використання імітаційних екологічних ігор.

## **Завдання:**

- ✓ з літературних джерел дослідити роль екологічного виховання в порозумінні сталого розвитку біологічних систем та в сфері екологічної культури;
- ✓ провести анкетування щодо визначення рівня екологічних знань підлітків
- ✓ за рахунок використання імітаційних екологічних ігор дослідити зміну екологічного мислення школярів та їх порозуміння процесів сталого розвитку біологічних систем;

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, анкетування, методика використання імітаційних екологічних ігор, тренінг, статистична обробка результатів дослідження.

**Практичне значення:** поглибити екологічні знання учнів, розширити свідоме ставлення до законів існування екологічних систем у природі, порозуміння сталого розвитку як невід'ємної частина екологічного виховання та екологічної культури школярів. Імітаційні ігри дозволяють краще розуміти закони сталого розвитку, шукати можливі рішення проблем в природі, свідомо обмежити свої потреби для збереження ресурсів планети та негативну дію шкідливих речовин на навколишнє середовище.

**Результати Дослідження.** Екологічна культура – пов'язана з пізнанням, освоєнням і перетворенням природи, складається із знання і розуміння екологічних нормативів, усвідомлення необхідності їх виконання, формування почуття громадянської відповідальності за долю природи, розробки

природоохоронних заходів та безпосередньої участі в їх проведенні та виконанні. Взаємовідносини з навколишнім середовищем, що сприяють здоровому способу життя, стійкому соціально-економічному розвитку, екологічній безпеці країни і кожної людини (Рис. 1).

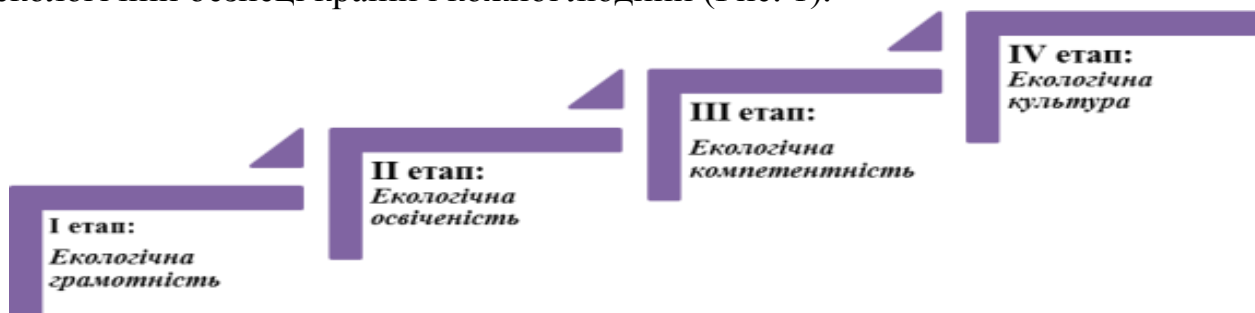


Рис. 1. Склад екологічної культури

Для вирішення всіх завдань сталого розвитку в останні десятиліття активно почали розвиватися інтерактивні методи навчання. Безпосередньо сама організація інтерактивного навчання передбачає моделювання різноманітних життєвих ситуацій, спільне вирішення проблем на основі аналізу обставин та відповідної ситуації, використання рольових ігор. Одним із викликів для запровадження інтерактивного навчання у шкільний процес є відсутність методичного забезпечення. Створення імітаційних екологічних ігор є спробою заповнити цей пробіл.

Одним із найефективніших методів освіти для сталого розвитку можна визнати групу імітаційних ігор, які дають змогу пов'язати теоретичний вміст навчального матеріалу з практичними аспектами.

Аналіз анкетування щодо порозуміння дії законів в екологічних системах. На початку дослідження нами були проведені 3 анкети («Знання екологічних проблем», «Що я роблю для збереження природи», «Що я знаю про місця утилізації відходів». Анкетування було проведено серед 36 учнів віком 12-14 років.

Коли учням запропонували оцінити свої знання з питань екологічних проблем, то їх результати зовсім не співпали з результатами оцінки тих питань, де вони конкретно повинні були знати відповіді. Суб'єктивна оцінка екологічних знань дуже відрізнялася від об'єктивної. Учні перебільшують можливості та рівень свого знання екологічних проблем: на їх думку, високий-19%, середній-64%, низький-14%, тоді як це виглядало відповідно так 3%, 11%, 86%(рис.3.1-3.2)

На питання, чи знаєте ви, що таке колапс, тільки одна дитина дала правильну відповідь.

Про збирання відходів для подальшої переробки знали про батарейки (83%), папір(75%), скло(67%), метал(70%), пластик(56%). 50% та менше знає про те що можна окремо збирати одяг, резину, лампочки(рис. 3.4). Зараз дуже небезпечними для природи є люмінесцентні лампочки, які містять в собі від 4 до 65 мг ртуті. Відпрацьовані лампи потребують спеціальної утилізації. В



більшості випадків небезпечні лампи разом з побутовими відходами вивозять на сміттєзвалища, де ртуть проникає в ґрунт, або на сміттєспалювальний завод, де їх спалюють.

Про небезпечність синтетичних мийних засобів, які містять багато фосфору знає тільки 6 учнів з 36, тоді як мешканці стан Європи та США вже давно перейшли на безфосфатні пральні порошки та інші миючі засоби.

Аналіз питання «Що я роблю для збереження природи» показав, що діти 100% прагнуть вимикати світло та не залишають сміття на вулицях, та в містах відпочинку. 80% економлять воду, 50% здають скло та металеві речі, 40% здають батарейки та не палять опалого листа. Дуже важливо, щоб ці дії дітей були спрямовані не на заробітки грошей, чи їх економне використання, а для збереження ресурсів природи та їх раціонального використання.

Гра «Рибний бізнес» була проведена серед 36 учнів 7-8 класів, тих хто раніше відповідав на запропоновані анкети.

Гра була порівняна з реальним життям. Наведені приклади колапсу популяції Атлантичної тріски біля східного узбережжя Ньюфаундленду (Канада) у 1992 р., тихоокеанської сардини (США, 1952 – 1968рр.). Відповідно до даних звіту UN 2008, риболовні компанії всього світу втрачають біля 50 мільярдів доларів США кожного року через виснаження рибних ресурсів та неефективне управління виловом риби.

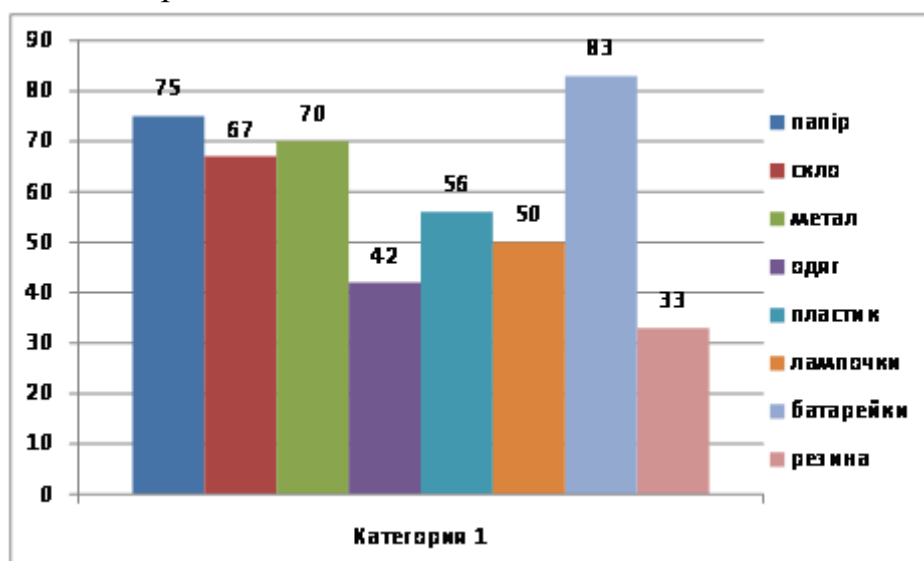


Рис. 2. Які відходи можна збирати та розміщувати у спеціалізованих місцях для подальшої переробки

Після розбору польоту були надані альтернативні стратегії рибного бізнесу, при якому можна зберегти рибні запаси, ловити рибу відповідно до відновлення її запасів – так названого сталого розвитку екосистеми річки, моря, океану.

Висновком стало порозуміння сталого розвитку будь-якої біологічної системи. Довести це до свідомості підлітків, до розуміння дії екологічних законів, порушення яких негативно відбивається, в першу чергу на самій людині – є основна складова екологічного мислення будь якої людини.

Використання інших імітаційно-екологічних ігор.

Ми граємо, розмірковуємо, робимо висновки. Під час екологічних імітаційних ігор учні більше дізнаються про проблеми клімату, його зміни на найближче майбутнє, який екологічний слід ви залишаєте після своєї щоденної діяльності тощо.

Граємо «KEEP COOL»(Не гарячкуй). Мета гри «Не гарячкуй» – це практика міжнародних відносин у сфері вирішення глобальної проблеми зміни клімату. Де всі країни світу потрапляють у природні катастрофи, якщо не домовляться використовувати екологічно чисті підприємства, альтернативні джерела енергії, допомагати один одному. Якщо гравці не домовилися, дуже швидко зростає кількість катастроф по всій планеті із-за змін клімату та настає колапс – всі команди програють.

Граємо в наступну гру «Зелене місто майбутнього». Гра «Зелене місто майбутнього» вирішує проблеми кожної зони міста, куди повинен потрапити кожен гравець: Житлову, Транспорту, Відпочинку, Школи, Покупок. Проблему вирішують шляхом вибору готового рішення зі списку більш і менш екологічних варіантів. Виграє той, хто найкраще вирішить проблеми екологічно.

Граємо «Зелений менеджер». Учасники гри «Зелений менеджер» – це уряди певних країн – які мають можливість створити свій власний приклад енергоефективної державної політики, скласти урядову програму використання низьковуглецевої енергетики в країні. Кожна команда (уряд країни) забезпечує добробут та процвітання країни. водночас, знижуючи викиди вуглекислого газу з метою вирішення проблем клімату.

Після прийняття спільного рішення міністр фінансів формує звіт, який надає модератору. Модератор формує загальний рейтинг після кожного туру і оголошує результати. Виграє та команда, яка матиме найвищі показники за життєво необхідними ресурсами та найнижчі викиди вуглекислого газу. Після туру пропонується конференція, де гравці зможуть відчутти усі складнощі формування "зеленої" політики та зрозуміти принципи впровадження Рамкової конвенції ООН про зміну клімату на національному рівні.

Граємо «Мережа життя». Гра «Мережа життя» демонструє важливість взаємозв'язків у різних екосистемах, їх залежність від дій людини та стихійного лиха. Виграє той, хто розробить екосистему сталого розвитку з найбільшою кількістю біорізноманіття та знайде засоби її захистити.

Після проведення всього комплексу екологічних заходів нами була надана анкета «Сталий розвиток – як я це розумію», де було поставлено питання з яких заходів екологічного спрямування я краще всього зрозумів(ла) закони сталого розвитку. Відповіді показали(рис.3.10), що порозуміння сталого розвитку найбільш яскраво показала гра «Рибний бізнес»(45%), рибний колапс показав порушення всіх сторін сталого розвитку: навколишнього середовища (зникла риба), економічного (банкрутство), суспільного (нема їжі та грошей у людей).

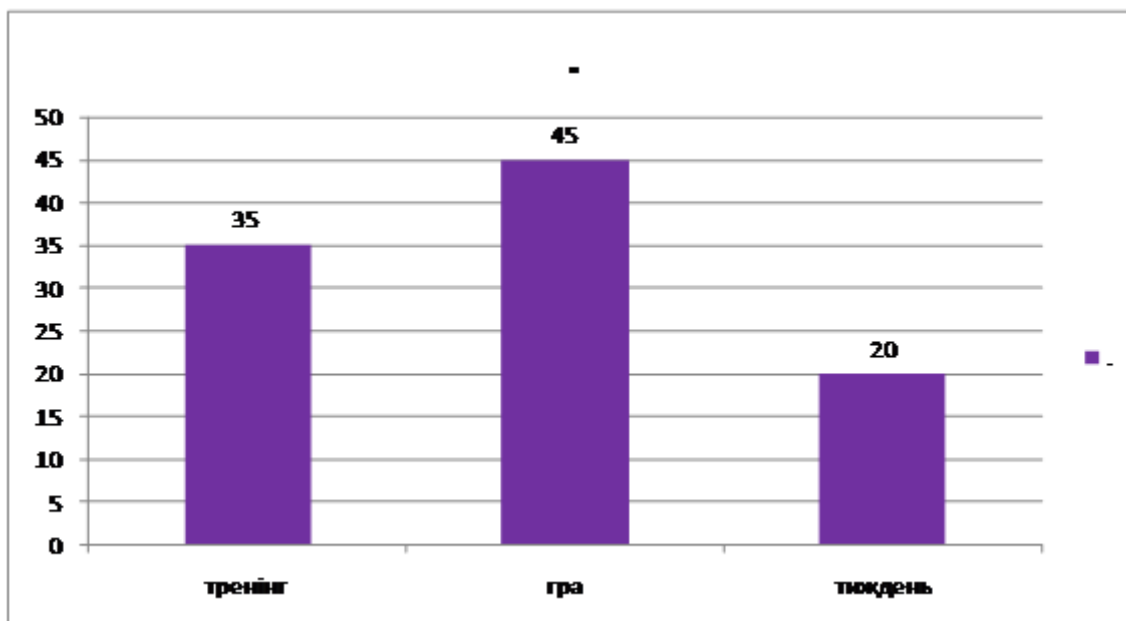


Рис.3. Розуміння сталого розвитку через а) тренінг б) гру «Рибний бізнес», в) тиждень екології

### Висновки.

1. Екологічна культура – напрям людської діяльності та мислення, від якого істотним чином залежать природне існування сучасної цивілізації, її сталий розвиток. Екологічно культурна особистість є передумовою сталого розвитку країни.

2. Учні перебільшують можливості та рівень свого знання екологічних проблем: високий-19%, середній-64%, низький-14%, тоді як на їх думку це виглядало відповідно так 3%, 11%, 86%

3. Діти 100% прагнуть вимикати світло та не залишають сміття на вулицях, та в містах відпочинку, 80% економлять воду, 50% здають скло та металеві речі, 40% здають батарейки та не палять опалого листя. Дуже важливо, щоб ці дії дітей були спрямовані не на заробітки грошей, чи їх економне використання, а для збереження ресурсів природи та їх раціонального використання.

4. 100% хочуть підтримувати екологічні закони та допомагати природі, але їхні дії не відповідають цьому показнику.

5. Одним із найефективніших методів екологічного виховання для сталого розвитку можна визнати групу імітаційних ігор, які дають змогу пов'язати теоретичний зміст навчального матеріалу з практичними аспектами. Екологічна гра «зачіпає» і спонукає шукати можливі рішення далі, після завершення гри.

### Література.

1. Васильева В.Н. Формирование экологического мышления в процессе образования // Серия “Symposium”, Инновации и образование. , Выпуск 29 /

Сборник материалов конференции Санкт-Петербург : Санкт-Петербургское философское общество, 2003. С.273-287.

2. Вишенська І. Г.. Імітаційні екологічні ігри – ефективний метод освіти для сталого розвитку/ Вишенська І. Г., Халаїм О. О.//Наукові записки НаУКМА. Педагогічні та психологічні науки. Том 110. - 2010. – С. 30-33 3.

3. Непеїна Г. В. Освіта для сталого розвитку : витоки та перспективи / Г. В. Непеїна // Наукові праці. Т. – 112. (Вип. 99). – 2009. – С. 20–24.

## ЗМІСТ

<b>АВТОРСЬКА ДОВІДКА</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА СПОРТУ</b>	<b>7</b>
ОЦІНКА ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КВАЛІФІКОВАНИХ ВЕСЛЯРІВ-АКАДЕМІСТІВ <b>Базилев Сергій</b>	7
ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА БОКСЕРІВ <b>Бережна Поліна</b>	12
ОЦІНКА ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ 13-14 РОКІВ В СДЮШОР «КРИСТАЛ» <b>Бойченко Антон</b>	14
ЗАГАЛЬНА І СПЕЦІАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ У БОКСІ <b>Бурденюк Роман</b>	19
ОСНОВНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГАНДБОЛІСТОК <b>Василенко Катерина</b>	21
ХОРЕОГРАФІЯ, ЯК СКЛАДОВА ЧАСТИНА ПІДГОТОВКИ У РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ <b>Верболоз Євген</b>	25
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БОКСОМ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ КУРСАНТІВ <b>Гончаренко Богдан</b>	28
ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ТЕНІСІСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ НА «ПОМАРАНЧЕВОМУ» РІВНІ МІНІТЕНІСУ <b>Городинський Владислав</b>	31
СУЧАСНИЙ СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ТЕХНІКИ МЕТАТЕЛІВ <b>Дейкун Валерія</b>	34
ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЮНИХ КАРАТИСТІВ <b>Дніщенко Михайло</b>	39
ЯКІСНІ ДЕРМАТОГЛІФІЧНІ ГЕНЕТИЧНІ ПОКАЗНИКИ У ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СТРІЛЬЦІВ З ПІСТОЛЕТУ ТА ГВИНТІВКИ <b>Дробот Вероніка</b>	41
ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З ФУТЗАЛУ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ <b>Дуцяк Орест</b>	46
ЗАЦІКАВЛЕНЕНІСТЬ ПІДЛІТКІВ ЗАНЯТТЯМ СТРТІБОЛОМ <b>Дядечкіна Єлизавета</b>	49
ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ АКРОБАТИКОЮ НА ПІЛОНІ <b>Єрошенко Діана</b>	51

МОТИВАЦІЙНА ОСНОВА СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ГАНДБОЛІСТОК <b>Кузеванова Тетяна</b>	54
ОСНОВНІ АСПЕКТИ ТА ПРОБЛЕМИ СУДДІВСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ГАНДБОЛІ <b>Куруч Анастасія</b>	56
ЗНАЧЕННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ У ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ <b>Левін Ігор</b>	59
ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ВІТРИЛЬНОМУ СПОРТІ <b>Лужанський В.</b>	61
СУЧАСНИЙ СТАН ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОК В БІГУ НА СЕРЕДНІ ТА ДОВГІ ДИСТАНЦІ <b>Любінецька Світлана</b>	63
ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ТАІЛАНДСЬКИМ БОКСОМ НА ОРГАНІЗМ ПІДЛІТКІВ <b>Микитась Владислав</b>	6
ІСТОРИЧНА ДИНАМІКА СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ В УКРАЇНІ <b>Обуховська Каріна</b>	69
ЗНАЧЕННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ <b>Романяк Іван</b>	70
ІСТОРИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ РОЗВИТКУ УКРАЇНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ ХОРТИНГ <b>Савіцина Катерина</b>	72
ТЕМПЕРАМЕТ ЯК ФАКТОР ВИЗНАЧЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО СТИЛЮ ГРИ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ <b>Синицина Юлія</b>	74
УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТЕНІСІСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ <b>Сидоренко Пилип</b>	77
ІСТОРИЧНІ ПОГЛЯДИ НА ФОРМУВАННЯ ПОНЯТТЯ «ІНТЕЛЕКТУАЛЬНІ ЗДІБНОСТІ» <b>Сільвестрова Ганна</b>	80
СТРУКТУРА І ЗМІСТ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЕСЛЯРІВ-АКАДЕМІСТІВ <b>Сосін Владислав</b>	84
СОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У БІГУ СЕРЕДНІ ТА ДОВГІ ДИСТАНЦІ <b>Стрельченко Данило</b>	87
ПІДВИЩЕННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ <b>Тимчук Ярослав</b>	89

ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ФІТНЕС ПОСЛУГ В УКРАЇНІ (на прикладі м.Рівне) <b>Тирак Олена</b>	93
НАВАНТАЖЕННЯ ТА ВІДПОЧИНОК ЯК ВЗАЄМОПОВ'ЯЗАНІ КОМПОНЕНТИ У ПІДГОТОВЦІ ВЕСЛЯРІВ НА КАНОЕ <b>Файденко Кристина</b>	96
ВИТРИВАЛІСТЬ ЯК ОСНОВНА ФІЗИЧНА ЯКІСТЬ ВЕСЛЯРІВ НА БАЙДАРКАХ <b>Чепок Анастасія</b>	98
ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ 15-16 РОКІВ <b>Щербак Владислав</b>	100
<b>РОЗДІЛ 2. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ</b>	<b>104</b>
МЕТОДИКА ПІДВИЩЕННЯ КООРДИНАЦІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ХЕРСОНСЬКОГО ПОЛІТЕХНІЧНОГО КОЛЕДЖУ <b>Акуленко Микола</b>	104
ПРОБЛЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ <b>Акулович Артем</b>	108
МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ <b>Бронетко Сергій</b>	111
ВИВЧЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ 7 – 8 КЛАСІВ <b>Бубенцова Катерина</b>	114
ВПЛИВ МАЛИХ ФОРМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У РЕЖИМІ НАВЧАЛЬНОГО ДНЯ НА ОРГАНІЗМ УЧНІВ <b>Гілевич Яна</b>	116
ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД ДО НАВЧАННЯ БАСКЕТБОЛУ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ <b>Гулько Валерія</b>	118
ВИЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СУЧАСНИХ ШКОЛЯРІВ <b>Гуляєва Поліна</b>	125
КОНТРОЛЬ ЗА РОЗВИТКОМ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ ЗОШ <b>Дідіченко Віктор</b>	127
ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ МЕНЕДЖМЕНТУ «ШКОЛИ ПЛАВАННЯ» <b>Дробот Катерина</b>	130
МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З АТЛЕТИЗМУ <b>Коба Богдан</b>	134
МОТИВАЦІЯ ДІТЕЙ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИМ ТУРИЗМОМ <b>Кононович Наталія</b>	137

ЗАСОБИ ФУТБОЛУ У РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ <b>Костянтин Самаїл</b>	139
СТРАТЕГІЧНІ ПРИНЦИПИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СИСТЕМІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'Я ЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ОСВІТИ В ШКОЛІ ТА ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ <b>Кучерган Єлизавета</b>	141
СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ У ШКОЛЯРІВ КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТІ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ <b>Лукасишена Олена</b>	144
ЕФЕКТИВНІСТЬ УРОКІВ ВОЛЕЙБОЛУ РІЗНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ З УЧНЯМИ 6-Х КЛАСІВ <b>Любашенко Діана</b>	147
ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ШКОЛЯРІВ <b>Мацків Максим</b>	152
РОЛЬ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ <b>Огієвич Вадим</b>	154
СПІВПРАЦЯ СІМ'Ї ТА ШКОЛИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ <b>Піль Ірина, Бура Олена</b>	158
КОНТРОЛЬ ТА ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СУЧАСНИХ ШКОЛЯРІВ <b>Солохіна Владислава</b>	161
РОЗВИТОК МИСЛЕННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ <b>Способ Марія</b>	164
METHODOLOGICAL TRAINING OF CADETS WITHIN «PHYSICAL EDUCATION AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING» COURSE <b>Студинтський Володимир</b>	166
ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ РІЗНОЇ ІНТЕНСИВНОСТІ НА РОЗУМОВУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ УЧНІВ <b>Тетеря Марія</b>	168
ПРІОРИТЕТНІСТЬ МОТИВІВ ВІДВІДУВАНЬ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРІВ <b>Федоренко А.</b>	170
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ 5-6 КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ <b>Хропач Віталій</b>	172
АНАЛІЗ ДЕЯКИХ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ <b>Ярмошевич Ігор</b>	174



СИЛОВА ПІДГОТОВКА ПІДЛІТКІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНАЖЕРНОГО ОБЛАДНАННЯ <b>Ястреб Олександр</b>	179
МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ <b>Яцков Віталій</b>	182
<b>РОЗДІЛ 3. РЕКРЕАЦІЯ ТА ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ</b>	<b>187</b>
ГІДРОКІНЕЗОТЕРАПІЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗІ СКОЛІОЗОМ ІІ СТУПЕНЯ <b>Абдурасулов Амаль</b>	187
ВАЛЕОЛОГІЧНА ОСВІТА З ПИТАНЬ ЗБЕРЕЖЕННЯ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВ'Я В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ <b>Грушевенко Дарина</b>	189
ВИЗНАЧЕННЯ ОСНОВНИХ ФІЗИЧНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПАРАШУТИСТІВ <b>Денисенко Вячеслав</b>	192
ВПЛИВ ТЕХНОЛОГІЧНОЇ РЕВОЛЮЦІЇ НА ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ <b>Дмитрук Данило</b>	195
ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ З ОСТЕОХОНДРОЗОМ ШИЙНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА <b>Добрєв Микола</b>	198
УЯВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ПРО СИСТЕМУ «БОДІФЛЕКС» <b>Калашнікова Анастасія</b>	200
ДИФЕРЕНЦІЙОВАНІ ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМИ ТЕМПАМИ БІОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ <b>Качур Сергій</b>	203
СОН ЯК ЧИННИК НОРМАЛЬНОЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ <b>Ковач Влада</b>	205
ПСИХОСОМАТИЧНІ ПОРУШЕННЯ У СПОРТСМЕНІВ <b>Колесник Лілія</b>	206
ВПЛИВ НАРКОТИЧНИХ І ТОКСИЧНИХ РЕЧОВИН НА ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ <b>Крючек Андрій</b>	208
ВПЛИВ КОРЕГУВАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ НА СТАН ПОСТАВИ І ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ <b>Кузнєцова Катерина</b>	211
ТОНІЗУЮЧІ НАПОЇ ЯК СПОСІБ КОРИГУВАННЯ ПРОЯВІВ ВЕГЕТО-СУДИННОЇ ДИСТОНІЇ ПІДЛІТКІВ. <b>Луговська Владислава</b>	216

МІСЦЕ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ФОРМУВАННІ СОЦІАЛЬНИХ ТА ГРОМАДЯНСЬКИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ <b>Мацькович О., Цюпак Б.</b>	218
СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК КРИТЕРІЙ АДАПТАЦІЇ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ <b>Непша Ярослав</b>	221
ВПЛИВ МУЗИЧНО-РИТМІЧНИХ ЗАНЯТЬ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ДІТЕЙ З ВАДАМИ СЛУХУ <b>Прокоп'єва Софія</b>	224
ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ З ХОРТИНГУ <b>Пчельніков Олег</b>	228
АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ ГАРМОНІЙНОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СУЧАСНИХ ШКОЛЯРІВ <b>Романюк Ірина</b>	230
ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ІНЖЕНЕРІВ ПРОГРАМНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ЗАВДАННЯ ЇХ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ <b>Сігетій Олександр</b>	232
ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОМОТОРНИХ ФУНКЦІЙ У СЕНСОРНОДЕПРИВОВАНИХ <b>Стамат Олександр</b>	236
ФОРМУВАННЯ У ПІДЛІТКІВ ЕКОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА ДОПОМОГОЮ ВИКОРИСТАННЯ ІМІТАЦІЙНО-ЕКОЛОГІЧНИХ ІГОР <b>Черниш Єлизавета</b>	238

**ДИДАКТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**  
Збірка наукових праць за матеріалами  
I туру XIV Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції  
**(17 грудня 2019 року)**

Відповідальний редактор – Стрикаленко Є.А. Заступник відповідального редактора – Шалар О.Г.

Коректори – Степанюк С.І., Голяка С.К., Кольцова О.С., Третьяков О.О., Кільніцкий О.Ю., Жосан І.А.  
Технічний редактор – Третьяков О.

73000, Україна, м.Херсон, вул. Університетська, 27  
Тел. (050) 514-67-88, (050) 133-10-13, e-mail: vvs2001@inbox.ru