

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

# **СПОРТИВНА НАУКА – 2019**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ  
V Всеукраїнської науково-практичної  
конференції**

**15 травня 2019 р.**

**Видавець О. О. Євенок  
2019**

*Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного університету імені Івана Франка (протокол № 5 від 31 травня 2019 р.)*

### **Рецензенти:**

**Булгаков О. І.** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач, Житомирський державний університет імені Івана Франка;

**Дмитренко С. М.** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського;

**Петренко І. І.** – кандидат педагогічних наук, доцент, Державний університет «Житомирська політехніка».

**Спортивна наука – 2019:** збірник наукових праць V Всеукраїнської науково-практичної конференції / гол. ред. Т. Б. Кутек. – Житомир: Видавець О. О. Євенок, 2019. – 76 с.

У збірнику представлено результати теоретичних і прикладних досліджень із широкого спектру науково-методичних проблем фізичної культури та спорту.

Збірник містить матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Спортивна наука – 2019» (Житомир, 15 травня 2019 року).

### **Головний редактор:**

*Кутек Тамара Борисівна* – декан факультету фізичного виховання і спорту, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор.

### **Редакційна колегія:**

*Ахметов Рустам Фагимович* – завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор;

*Козіна Жаннета Леонідівна* – завідувач кафедри олімпійського і професійного спорту та спортивних ігор, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди;

*Вовченко Інна Іванівна* – доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання та спорту;

*Дмитренко Світлана Миколаївна* – завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського.

### **Оргкомітет конференції:**

*Кутек Тамара Борисівна* – декан факультету фізичного виховання і спорту, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор;

*Ахметов Рустам Фагимович* – завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор;

*Козіна Жаннета Леонідівна* – завідувач кафедри олімпійського і професійного спорту та спортивних ігор, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди;

*Вовченко Інна Іванівна* – доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання та спорту;

*Дмитренко Світлана Миколаївна* – завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського.

*Матеріали друкуються в авторській редакції. За достовірність фактів, власних імен та інших відомостей несуть відповідальність автори публікацій. Думка редакції може не збігатися з думкою авторів.*

## ЗМІСТ

<i>Булгаков О. І., Кафтанова Т. В., Гвоздь С. П., Шаверська О. В.</i> <b>ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ</b> .....	5
<i>Булгаков О. І., Колеснік І. В., Айуц В. І.</i> <b>ХАРАКТЕРИСТИКА ФАКТОРІВ, ЩО ЗУМОВЛЯЮТЬ ПРОЯВ ШВИДКІСНО- СИЛОВИХ ЗДІВНОСТЕЙ ГІМНАСТІВ</b> .....	9
<i>Грибан Г. П., Жуковський Є. І., Ашихміна А. В.</i> <b>ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ОСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ</b> .....	13
<i>Грибан Г. П., Сокирко О. С., Білоскаленко Т. О.</i> <b>ВАРІАТИВНЕ УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ</b> .....	17
<i>Дмитренко С. М., Дяченко А. А., Ломачевська О. Ю.</i> <b>ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАТЬ СТУДЕНТІВ ЯК ОСНОВА РОЗРОБКИ ОРГАНІЗАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ</b> .....	21
<i>Жуковська М. О., Жуковський Є. І., Ченцова В. А.</i> <b>ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ СТУДЕНТІВ ДО РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗАСОБАМИ АЕРОБІКИ</b> .....	24
<i>Казнаховська І. Р.</i> <b>ВПЛИВ ЗАСОБІВ ПЛАТЕСУ НА ФІЗИЧНУ ІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТОК ВНЗ</b> .....	29
<i>Колеснік І. В., Кутек Т. Б., Вовченко І. І., Панасюк Я. О.</i> <b>ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ГІМНАСТІВ</b> .....	33

<i>Крук М. З., Крук А. З.</i> <b>ПОГЛЯДИ ПЕТРА ФРАНКА НА ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДІ</b> .....	39
<i>Кузнецова О. Т., Комаревич О. Є., Ковальчук П. В.</i> <b>ЗАСТОСУВАННЯ МОБІЛЬНОГО ДОДАТКУ МІ FIT ЯК ЕФЕКТИВНОГО ЗАСОБУ КОНТРОЛЮ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВИТИ</b> .....	43
<i>Кульчицька І. А., Дунаєва А. П.</i> <b>УДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СТРІЛЬЦІВ ІЗ ПНЕВМАТИЧНОЇ ЗБРОЇ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНАЖЕРНИХ ПРИСТРОЇВ</b> .....	49
<i>Кутек Т. Б., Вовченко І. І., Ахметов Р. Ф., Гедзюк Д. О., Федоренко В. М.</i> <b>УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ</b> .....	54
<i>Опанасюк Ф. Г., Скорий О. С., Єловець О. І.</i> <b>РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ В СТУДЕНТІВ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ</b> .....	59
<i>Стафійчук М. М.</i> <b>ГІДРОТЕРАПІЯ ЯК МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИЙ ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ</b> .....	63
<i>Ткаченко П. П., Скорий О. С., Пантус О. О.</i> <b>РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ-ЧОЛОВІКІВ ВПРАВАМИ З ГИРЯМИ</b> .....	67
<i>Чернуха І. С., Ляшевич А. М., Богуславський О. Л.</i> <b>ОЦІНКА СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</b> .....	71

## ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

О. І. Булгаков<sup>1</sup>, Т. В. Кафтанова<sup>1</sup>,  
С. П. Гвоздь<sup>1</sup>, О. В. Шаверська<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Житомирський державний університет  
імені Івана Франка

<sup>2</sup> Бердичівський коледж промисловості,  
економіки та права

**Анотація.** У статті констатовано, що в системі фізичного виховання студентської молоді в групах фізичного та спортивного виховання найбільш поширеною є спортивно орієнтована форма організації занять. Відмічено, що традиційна система фізичного виховання є недостатньо ефективною щодо підвищення рівня фізичного здоров'я студентів.

**Ключові слова:** фізичне виховання, мотивація, система, студенти, форми занять.

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень.** Останніми роками в Україні значна увага приділяється розвитку національної системи фізичного виховання студентів, що відображено у Законах України «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт» та в Концепції національного виховання студентської молоді [2, 5]. Означені документи визначають стратегію розвитку системи фізичного виховання студентської молоді, реалізація якої повинна забезпечити формування у молоді світоглядних позицій, ціннісних орієнтацій, виховати у них відповідальне ставлення до власного здоров'я та до здорового способу життя. Незважаючи на значну увагу з боку держави до системи фізичного виховання студентської молоді остання залишається усе ще малоефективною [1, 3, 6].

Основна причина цього, криється в самих витоках формування вітчизняної системи фізичного виховання, становлення якого здійснювалось ще на теренах Радянського Союзу під впливом практичних потреб суспільства, обумовлених перш за все необхідністю ефективною

підготовки населення до високопродуктивної праці та захисту Вітчизни [1, 6]. Цей напрям, відображаючи державну політику у сфері фізичного виховання студентської молоді по своїй суті передбачає відносно централізоване управління процесами, які розвиваються в даній сфері. В основі реалізації такого напрямку лежить нормативний підхід, суть якого зводиться до виконання усереднених, обов'язкових і єдиних для всіх вимог, що протирічить ідеї індивідуального підходу до розвитку і виховання особистості студентської молоді [3, 6]. Наявність означених вище проблем сучасної системи фізичного виховання студентської молоді обумовлена також відсутністю науково-обґрунтованих підходів та технологій по стимулюванню студентів до занять фізкультурно-спортивною діяльністю, що сприяло б засвоєнню ними цінностей фізичної культури.

**Мета:** визначити основні підходи та напрямки удосконалення системи фізичного виховання у закладах вищої освіти.

**Методи дослідження:** аналіз спеціальної літератури, в якій розробляються теоретичні та практичні аспекти розбудови системи фізичного виховання студентів.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Проведений вище аналіз свідчить про те, що проблеми які існують, у вітчизняній системі фізичного виховання студентської молоді, пов'язані в першу чергу із відсутністю теоретико-методичних підходів спрямованих на формування у студентів мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності, яка забезпечить через реалізацію необхідного рівня їх рухової активності, оптимальний рівень їх фізичного здоров'я.

Вирішення означених вище проблем, на думку сучасних науковців, можливе за двома напрямками [1, 3, 4]. Перший напрям пов'язаний із розробкою теоретико-методичних підходів та організаційно-педагогічних технологій фізичної культури, а також інтеграція таких технологій в навчально-виховний процес ЗВО. В основу розробки комплексу організаційно-педагогічних техно-

логій виховання у студентів культури фізичного здоров'я покладено діяльнісний підхід.

Основна ідея цього напрямку полягає у наступному. Всестороннє вивчення організаційно-педагогічних, філософсько-соціокультурологічних та нормативно-правових аспектів функціонування системи фізичного виховання студентів дозволить обґрунтовано визначити основні принципи та підходи до побудови педагогічних технологій направлених на формування культури здоров'я у студентської молоді, що забезпечить оптимальний рівень їх фізичного здоров'я [1, 6].

Другий напрямок дослідження пов'язаний із удосконаленням теоретико-методичних основ спортивної науки. На наш погляд основним методологічним підходом в розвитку сучасної спортивної науки міг би стати кінезіологічний підхід. В основі такого підходу лежать ідеї педагогічної антропології цілісності і неподільності духовної і біологічної природи людини, сукупності розумового, морального і фізичного в її розвитку. Основним завданням кінезіологічного підходу є формування у студентів відповідних здібностей та готовності до самостійного смислового проектуванню своєї фізкультурно-спортивної активності з метою успішного вирішення життєвих і професійних завдань [1, 3].

Реалізація такого підходу в навчально-виховному процесі студентської молоді передбачає використання освітніх технологій, спрямованих в першу чергу на розвиток у студентів рефлексивної культури особистості як сукупності здібностей, способів і стратегій, що забезпечують переосмислення змісту особистісного досвіду та індивідуального стилю діяльності. Вирішення цього завдання здійснюється через посилення практичної спрямованості фізкультурно-спортивної освіти, діяльнісного освоєння її змісту, що знаходить відображення в досвіді продуктивної фізкультурно-спортивної діяльності та її результативності, яка проявляється в теоретико-методичній та руховій підготовленості.

**Висновки.** Проведений аналіз спеціальної науково-методичної літератури, в якій висвітлюються проблеми

розвитку системи фізичного виховання студентської молоді, дозволяє зробити наступні висновки.

1. В системі фізичного виховання студентської молоді в групах фізичного та спортивного виховання спортивно орієнтована форма організації занять є найбільш розповсюдженою.

2. Традиційна система фізичного виховання студентської молоді є недостатньо ефективною щодо забезпечення оптимального рівня їх фізичного здоров'я, а методики організації та проведення занять з фізичного виховання у ЗВО потребують подальшого удосконалення.

3. Вирішення проблеми забезпечення необхідного рівня фізичного здоров'я студентської молоді лежить у площині виховання у них особистої відповідальності за стан свого здоров'я, формування позитивного ставлення до занять фізичними вправами та до ведення здорового, фізично активного способу життя, тобто формування у них належного рівня особистісної фізичної культури.

### **Список літературних джерел**

1. Власов Г. В. Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів / Г. В. Власов. – Донецьк, 2013. – 155 с.

2. Концепція національного виховання студентської молоді. Додаток до рішення колегії МОН від 25 червня 2009 р., протокол № 7/2-4.

3. Корягін В. М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах : навч. посіб. / В. М. Корягін, О. З. Блавт. – Л. : Львівська політехніка, 2013. – 488 с.

4. Кутек Т. Б. Етапи формування фізичної культури особистості / Т. Б. Кутек // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журнал. – Харків : ХДДК, 2013. – № 3. – С. 207–210.

5. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах. Затверджено Наказом Міністерства освіти і науки України 11.01.2006, № 4. Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 10 березня 2006 р. за № 249/12123.



6. Сутула В. О. Перспективи спортизації системи фізичного виховання студентської молоді / В. О. Сутула, Л. С. Луценко, О. І. Булгаков, В. В. Шутєєв // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х. : ХДАФК, 2014. – № 4. – С. 65–68.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ФАКТОРІВ, ЩО ЗУМОВЛЯЮТЬ ПРОЯВ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ГІМНАСТІВ**

*О. І. Булгаков, І. В. Колеснік, В. І. Айуниц  
Житомирський державний університет  
імені Івана Франка*

**Анотація.** Проаналізовано науково-методичну літературу з проблем швидкісно-силової підготовки гімнастів. Визначено основні фактори що зумовляють прояв швидкісно-силових здібностей. Встановлено, що найбільш ефективними фізичними вправами для розвитку швидкісно-силових здібностей є стрибки.

**Ключові слова:** гімнасти, швидкісно-силові якості, спортивний результат.

**Постановка проблеми.** У даний час характерними рисами сучасної гімнастики є значне її омолодження і неухильне зростання спортивних досягнень. Це обумовлює пошук нових шляхів удосконалення тренувального процесу гімнастів, які можуть бути досягнуті при високому рівні усіх видів їх підготовки.

Сучасна система підготовки спортсменів-гімнастів, на кожному з етапів багаторічної підготовки визначається у відповідності до розвитку рухової функції, сензитивних періодів розвитку рухових здібностей, закономірностей навчання і вікових особливостей адаптації до тренувальних навантажень. Одним із основних етапів у процесі багаторічної підготовки гімнастів є етап попередньої базової підготовки, спрямований на створення оптимальних умов для досягнення, у перспективі максимальних результатів [1, 5]. Як зазначають

провідні науковці [2, 4, 6] на етапі попередньої базової підготовки однією із основних фізичних якостей необхідних для досягнення високих результатів у спортивній гімнастиці є розвиток у спортсменів швидкісно-силових здібностей. Саме достатній рівень швидкісно-силової підготовленості гімнастів, позитивно впливає на рівень їх фізичної та технічної підготовки. Разом із тим, незважаючи на широке поле досліджень пов'язаних із пошуком оптимальних засобів і методів удосконалення підготовки спортсменів проблема цілеспрямованого використання у тренувальному процесі засобів спрямованих на підвищення швидкісно-силової підготовки гімнастів залишається недостатньо вивченою.

**Мета дослідження** проаналізувати науково-методичну літературу та визначити основні фактори що зумовлюють прояв швидкісно-силових здібностей у гімнастів.

**Методи та організація дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** За визначенням В. М. Платонова та М. М. Булатової [2, 8], швидкісна сила – це здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили за максимально короткий час. На перший погляд здається, що швидкісна сила є комплексним проявом швидкості і сили. Але В. М. Платонов, М. М. Булатова [2, 8] стверджують, що це специфічний прояв сили в певному діапазоні величини зовнішнього опору. Ю. В. Верхошанський, А. Л. Сарапкин, та багато інших дослідників [3, 4, 6], у своїх роботах використовують термін «швидкісно-силові здібності». Під цим терміном вони розуміють здатність людини до прояву зусиль максимальної потужності за найкоротший проміжок часу, при збереженні оптимальної амплітуди руху. На думку цих вчених, ступінь прояву швидкісно-силових здібностей залежить не тільки від величини м'язової сили, але й від здібності спортсмена до високої кон-

центрації нервово-м'язових зусиль, мобілізації функціональних можливостей організму. Ю. В. Верхопанський [3] стверджує, що швидкісно-силові здібності потрібно розуміти не як поєднання сили та швидкості, а як самостійну здібність, яка повинна бути поставлена в один ряд зі швидкістю, силою, витривалістю і, розвиток якої, потребує адекватних, властивих тільки їй засобів та методів тренування. Такі засоби повинні відповідати основній спортивній вправі за часовими та динамічними характеристиками: середній величині динамічного зусилля з урахуванням тривалості його прояву, а головне – швидкості динамічного зусилля.

Зазначимо, що з фізіологічної точки зору, швидкісно-силові здібності відносяться до здібностей, прояв яких обумовлений тим, що м'язова сила має тенденцію до збільшення швидкості скорочення м'язів та пов'язаного з цим напруження [2, 6]. Крім того, високий рівень розвитку швидкісно-силових здібностей позитивно відбивається на фізичній та технічній підготовленості спортсменів, на їх здібності до концентрації зусиль у просторі та часі [1, 8, 9], тому що швидкісно-силові навантаження більш різносторонні й ефективні, ніж просто швидкісні чи силові. За думкою Ю. В. Верхопанського [3], на основі морфологічного та функціонального зміцнення організму швидкісно-силова підготовка може бути міцним стимулом для підвищення рівня фізичних якостей спортсменів.

Відтак, найбільш ефективними фізичними вправами для розвитку швидкісно-силових здібностей є стрибки. На етапі спеціалізованої базової підготовки стрибкам відводиться значне місце. Характеризуючи головну фізичну якість, необхідну для виконання стрибків, більшість фахівців використовують термін «стрибучість» [2, 4]. А саме, дослідники, прийшли до думки, що у дорослих спортсменів сила м'язів – головний компонент стрибучості [1–3].

Тому, використовуючи методи математичної статистики, В. И. Лях [7], дав точну кількісну характеристи-

тику взаємозв'язку м'язової сили, та стрибучості. Коефіцієнт кореляції між ними виявився рівним 0,75, коефіцієнт регресії – 2,16, що свідчить про високий функціональний зв'язок. Л. В. Волков [4] відмічає наявність кореляційного зв'язку між бігом на 60 м та стрибучістю у хлопців (0,6), у дівчат 15–17 років (0,7).

Дослідження В. Сутули [9] виявили, що до категорії ведучих у складі швидкісно-силових здібностей, які впливають на стрибучість, відносяться абсолютна сила м'язів, здібність до вибухового прояву динамічної сили та лабільність нервово-м'язового апарату. Найбільш суттєвий зв'язок він виявив між результатом у стрибку у висоту та здібністю спортсмена до вибухового прояву сили. В. І. Жуков [6] переконаний, що за рівнем швидкісно-силової підготовленості (стрибучості) спортсменів можна робити висновки про їх загальну і фізичну підготовленість. За його даними, стрибучість значною мірою залежить від сили м'язів – розгиначів ніг. Деякі автори стверджують, що найбільш адекватним відображенням рівня розвитку швидкісно-силових здібностей (стрибучості) є результат стрибка у довжину з місця з двох ніг [2, 3]. Ця фізична вправа відносно нескладна за координацією, техніка виконання рухів легко засвоюється після декількох спроб. У ряді досліджень доведено, що хоча стрибучість є в якійсь мірі природженою здібністю людини, її можна значно підвищити шляхом використання ефективних вправ швидкісно-силового характеру [1, 7].

**Висновки.** Аналіз літературних даних свідчить, що на етапі спеціалізованої базової підготовки чітко проявляються індивідуальні особливості спортсменів, що дозволяє здійснювати диференційований підхід до вибору тренувальних засобів, їх обсягу й інтенсивності, форм і методів тренувального впливу. А фізичні якості взаємопов'язані між собою, розвиток кожної з них позитивно впливає на розвиток інших і навпаки. Відтак, рівень розвитку фізичних якостей визначає можливість та успішність виконання певної рухової діяльності.

### **Список літературних джерел**

1. Анцыперов В. В. Система начального обучения юных гимнастов технике двигательных действий: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград, 2008. – 26 с.
2. Булатова М. М. Развитие физических качеств / М. М. Булатова, М. М. Линец, В. М. Платонов // Теория і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімп. література, 2008. – Т. 1. – С. 175–295.
3. Верхошанський Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – 3 изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.
4. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. / Л. В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 295 с.
5. Гавердовский Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики: учеб. : в 2 т. Т 1 / Ю. К. Гавердовский. – Советский спорт. – 2014. – 368 с.
6. Жуков В. И. Оптимизация двигательных действий спортсменов в видах спорта силовой и скоростно-силовой направленности: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В. И. Жуков. – Майкоп, 2001. – 48 с.
7. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
8. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 596 с.
9. Сутула В. О. Періодизація багаторічної підготовки спортсменів як наукова проблема / В. О. Сутула. – Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 3. – С. 40–44.

### **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ОСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ**

*Г. П. Грибан, Є. І. Жуковський, А. В. Ашихміна  
Житомирський державний університет  
імені Івана Франка*

**Анотація.** В статті розкриваються проблеми збереження навчальної дисципліни «Фізичне виховання» як одного із чинників, що сприяє зміцненню здоров'я студентської молоді.

Представлені заходи, які активізують рухову активність студентів у процесі життєдіяльності.

**Ключові слова:** фізичне виховання, фізичні вправи, здоров'я, рухова активність, студент.

**Постановка проблеми.** Одним із найважливіших завдань, які має вирішувати фізичне виховання в освітніх закладах України, є збереження здоров'я, підвищення працездатності та оволодіння студентами навичками і вміннями самостійно займатися фізичними вправами. Виконання студентами державних тестів з фізичної підготовки показало суттєве зниження рівня здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентської молоді. Українська нація реально сповзає до небезпечної межі, за якою слідує явища її фізичної та духовної деградації.

**Аналіз останніх досліджень.** Проблема здоров'я була і залишається однією з найбільш актуальних проблем як на рівні наукового пізнання, так і на рівні повсякденної свідомості. Якщо розглянути сучасну інтегральну концепцію здоров'я, тобто міждисциплінарну, то в ній поєднані психологічні і фізіологічні аспекти здоров'я людини. Інтегральна концепція є не єдиною серед теорій здоров'я, оскільки здоров'я вивчають дослідники із різних наукових дисциплін – медицини, фізіології, анатомії, психології, екології, педагогіки тощо. У стратегії і тактиці забезпечення, збереження і відновлення здоров'я важливе значення має індивідуальне здоров'я, де виділяються показники індивідуального, вікового, статевого, конституційного, регіонального, соціального здоров'я [1, с. 140].

Проблема формування здоров'я стає важливою складовою майже всіх сучасних педагогічних інноваційних технологій. Для забезпечення дієвої співпраці медико-психолого-педагогічного персоналу освітніх закладів здоров'я має сприйматися як засіб повсякденного життя, як позитивна концепція, що наголошує на соціальних і особистих ресурсах, а також на фізичних

можливостях кожного студента [4]. Здоров'я людини формується здебільшого такими чотирма чинниками: генетикою і біологією людини, середовищем її проживання, способом життя і медичною охороною здоров'я [3, с. 344]. При цьому аналіз літературних джерел [1–3, 5, 6] дає підстави констатувати, що фізичне виховання є одним із доступних засобів збереження здоров'я студентської молоді.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні чинників збільшення рухової активності студентів під час навчально-виховних занять з фізичного виховання.

**Методи дослідження.** Для систематизації і узагальнення наукових даних щодо рухової активності студентів був проведений аналіз та узагальнення літературних джерел і педагогічне спостереження за фізичним станом студентів.

**Результати дослідження.** На збереження здоров'я студентської молоді, безперечно, впливає і рухова активність, тобто система фізичного виховання у школах і освітніх закладах. Від якості навчального процесу та особистісно-орієнтованого вибору рухової активності студентів буде залежати, в певній мірі, стан здоров'я. Методологічну основу конструювання методичного забезпечення системи фізичного виховання студентів за особистісно-орієнтованим вибором рухової активності складають: системний підхід, концепція фізичного виховання в системі освіти України, загальні принципи формування фізичної культури людини, принципи фізичного виховання, принципи побудови занять та засоби фізичного виховання. При цьому традиційну парадигму проведення навчальних занять з фізичного виховання «викладач – студент» необхідно замінити парадигмою «студент – фізкультурно-оздоровче середовище – викладач». При цьому технологія навчання має передбачати досягнення дидактичних цілей, які впливають із вихідних установок здоров'язбережувальних технологій.

Для оперативної корекції і управління навчально-виховним процесом з фізичного виховання, визначення навантаження та застосування індивідуальних завдань повинні бути розроблені досить прості, доступні методики оцінки стану здоров'я студентів, котрі не потребують математичної обробки отриманих даних, тривалих обстежень і мають бути доступними як для викладачів, так і студентів. Одним і з таких шляхів є самооцінка студентами стану власного здоров'я, що дозволяє студенту легко віднести себе до певного стану здоров'я. Оскільки для кожного студента характерний свій рівень здоров'я, оптимальний діапазон фізичних навантажень, то й будь-яке усереднене фізичне навантаження при групових заняттях може стабілізувати, підвищувати або знижувати рівень здоров'я.

Для підвищення рухової активності студентів необхідно: чітко визначити місце і роль фізичних вправ у здоровому способі життя, підібрати методи розвитку інтересів та мотивів до занять фізичними вправами, сформувані нові взаємовідносини між студентами та викладачами на демократичному та гуманному співробітництві, переорієнтувати процес фізичного виховання в закладах освіти на вирішення освітніх, виховних і оздоровчих завдань; впроваджувати нові форми самостійних занять фізичними вправами та новітні технології фізичної культури.

**Висновки.** Важливим кінцевим результатом занять з фізичного виховання є не рівень фізичної підготовленості, на який орієнтована традиційна організація фізичного виховання, а рівень відношення студентів до цього виду діяльності, рівень сформованої мотивації, потреба в заняттях фізичними вправами.

### **Список літературних джерел**

1. Грибан Г. П. Актуальні проблеми здоров'я сучасної молоді. *Громадське здоров'я: проблеми та перспективи розвитку*: зб. матер. тез науково-практ. конф. / за ред. І. В. Гушука-та. Острог: Вид-во Національного університету «Острозька академія». 2018. С. 140–142.



2. Грибан Г. П. Технологія формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів засобами особистісно-орієнтованого підходу до фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. Вип. 2. Житомир: Вид-во ФОП Євенок О. О. 2016. С. 18–25.

3. Грибан Г. П. *Життєдіяльність та рухова активність студентів*: монографія. Житомир: Рута. 2009. 593 с.

4. Даниленко Г. М. Впровадження систем формування здоров'я в умовах навчального закладу. *Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі*: зб. наук. праць III Всеукр. наук.-практ. конф. Донецьк: ДонДМУ ім. М. Горького. 2001. С. 6–7.

5. Кузнєцова О. Т. *Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів: теорія, методика, практика* : монографія. Рівне. 2018. 416 с.

6. Пронтенко К. В., Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Бойко Д. В. *Фізична підготовка студентів у гирьовому спорті* : навч.-метод. посіб. / за ред. Г. П. Грибана. Житомир. 2014. 118 с.

## **ВАРІАТИВНЕ УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ**

*Г. П. Грибан, О. С. Сокирко, Т. О. Білоскаленко\**

*Житомирський державний університет  
імені Івана Франка*

*\* Житомирський автомобільно-дорожний коледж  
Національного транспортного університету*

**Анотація.** В статті розкрито, що на здоровий спосіб життя впливає велика кількість чинників – соціальних і біологічних, зовнішніх і внутрішніх, матеріальних і духовних, які складно і суперечливо взаємодіють один з одним і мають враховуватися під час навчально-виховного процесу.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, варіативне управління, фізичне виховання, студент, здоров'язбережувальні технології.

**Постановка проблеми.** Однією з актуальних проблем управління процесом формування здорового спосо-

бу життя особистості майбутнього фахівця є проблема поєднання і залучення всіх основних напрямків сфер життєдіяльності студента – політичної, економічної, соціальної, екологічної та культурної. При цьому особливо значення набуває педагогічний аспект, який передбачає включення в освітній процес не тільки сучасних уявлень про спосіб життя і можливостях збереження здоров'я, а й перевірених багатьма поколіннями відповідних соціально-педагогічних засобів, що мають глибокий духовно-моральний сенс.

**Аналіз останніх досліджень.** Кожна система впровадження здоров'язберезувальних технологій в діяльність вищих освітніх закладів має нести відповідальність за здоров'я студентів, рівень їх біологічної і соціальної адаптованості, забезпечувати індивідуальність та узгодженість в діяльності педагогів з медичним персоналом освітнього закладу [2, с. 433]. Встановлено, що у студентів потреба у фізичному самовдосконаленні формується тим успішніше, чим вищим є освітній рівень, ступінь розвитку інших потреб. Виявлено прямий взаємозв'язок між формуванням потреби у фізичному самовдосконаленні і професійною спрямованістю особистості студента, що підтверджує діалектичну єдність фізичної та інтелектуальної діяльності [8].

До найважливіших елементів, які дають сучасне тлумачення здорового способу життя Є.О. Котов [4] включає: раціональний індивідуальний режим життя, що сприяє здоров'ю (психічна активність, здорове харчування, належний духовний режим, особиста гігієна, відмова від куріння і зловживання алкоголем); активну участь у формуванні соціальних відносин, що сприяють збереженню і розвитку особистості; гігієнічну раціональну поведінку з врахуванням вимог оточуючого середовища; свідому участь в організації умов праці, які сприяють збереженню здоров'я і підвищенню працездатності; розумне ставлення до заходів з охорони здоров'я при захворюванні тощо.

Аналіз наукових літературних джерел [1–3, 5–7] показує, що існують різні тлумачення поняття «здоровий спосіб життя», але суть їх полягає в одному – збереженні і зміцненні здоров'я. Варіативні методики формування здорового способу життя студентів потребують більш прискіпливого вивчення та впровадження їх в режим життєдіяльності.

**Мета дослідження.** Вивчення та обґрунтування шляхів варіативного управління процесом формування здорового способу життя студентів.

**Методи дослідження.** *Теоретичні* – аналіз навчально-методичної літератури, систематизація та узагальнення отриманих матеріалів; *емпіричні* – вивчення передового досвіду (бесіди, спостереження).

**Результати дослідження.** Формування здорового способу життя є найважливішим способом соціалізації і адаптації студентів в постійно мінливому суспільстві, що вимагає цілеспрямованого впливу на інтелектуальний, духовний, фізичний і культурний розвиток особистості. Одним із головних завдань вищих освітніх закладів є допомога студентам в усвідомленні цінності здоров'я та здорового способу життя, формування відповідального ставлення до власного здоров'я. Це можливо тільки в результаті цілеспрямованої спільної роботи викладачів, соціальних партнерів та студентів. Таким чином, модернізація вітчизняної освіти вимагає пошуку додаткових власних можливостей адаптації системи вищої професійної освіти до сучасних вимог життя, до здорового способу життя.

Виходячи з поставленої мети варіативного управління формуванням здорового способу життя студентів, є: створення єдиної комплексної системи формування у студентів здорового способу життя, що відповідає за змістом, формам і методам, вимогам державної політики в галузі виховання молоді; збереження і примноження спортивних традицій університету; модернізація традиційних, пошук і розробка нових форм і методів формування здорового способу життя, відповідних по-

требам студентів; безперервне вивчення інтересів та мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до рухової активності; формування громадянської самосвідомості і поведінки студентів, готовності їх до гідного служіння суспільству і державі; створення оптимальних матеріально-технічних умов для розвитку і самореалізації студентів; організація позитивного дозвілля студентів та підтримка спортивної еліти університету; формування у майбутніх фахівців потреби і навичок проведення профілактичних заходів для запобігання асоціальної поведінки; гуманізація і демократизація стилю спілкування і взаємодії викладачів і студентів тощо.

**Висновки.** Варіативне управління процесом формування здорового способу життя студентів визначає такі напрямки роботи: підбір і розстановка кадрів, які здійснюють фізкультурно-оздоровчу роботу; систему підвищення кваліфікації викладачів з питань формування здорового способу життя; створення відповідної матеріально-технічної бази; вдосконалення науково-методичного забезпечення процесу управління здоровим способом життя.

### **Список літературних джерел**

1. Грибан Г. П. Актуальні проблеми здоров'я сучасної молоді. Громадське здоров'я: проблеми та перспективи розвитку : зб. матер. тез наук.-практ. конф. / за ред. І. В. Гуцука та ін. Острог : Вид-во Нац. університету «Острозька академія», 2018. С. 140–142.
2. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія. Житомир: Рута. 2009. 593 с.
3. Грибан Г. П., Краснов В. П., Опанасюк Ф. Г., Скорий О. С. Фізичне виховання у здоровому способі життя сучасної студентської молоді. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Серія № 15. – Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2018. Вип. 4 (98) 18. С. 43–46.
4. Котов Є. Рівень інтересу студентів до фізичного виховання і спорту. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я

у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. Т. 1. Луцьк, 2005. С. 250–253.

5. Кузнецова О. Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів: теорія, методика, практика : монографія. Рівне, 2018. 416 с.

6. Кузнецова О. Т. Проектування моделі методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів // Проблеми інноваційного розвитку вищої освіти у глобальному, регіональному та національному контекстах : монографія. Суми, 2017. С. 350–371.

7. Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. – М.: Академия, 2001. 320 с.

8. Титович А., Стасюк Р. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичної культури. Спортивний вісник Придністров'я. Наук.-теор. жур. Дніпропетров. держ. ін-ту фіз. кул. і спорту. № 2. 2006. С. 42–43.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАТЬ СТУДЕНТІВ ЯК ОСНОВА РОЗРОБКИ ОРГАНІЗАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*С. М. Дмитренко, А. А. Дяченко, О. Ю. Ломачевська  
Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Анотація.** У статті представлено огляд форм реалізації у закладах освіти ідеалів та цінностей Олімпізму. Зазначено, що олімпійська освіта своєрідний засіб для розв'язання питання низького рівня мотивації молоді до регулярної фізкультурно-оздоровчої активності. Наведено результати анкетування студентів з питань Олімпізму.

**Ключові слова:** студенти, Олімпізм, фізкультурно-оздоровча активність.

**Постановка проблеми.** Одну з актуальних проблем фізичного виховання – підвищення зацікавленості молоді до фізичної культури та спорту можливо вирішити засобами олімпійської освіти (І. Столяров, 1992; А. Сучілін, 2005; О. Вацеба, 2005; В. Єрмолова, 2007–2011) [2; 4].

Залучення молоді до ідеалів і цінностей Олімпізму, займає все більш важливе місце в системі освіти, вихованні і навчанні. У багатьох країнах реалізуються програми олімпійської освіти для школярів, студентів, інших груп населення (Л. В. Балацька, 2017) [1]. На нашу думку, важливими на сучасному етапі розвитку нашої держави є ідеї Олімпізму, які проголошені в Олімпійській хартії.

**Аналіз останніх досліджень.** Олімпійські ігри – це фактор всесвітнього значення, який приваблює увагу людей усіх поколінь, держав, суспільних і політичних діячів (М. Мандюк, 2007) [4]. Важливим аспектом вивчення діяльності олімпійського руху є гуманістичні ідеї співробітництва, а також дружби і миру між народами.

Найголовніше завдання Олімпійської освіти полягає в тому, щоб її учасники не лише знали і правильно розуміли ідеали та цінності Олімпізму, але й прагнули в своїй реальній поведінці орієнтуватись на них, спрямовувати свої зусилля на їх втілення в життя. Для розвитку олімпійського руху особливе значення має формування об'єктивної системи знань в даній сфері. Так, авторами пропонуються для проведення у закладах освіти наступні форми роботи у даному напрямку: проведення свят та вікторин на олімпійську тематику; Малі Олімпійські ігри з використанням олімпійської атрибутики; проведення «олімпійського дня», «олімпійських тижнів»; оформлення стендів, фотовітрин на олімпійську тематику; виготовлення олімпійської символіки; конкурси малюнків, фотографій на олімпійську тематику; організація зустрічей з відомими спортсменами, учасниками Олімпійських ігор, тренерами тощо.

**Мета роботи** – визначення рівня знань студентів з питань Олімпізму за результатами анкетування.

**Завдання дослідження:**

1. На основі аналізу літературних джерел дослідити питання олімпійського виховання молоді та форми його реалізації у закладах освіти.

2. Визначити рівень знань студентів з Олімпізму.

**Методи дослідження.** Для вирішення завдань дослідження були використані такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування, математичне опрацювання результатів дослідження.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилось на базі Зозівського професійного аграрного ліцею Вінницької області. В анкетуванні взяли участь 96 студентів ліцею: 1 курс – 36 студентів, 2 курс – 27 студентів, 3 курс – 33 студента.

**Результати дослідження.** З метою визначення рівня знань з Олімпізму студентів Зозівського професійного аграрного ліцею на I-му етапі дослідження нами була сформована анкета з 20 запитань. У результаті проведеного дослідження було встановлено, що 43% студентів I курсу не знають відповіді на питання «В якій країні були започатковані Олімпійські ігри?», відповідна негативна картина зареєстрована у відповідях 41% студентів II та 40% III курсів. Відповідно охарактеризувати діяльність засновника Олімпійського руху П'єра де Кубертена можуть лише 10% студентів I курсу та 20% і 17% студентів II та III курсів. Вірні відповіді студентів на питання «Коли і де були проведені останні літні Олімпійські ігри?» зареєстровані у 40% студентів I курсу, та 55% студентів II та III курсів. Нажаль, ім'я Олімпійських чемпіонів називають лише 27% студентів I курсу, а на питання «Який вигляд має Олімпійський прапор?» вірно відповіли лише 10% студентів як II так і III курсів. Що характерно, виявили бажання «отримувати більше інформації з Олімпізму в вашому навчальному закладі» 83% студентів I курсу та 77% і 80% студентів II та III курсів відповідно.

**Висновки.** Впровадження різних форм олімпійської освіти у процес фізичного виховання має суттєву практичну значущість. У літературі накопичено значний досвід використання теоретичних і практичних матеріалів олімпійської тематики щодо питання підвищення рівня знань сучасної молоді.

Результати проведеного анкетування свідчать про низький рівень знань студентів з основних положень організації та проведення Олімпійських ігор. Отримані результати стали підґрунтям для розробки та впровадження системи заходів у даному навчальному закладі (олімпійські уроки, спортивне свято «Зимова олімпіада», Олімпійська вікторина) з метою пропаганди ідеалів Олімпізму, підвищення мотивації студентів та зацікавленості у регулярних фізкультурно-оздоровчих заняттях.

### **Список літературних джерел**

1. Балацька Л. В. Рівень теоретичних знань з олімпійської освіти студентів напрямку підготовки «фізичне виховання» Чернівецького Національного університету імені Юрія Федьковича / Л. В. Балацька // Молодий вчений. 2017. – № 3.1 (43.1). – С. 33–36.
2. Вацеба О. Актуальні проблеми олімпійської освіти в загальноосвітніх навчальних закладах України / О. Вацеба, В. Юхимук // Олімпійський спорт і спорт для всіх : матеріали ІХ Міжнародного наукового конгресу. – К., 2005. – С. 8.
3. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта у школі / В. М. Єрмолова. – К. : 2009. – 83 с.
4. Мандюк М. Шляхи реалізації олімпійської освіти у навчальному процесі учнів загальноосвітніх шкіл / М. Мандюк // Теорія і методика фізичного виховання. – 2007. – № 7. – С. 21–23.

## **ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ СТУДЕНТІВ ДО РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗАСОБАМИ АЕРОБІКИ**

*Жуковська М. О.<sup>1</sup>, Жуковський Є. І.<sup>2</sup>, Ченцова В. А.<sup>3</sup>*

*<sup>1,2</sup> Житомирський державний університет  
імені Івана Франка*

*<sup>3</sup> Житомирський медичний інститут*

**Анотація.** У статті обґрунтована доцільність модернізації сучасної освітньої системи шляхом формування професійних компетенцій студентів. Проаналізовано поняття рекреаційної



діяльності. Досліджено позитивний вплив специфічних педагогічних умов на формування професійних компетенцій до рекреаційної діяльності засобами аеробіки.

**Ключові слова:** фізична рекреація, студентська молодь, аеробіка.

**Постановка проблеми.** Поступова зміна класичної освітньої парадигми на сучасну модель освітньої системи створює новітні умови для оволодіння студентами комплексом компетенцій, які сприяють успішній діяльності їх у професійній сфері. Зокрема, останнім часом в основу роботи з майбутніми фахівцями галузі фізичної культури був покладений компетентнісний підхід, який забезпечує підготовку випускників до педагогічної, тренерської, рекреаційної, організаційно-управлінської, науково-дослідної та інших видів діяльності.

Рекреація – широке поняття, оскільки охоплює проблеми, які спрямовані на оздоровлення людини та підтримання життєвих сил. Рекреаційна діяльність же направлена на реалізацію потреб людини у відновленні, зміцненні фізичних і духовних сил, у всебічному розвитку особистості засобами фізичної культури, художньої самодіяльності, технічної майстерності тощо [2, 4].

**Аналіз останніх досліджень.** Питанням розвитку та організацією рекреаційної діяльності займалися Т. Ю. Круцевич (2010), М. Ю. Ячнюк (2012), В. В. Величко (2013), Н. В. Петренко (2018) [1–4]. Однак проблемі підготовки майбутніх фахівців галузі фізичного виховання до рекреаційної діяльності засобами аеробіки приділяється недостатньо уваги.

**Мета дослідження.** Виявлення та обґрунтування педагогічних умов формування професійних компетенцій майбутніх фахівців галузі фізичної культури та спорту, що забезпечують опанування рекреаційною діяльністю засобами аеробіки.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми дослідження.

2. Експериментально перевірити ефективність педагогічних умов розробленої програми для підготовки студентів до рекреаційної діяльності засобами аеробіки.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження та експеримент, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З метою визначення якості критеріїв оцінки сформованості професійних компетенцій, які забезпечують оволодіння рекреаційною діяльністю, були виділені наступні компоненти: когнітивний (оцінює рівень знань та стосується організації рекреаційної діяльності); діяльнісний (оцінює вміння організовувати заняття рекреаційної спрямованості); мотиваційний (дає оцінку потреб і прагнень задля отримання нових знань і реалізації їх у рекреаційній роботі).

Проаналізувавши найбільш поширені засоби рекреації, які спрямовані на відновлення сил і працездатність населення, нами була виділена аеробіка. Результати дослідження переконливо доводять, що існує попит на фахівців фізичної культури, які володіють професійними компетенціями рекреаційної діяльності засобами оздоровчої аеробіки.

Експериментальне дослідження проходило на базі Житомирського державного університету імені Івана Франка. Перевірка проводилася шляхом зіставлення діяльності експериментальної групи (24 особи) та контрольної (24 особи), зокрема порівнювалися початкові та кінцеві дані дослідження. Педагогічний експеримент тривав із вересня 2018 по березень 2019 року. Студенти контрольної групи навчалися за традиційною програмою, а студенти експериментальної – з урахуванням особливостей рекреаційної діяльності. Коротко охарактеризуємо головні особливості:

1. З метою якісної підготовки студентів факультету фізичного виховання організовувати заняття з рекреаційної діяльності необхідно враховувати професійні компетенції.

2. Під час написання навчально-методичних комплексів необхідно спиратися на проблемно-модульне навчання, яке забезпечує підготовку студентів до здійснення рекреаційної діяльності.

3. Підготовка студентів до оволодіння рекреаційною діяльністю повинна містити: педагогічні прийоми, які спрямовані на формування готовності студентів до професійної діяльності; методики моделювання професійної діяльності у навчальному процесі; педагогічні прийоми, що сприяють ставленню до студента як суб'єкта навчальної діяльності; систематизоване проведення діагностики рівня сформованості професійних компетенцій та коригування, у разі необхідності.

4. Рівень професійної підготовки студентів до оволодіння рекреаційною діяльністю рекомендовано визначати на основі шкали оцінки рівня сформованості професійних компетенцій: низький, середній, високий, за наступними критеріями: когнітивний, діяльнісний, мотиваційний.

5. Виконання вправ з аеробіки вимагає врахування принципів поступовості: від вивчення загальноорозвиваючих вправ до виконання цих вправ потоковим способом під музичний супровід з танцювальною стилізацією або використанням обладнання.

6. Під час складання танцювальних комплексів рекомендується використовувати опорну карту-схему, розроблену на основі елементів загальноорозвиваючих вправ.

Результати оцінки професійних компетенцій студентів до рекреаційної діяльності показано у табл. 1.

Отримані дані свідчать про те, що використання експериментальної програми має позитивний вплив на сформованість професійних компетенцій студентів до рекреаційної діяльності.

### **Висновки**

1. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури з питань рекреаційної діяльності дає змогу зробити висновки, що існує ряд проблем у формуванні професійних компетенцій майбутніх фахівців галузі фізичного виховання.

2. З'ясовано, що використання розробленої програми з урахуванням педагогічних умов для підготовки студентів до рекреаційної діяльності засобами аеробіки позитивно впливає на професійні компетенції майбутніх фахівців.

Таблиця 1

**Динаміка показників професійних компетенцій студентів до рекреаційної діяльності засобами аеробіки**

Компоненти сформованості професійних компетенцій	Контрольна група (n=24)			Експериментальна група (n=24)		
	Вихідні дані $\bar{X} \pm m$	Заклю- чні дані $\bar{X} \pm m$	Досто- вірність різниці р	Вихідні дані $\bar{X} \pm m$	Заклю- чні дані $\bar{X} \pm m$	Досто- вірність різниці р
Когнітивний, бали	1,2 ± 0,6	3,3 ± 0,5	□ 0,05	1,3 ± 0,5	3,7 ± 0,7	□ 0,05
Діяльнісний, бали	2,3 ± 0,4	3,4 ± 0,4	□ 0,05	2,3 ± 0,5	4,3 ± 0,4	□ 0,001
Мотиваційний, бали	2,9 ± 0,8	3,4 ± 0,5	□ 0,05	2,9 ± 0,8	4,1 ± 0,6	□ 0,001

**Список літературних джерел**

1. Величко В. В. Організація рекреаційних послуг: навч. посібник / В. В. Величко, Харк. нац. ун-т міск. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – Х.: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2013. – 202 с.
2. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч.посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 310 с.
3. Петренко Н. В., Салатенко І. О. Теоретико-методичні засади формування рекреаційної культури студентської молоді / Н. В. Петренко, І. О. Салатенко // World Science. Scientific Educational Center. – Warsaw, Poland. – Vol. 3. – № 5 (33). – P. 86–90.
4. Ячнюк М. Ю. Теоретичні основи залучення студентської молоді до рекреаційної діяльності / М. Ю. Ячнюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. – 2012. – № 2 (18). – С. 210–212.

## ВПЛИВ ЗАСОБІВ ПІЛАТЕСУ НА ФІЗИЧНУ ІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТОК ВНЗ

*І. Р. Казнаховська*

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Анотація.** У статті представлені матеріали, які присвячені аналізу впливу занять за системою пілатес на фізичну підготовленість студенток ВНЗ. Подані показники фізичної підготовленості студенток контрольної та експериментальної груп на двох етапах дослідження.

**Ключові слова:** студентки, пілатес, фізична підготовленість.

**Постановка проблеми.** Актуальність проблеми визначає стан сучасного суспільства та здоров'я нації в цілому та підростаючого покоління зокрема. Нині не викликає сумніву факт можливості позитивного впливу фізичних вправ на стан фізичного і психічного здоров'я, поліпшення діяльності серцево-судинної, дихальної, гормональної систем, поліпшення сили, гнучкості і інших фізичних якостей людини. Особливо гостро ця проблема постає серед студентської молоді – найбільш критичної групи населення, у якій закладаються основи майбутнього здоров'я та процвітання нації. Методика проведення та організація занять у ВНЗ потребують нових ефективних засобів, методів, які були б спрямовані на покращення здоров'я студентів. У наукових дослідженнях підтверджено позитивний вплив занять за системою Пілатеса на рівень здоров'я, функціональний стан та фізичну підготовленість [2, 4].

**Мета** дослідження полягає у визначенні впливу вправ за системою пілатес на показники фізичної підготовленості студенток ВНЗ.

У даній роботі були використані такі **методи дослідження:** анкетування, тестування фізичних якостей, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** На сьогоднішній день спостерігається тенденція погіршення здоров'я та загальної фізичної активності, особливо серед молоді. В умовах шкідливої екології, постійного стресу і гіподинамії боротьба за здоров'я людини стає важливим фактором, що визначає життя в сучасних умовах. Велику роль у цій боротьбі відводять оздоровчим програмам фізичної культури, покликаних задовольнити вимоги різних вікових груп і верств населення. Одним з таких напрямів оздоровлення є пілатес, який можна віднести до ментального фітнесу («розумне тіло» або «свідомість і тіло»). Заняття пілатесом спрямовані на підтримку оптимального рівня розвитку фізичних якостей, досягнення внутрішнього балансу, поліпшення самопочуття та психоемоційного стану тих, що займаються [3].

Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених вивченню проблеми вдосконалення змісту фізичного виховання. Однією із таких проблем фахівці називають падіння інтересу до традиційних занять фізичним вихованням. Зокрема, вони наголошують, що причиною низької мотивації студентів до занять фізичними вправами є відсутність можливості вибору форм занять, незадоволеність традиційним змістом програмного матеріалу фізичного виховання [2, 4, 5]. Однак, слід зазначити, що більшість літературних даних і методичних розробок, присвячених пілатесу, носять описовий характер і не відображають всю складність і багатогранність можливого впливу на різні системи організму.

Проведене нами опитування показало, що фізичні вправи ще не стали невід'ємною частиною способу життя студенток ВНЗ (рис. 1).

У констатуючому експерименті взяло участь 55 студенток, віком від 17 до 22 років, які навчаються у Вінницькому державному педагогічному університеті та Вінницькому національному аграрному університеті.

Завданням даного етапу дослідження було формування експериментальної і контрольної груп з близьким

рівнем підготовленості (для отримання найбільш інформативних результатів основного дослідження).



**Рис. 1. Розподіл відповідей студенток про улюблений спосіб дозвілля**

В основному експерименті взяло участь 35 студенток 17–22 років, з наближеними характеристиками фізичної підготовленості, які були розподілені на дві групи, що займалися за різними програмами: перша – експериментальна використовувала систему вправ пілатеса; друга – контрольна, займалася на заняттях з фізичної культури.

Тренування проводилися з періодичністю 3 рази на тиждень, тривалістю занять на початку експерименту 45 хвилин і поступовим збільшенням часу занять до 90 хвилин [1].

Всі заняття включали розминку, основну частину і заключний стретчинг (вправи на розтягування). Перше і заключне тренування включали в себе контрольне тестування фізичних якостей.

В таблицях 1 і 2 наводяться результати тестування випробовуваних до і після педагогічного експерименту з ряду контрольних вправ:

1. Утримання положення напівприсяді з опорою спini на стінку, с;

2. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів;

3. Утримання упору лежачи на передпліччях, сек;
4. «Скручування» тулуба з положення лежачи на спині, к-сть разів;
5. Утримування ніг в положенні кута (90 градусів), сидячи на лаві спиною до стінки, с;
6. Стоячи спиною до стіни, нахил в сторону, см;
7. Викрут назад з хватом руками за сантиметрову стрічку, см;
8. Нахил вперед з положення стоячи, см.

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості студенток КГ та ЕГ на початку експерименту**

групи	СТАТИСТИЧНІ ПАРАМЕТРИ	ТЕСТОВІ ВПРАВИ							
		1	2	3	4	5	6	7	8
КГ	М	17,92	5,14	38,67	16,47	6,22	16,28	98,63	4,5
	m	2,25	0,94	4,62	1,55	0,65	1,77	8,28	0,91
ЕГ	М	16,93	4,8	36,05	16,75	5,39	15,97	99,2	4,09
	m	2,29	1,31	5,05	2,95	0,93	1,73	8,09	0,94

Таблиця 2

**Показники фізичної підготовленості студенток КГ та ЕГ після експерименту**

групи	СТАТИСТИЧНІ ПАРАМЕТРИ	ТЕСТОВІ ВПРАВИ							
		1	2	3	4	5	6	7	8
КГ	М	53,65	6,25	38,3	24,1	7,9	19,35	101,8	3,4
	m	6,34	0,99	3,56	2,82	1,32	1,73	10,16	0,96
ЕГ	М	71,5	23,65	77,5	73,5	44,15	25,85	89,3	10,4
	m	8,2	2,49	7,23	4,57	3,28	2,25	6,67	1,68

Перевіривши математично-статистичну достовірність, ми зробили висновок, що середні значення експериментальної групи перевищують значення контрольної.

Збільшення результатів спостерігається у всіх тестових вправах обох груп. Але приріст середніх значень контрольної групи склав в середньому 29,3%, а експериментальної 67,1% що, поза сумнівом, показує перевагу у вихованні гнучкості, сили і силової витривалості у жінок на заняттях з пілатесу в порівнянні із звичайними заняттями фізичною культурою.



**Висновки.** Для розвитку і пропаганди системи фізичних вправ пілатесу, як ефективного засобу оздоровлення, слід використовувати об'єктивне аргументування його позитивного впливу на фізичну підготовленість, що в свою чергу покращує здоров'я і підтримує достатню рухову активність.

### **Список літературних джерел**

1. Вейдер С. Суперфітнес. Лучшие программы мира. От каланетики и пилатеса до стрип-аэробики и танца живота / Синтия Вейдер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 288 с.

2. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених / за заг. ред. В. В. Білецької. – Т. II. – К.: НАУ, 2013. – 116 с.

3. Томіліна Ю. І. Програмування занять пілатесом з жінками першого зрілого віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Юлія Ігорівна Томіліна ; МОНУ, НУФВСУ. - Київ, 2017. - 24 с.

4. Хуртенко О. В. Застосування оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів ВНЗ / О. В. Хуртенко, С. М. Дмитренко, В. В. Мельник. // Science Review. – 2018. – № 1. – С. 56–59.

5. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Хоронжевський Л. Є. Ефективність застосування вправ східних оздоровчих гімнастик та стретчингу у фізичному вихованні молодших школярів // Science Review. Scientific Educational Center Warsaw, Poland. – 2018. – 2(9), vol. 3. – С. 71–74.

## **ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ГІМНАСТІВ**

*І. В. Колеснік, Т. Б. Кутек, І. І. Вовченко, Я. О. Панасюк  
Житомирський державний університет  
імені Івана Франка*

**Анотація.** У статті представлено оцінку фізичної підготовленості гімнастів на етапі початкової підготовки за нормативами програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

**Ключові слова:** гімнасти, фізична підготовленість, початкова підготовка.

**Постановка проблеми.** Тренування у спортивній гімнастиці – це складний педагогічний процес, який включає в себе всі види спортивної підготовки.

Фізична підготовка створює базу для технічної підготовки та забезпечує розвиток функціональних можливостей спортсмена.

Фізична підготовка складається з загальної та спеціальної фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка служить основою для спеціальної підготовки, яка в свою чергу, дозволяє належним чином вирішувати завдання технічної підготовки [5].

Тому, питання фізичної підготовленості гімнастів на етапі початкової підготовки є актуальним і потребує подальшого удосконалення.

**Аналіз останніх досліджень.** Багато науковців: Смолевський В. М., Гавердовський Ю. К., Болобан В. М. та ін у своїх працях розглядають питання підготовки гімнастів у сучасних умовах [1, 5], Комаринська Н. Б. у дослідженнях звертає увагу на фізичну підготовленість гімнастів-початківців та на зміст та організацію загальної та спеціальної фізичної підготовки гімнасток [3], Герасимішин В. вивчав особливості структури спеціальної підготовки юних гімнастів [2].

Важливою умовою досягнення високих спортивних результатів у багаторічній змагальній практиці є підвищення ефективності психофізичної підготовки юних гімнастів на початковому етапі [5].

Відтак, для того щоб виконувати певні нормативи та показувати високі результати, потрібно спиратися на основні засоби, методи та принципи спортивного тренування, що в себе включають: змагальні – власне змагальні комбінації; спеціально-підготовчі – вправи що складають систему змагальної діяльності, а також близькі до них за структурою та характером прояву якостей у діяльності систем організму; допоміжні –

вправи за допомогою яких будується фундамент для послідовного удосконалення спортивної майстерності; загальнорозвиваючі вправи для всебічної і функціональної підготовки із споріднених та інших видів спорту [4, 5].

Загальна фізична підготовка (ЗФП) в юних спортсменів в окремих випадках може бути предметом спеціального заняття. Найчастіше це буває, коли основну його частину складають елементи якого-небудь виду спорту. Таким чином, заняття може бути з легкої атлетики, плавання, стрибків у воду і т.п. Такі заняття плануються, як правило, в підготовчому та перехідному періодах річного циклу підготовки [5].

Спеціальна фізична підготовка (СФП) і спеціально-рухова підготовка (СРП) на 1 році навчання – це вправи спеціально-рухової підготовки, а також рухливі ігри та естафети. У процесі загально-фізичної підготовки і спеціально-фізичної підготовки велику увагу слід приділяти формуванню правильної постави. Основними засобами ЗФП для юних гімнастів груп початкової підготовки є нормативні вправи зі спортивної гімнастики, вправи з предметами (палками, м'ячами, легкими гантелями, гумовими бинтами та амортизаторами) і без предметів, рухливі та спортивні ігри, елементи з інших видів спорту. Зміст СФП складають вправи, безпосередньо спрямовані на розвиток сили, гнучкості, спритності. Під спеціально руховою підготовкою розуміють навчання вміння розрізнати свої рухи по зусиллях, часу і амплітуді за допомогою спеціально спрямованих вправ. Оволодіння схожими вправами значно полегшує процес подальшого засвоєння складних гімнастичних рухів [2, 4, 5].

Відтак, аналіз сучасної наукової та науково-методичної літератури вказує на необхідність звернути увагу особливо на початковий етап підготовки спортсменів.

Таким чином, проблема спортивної підготовки гімнастів залишається актуальною темою сучасності та актуалізується потребою ефективною підготовки з вико-

ристання нових засобів у навчально-тренувальному процесі юних гімнастів.

**Мета дослідження** – визначити показники фізичної підготовленості гімнастів на етапі початкової підготовки.

**Методи дослідження:** аналіз спеціальної літератури та документальних матеріалів, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Дослідження проводилось на базі дитячо-юнацької спортивної школи. У дослідженнях взяли участь юні гімнасти 6–8 років групи початкової підготовки 1 року навчання.

**Результати дослідження.** Для оцінки загальної фізичної підготовленості використовувалися тести: біг 20 м, стрибок у довжину з місця, підтягування у висі. За результатами констатуючого експерименту, який було проведено з дітьми 6–8 років які займаються гімнастикою в дитячо-юнацькій спортивній школі було виявлено, що загальна фізична підготовленість дітей відповідає нормативам для дітей даної групи. Всі показники дітей відповідають нормативам дитячо-юнацької спортивної школи і знаходяться на середньому рівні (табл. 1).

Таблиця 1

### Показники фізичної підготовленості юних гімнастів

Тести	$\bar{X}$	m	$\sigma$
Біг 20 м,с	4,1	0,2	0,4
Стрибок у довжину з місця. см	10,8	15,6	33,3
Підтягування у висі, к-сть разів	3,7	2,5	3,3
Піднімання ніг у висі, к-ть разів	17,4	6,9	8,7
Віджимання в упорі на брусах, к-сть разів	7,3	4,2	5,1
Кут в упорі на брусах, с	6,6	3,1	4,5
Гнучкість – знижки за помилки, бал	6,7	1,3	1,7

За результатами бігу на 20 м, що характеризує рівень розвитку швидкості 4% дітей показали високий рівень розвитку цієї якості, що в бальній оцінці складає  $\geq 10$  балів, 21% – вище середнього рівень відповідно до

нормативів, що в бальній оцінці складає від 9 до 9,5 балів, 61% – дітей показали середній рівень, що в бальній системі складає від 7 до 8,5 балів, 7% – показали нижче середнього рівень, 7% – низький рівень, що в бальній оцінці складає  $\leq 5$ .

У результаті визначення рівня вибухової сили у дітей за тестом стрибок з місця в довжину 7% – гімнастів показали середній рівень, 50% – нижче середнього, 43% – виконали тест на низькому рівні.

Результати тестування з підтягування у висі, що характеризують рівень розвитку сили 11% – дітей показали середній рівень цієї якості, що в бальній оцінці складає від 7 до 8,5 балів, 7% – нижче середнього рівень відповідно до нормативів, що в бальній оцінці складає від 5,5 до 6,5, 82% – дітей показали низький рівень, що свідчить про низьку підготовленість, що в бальній оцінці складає  $\leq 5$ .

Для оцінки спеціальної фізичної підготовленості використовувалися тести: піднімання ніг у висі, віджимання в упорі на брусах, кут в упорі на брусах та тест на гнучкість. За результатами тесту піднімання ніг, що зміцнюють м'язи пресу живота 93% дітей показали високий рівень, 4% – вище середнього рівень відповідно до нормативів, 3% – середній рівень.

За результатами віджимання в упорі на брусах, що характеризує рівень розвитку сили 14% дітей показали вище середнього рівень розвитку цієї якості, що в бальній оцінці складає від 9 до 9,5 балів, 28% – середній рівень відповідно до нормативів, що в бальній оцінці складає від 7 до 8,5 балів, 54% – дітей показали нижче середнього рівень, що в бальній системі складає від 5,5 до 6,5 балів, 4% – низький рівень, що в бальній оцінці складає  $\leq 5$ .

У результаті визначення рівня розвитку сили м'язів пресу за тестом кут в упорі 4% дітей показали високий рівень, 7% – вище середнього рівень, 32% – середній рівень, 57% юних гімнастів показали нижче середнього рівень.

Результати тесту на гнучкість вказують на те, що 14% дітей мають вище середнього рівень розвитку цієї якості, що в бальній оцінці складає від 9 до 9,5 балів. 36% – середній рівень відповідно до нормативів, що в бальній оцінці складає від 7 до 8,5 балів, 21% – нижче середнього рівень, що в бальній системі складає від 5,5 до 6,5 балів, 29% – низький рівень, що в бальній оцінці складає  $\leq 5$ .

### **Висновки**

1. Аналіз літературних даних показав, що багаторічні дослідження багатьох фахівців дозволяють у певній мірі вивчити проблему підготовки гімнастів на етапі початкової підготовки [1, 5]. Принципи і положення підготовки повинні будуватись з урахуванням природжених якостей і здібностей, динаміки спортивної майстерності, рівня розвитку і темпів приросту спеціальних фізичних якостей та інших чинників.

2. У результаті проведення констатуючого експерименту встановлено, що 7% дітей мають низький рівень фізичної підготовленості за результатами тесту біг на 20 м, що характеризує швидкість, 43% – за тестом стрибок у довжину з місця, що характеризує рівень вибухової сили, 82% – за тестом підтягування у висі, що характеризує рівень розвитку сили; 4% – за тестом віджимання в упорі, що характеризує рівень розвитку сили, 29% – за результатами тестування гнучкості, що спонукає до підбору засобів та методів для підвищення фізичної підготовленості юних гімнастів.

### **Список літературних джерел**

1. Болобан В. Н. Регуляція позы тела спортсмена: монографія. К.: НУФВСУ; Олимпийская литература. 2013, 232 с.

2. Герасимішин В. Особливості фактурної структури спеціальної підготовленості юних гімнастів // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць – Вип. 12. – Т. 2 – Вінниця, 2011. – С. 89–92.

3. Комаринська Н. Фізична підготовленість гімнасток-початківців // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Вип. 5 (24). – Вінниця: Планер, 2018. – С. 222–228.

4. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / під ред. О. П. Моргушенко. – К., 2003. – 140 с.

5. Смоленский В. М. Спортивная гимнастика / В. М. Смоленский, Ю. К. Гавердовский. – К.: Олимпийская литература. – 1999. – 160 с.

## **ПОГЛЯДИ ПЕТРА ФРАНКА НА ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДІ**

*М. З. Крук, А. З. Крук  
Житомирський державний університет  
імені Івана Франка*

**Анотація.** У статті зроблено поверхневий аналіз поглядів на фізичне виховання підростаючого покоління одного із засновників пластового руху в Галичині, фундатора його організаційно-методичних та ідеологічних засад Петра Франка.

**Ключові слова:** фізичне виховання, тіловиховання, «Пласт», руханка, ігри.

**Постановка проблеми.** Нині, будуючи систему фізичного виховання незалежної України, ми мусимо вдивлятися не тільки в майбутнє, але й у минуле. Саме в минулому черпаємо натхнення, знаходимо мудрість, запозичуємо досвід. А тому не дивно, що дослідники становлення вітчизняної системи фізичного виховання звертають свою увагу на теоретико-методичні особливості тіловиховання у працях Петра Франка.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Історико-педагогічним аспектам розвитку фізичної культури приділяють свою увагу такі науковці як, В. Кравець [3], О. Винничук [1] та інші.

Історія спортивного руху в Західній Україні є предметом досліджень Р. Тягура [4], О. Гука [2].

**Метою статті** є аналіз теоретико-методичних особливостей фізичного виховання у працях Петра Франка.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Історія фізичного виховання на українських землях має давні й глибокі традиції, пов'язана з військовою справою, побутовими та релігійними мотивами. Підвалини сучасного національного тіловиховання і спорту закладалися в тій невеличкій частині України, якій судилося на початку ХХ ст. стати збудником українського відродження – у Галичині.

Науковці, що досліджують становлення та розвиток вітчизняної системи фізичного виховання, вважають Петра Івановича Франка, одним із фундаторів та творців української системи фізичного виховання, що зробив значний внесок у розвиток українського фізкультурного руху, навчально-методичної, видавничої роботи, у справі становлення та розвитку пластового руху, розвитку галицького тіловиховання, загалом.

Найбільший інтерес у видавничій діяльності П. Франка викликає «Підручник шведської руханки» (1924) для народних і середніх шкіл. За основу праці автор бере шведську «руханку», батьком якої називає П. Лінга. Визначаючи значення фізичних вправ для виховання учнів, П. Франко пише: «Руханка має передісім на цілі скріпити сили молодого організму та робити його відпорним на всякі побічні некорисні впливи». Автор, також, застерігає провідників фізичної культури до правильного добору вправ та відповідної почерговості їх виконання [2].

Петро Франко, також, детально описує добір вправ на годину «руханки» в сільських та народних школах. Це «складки» для дітей 10–12-річних, 12–14-річних, 14–16-річних, 16–18-річних і старших. «Зокрема для дівчат, ступенювання трудності має бути повільніше як для хлопців». У «примірі години для дівчат» автор подає опис вправ: звороти, хід на руках та ногах, вправи із «щаблівкою», вхід на скісну драбину, вправи на двох жердинах, вправи на рівновагу та інші [5].



Не оминув П. Франко своєю увагою і такий вагомий засіб фізичного виховання як рухливі ігри та забави. На його думку, вони повинні були стати інтегрованою ланкою між фізичною культурою і спортом. Іншими словами – виконували роль своєрідного «буфера», який ліквідував «розрив», «прогалину» між фізичною культурою і спортом.

Особливе значення він надає дівочим забавам, іграм і змагам, які «мають на цілі зайняти і розвеселити дівчат, доставити їм здорової розривки, привчити до товариської ввічливості та свободи в поведенню». «Забави зі співами і танцями надаються найкраще для дівчат і доросту, особливо в народних школах». Він, також, дає детальний опис дівочих забав зі співами [5].

Петро Франко був, також, одним із тих, хто зумів закласти перші камені у фундамент галицького українського тіловиховання, сокільського, січового, пластового рухів. Вихованню українця, основними рисами якого були б свідомий патріотизм, висока моральність, вихованість, освіченість, фізична досконалість та витривалість, сприяла діяльність спортивних організацій «Сокіл», «Січ», «Пласт», які мали чітку структурну систему виховання молоді, використовували різноманітні форми виховної роботи.

Він вважав, що саме молодь повинна стати рушійною силою державного будівництва, а тому так важливо виховати в неї кращі якості сьогодні, щоб завтра сподіватися на позитивний результат. Саме молодь, на думку П.Франка, може відстояти право на свободу, але лише тоді, коли свідомо буде розуміти, що «в здоровому тілі – здоровий дух».

Як зазначалося вище, Петро Іванович Франко був одним із засновників пластового руху в Галичині. Своєю різнобічною й невтомною діяльністю він у значній мірі посприяв формуванню організаційно-методичних, ідеологічних засад пластових товариств. Слід зазначити, що він має безпосереднє відношення, як стверджує О. Винничук, до авторства назви «Пласт» [1].

Аналізуючи різні аспекти діяльності Петра Франка, можна зробити висновок, що він був одним із провідних діячів пластового руху в Україні, вніс значний внесок у створення і розвиток «Пласту». На думку самого П. Франка: «Пласт – це один із способів виховання молоді, що долає бездарність, розвиває фізичні та духовні здібності, виробляє характер, вчить бути громадянином». Окрім того, великого значення, з точки зору виховного впливу на особу, Петро Франко надав такому поняттю як дисципліна. З цього приводу він писав: «Пластова дисципліна відрізняється зовсім від часто тупої, бездумної військової дисципліни. Пластун підпорядковується, бо знає, що це потрібно для держави... без внутрішньої дисципліни ще ніякий народ не збудував державу» [4].

**Висновки.** Ідеї незалежної держави, національного відродження були домінуючими як в системі українського «тіловиховання» на Галичині на початку ХХ ст., так і у поглядах Петра Франка, оскільки він був переконаний, що «тільки спорт гартує і кріпить зболілий організм нації та виліковує його від рабства і хамства, плекає не лише здорове тіло й душу, а й міцніє характери» [3].

### **Список літературних джерел**

1. Винничук Олег. Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури : навч. посіб. / О. Т. Винничук. – Тернопіль : АСТОН, 2001. – 404 с.
2. Гук О. М. Фізичне виховання дівчат у загальноосвітніх школах України 1919–1941 рр. : дис. ... канд. пед. наук. – Дрогобич, 2014. – 241 с.
3. Кравець В. П. Історія української школи і педагогіки : навч. посіб. для студ. пед. навч. закладів та ун-тів. / В. П. Кравець. – Тернопіль, 1994. – С. 190.
4. Тягур Р. С. Історія фізичної культури і спорту : навч.-метод. посіб. для студ. ; перероб. і доп. / Р. С. Тягур. – Івано-Франківськ : Плай, 2014. – 272 с.
5. Франко П. Підручник шведської руханки : для народніх і середніх шкіл: на основі підручника Л. Н. Тернгрена / Петро Франко. – Львів : Накладом Михайла Таранька, 1924. – 351 с.

## **ЗАСТОСУВАННЯ МОБІЛЬНОГО ДОДАТКУ МІ FIT ЯК ЕФЕКТИВНОГО ЗАСОБУ КОНТРОЛЮ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

*О. Т. Кузнецова, О. Є. Комаревич, П. В. Ковальчук  
Національний університет водного господарства  
та природокористування, м. Рівне*

**Анотація.** У статті розкрито умови організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності здобувачів вищої освіти. Впровадження технологій мобільного навчання дозволило підвищити рухову активність, простежити її динаміку протягом певного періоду, сприяло формуванню позитивної мотивації на здоровий спосіб життя.

**Ключові слова:** фізичне виховання, здобувачі вищої освіти, мобільне навчання, рухова активність; технології.

**Постановка проблеми.** У сучасних умовах розвитку суспільства інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ) стали невід'ємною частиною сучасного світу, оскільки вони значною мірою визначають подальший економічний і суспільний розвиток людства. Застосування сучасних ІКТ у навчанні – одна з найбільш важливих і стійких тенденцій розвитку світового освітнього процесу.

Актуальність даного питання має місце у сучасному освітньому середовищі, адже нині якісне навчання не може здійснюватися без використання засобів і можливостей, які надають новітні ІКТ [3–5, с. 284–288]. У вітчизняних закладах освіти в останні роки засоби ІКТ стали все частіше використовуватися під час вивчення більшості навчальних дисциплін. Це породжує нові форми взаємозв'язків суб'єктів навчання, здійснення освітньої діяльності на основі WEB-технологій і відповідно нові форми діяльності фахівців. Електронне, дистанційне і мобільне навчання стають однією з основ сучасної освіти із застосуванням ІКТ.

**Аналіз останніх досліджень.** Одним із сучасних завдань фізичного виховання є формування у студентів усвідомленого прагнення до самостійного фізичного вдосконалення шляхом активізації фізкультурної освіти

через інноваційні ІКТ, а саме комп'ютерне програмно-методичне забезпечення дисципліни, створення інформаційного середовища фізкультурної освіти у ЗВО із наявністю мультимедійного видання, електронної бібліотеки тощо (В. О. Кашуба, С. М. Футорний [2] О. Т. Кузнєцова [5], О. В. Тимошенко, М. О. Марущак [8], А. S. Pnitskaya [9] та ін.).

Актуальною є впровадження технологій мобільного навчання – нових технологій навчання, що базуються на інтенсивному застосуванні сучасних мобільних засобів зв'язку та ІКТ (О. А. Качан [1], В. А. Куклев [6], С. О. Семеріков [7] та ін.).

Автори відзначають, що використання засобів мобільного навчання та ІКТ дозволяє підвищити інтенсивність та ефективність процесу підготовки майбутніх фахівців, створює умови для самоосвіти та дистанційної освіти, тим самим дозволяючи здійснювати перехід до безперервної освіти, розв'язує проблему доступу до нових джерел різноманітної інформації у поєднанні з телекомунікаційними технологіями.

**Мета дослідження:** ознайомити із перевагами мобільного навчання та можливостями мобільного додатку Mi Fit як ефективного засобу контролю рухової активності здобувачів вищої освіти.

**Методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети використовувалися наступні методи: опитування, спостереження, вибірковий, порівняльний аналізи, визначення обсягу рухової активності за допомогою методу крокометрії. У нашому дослідженні необхідним був спеціальний додаток Mi Fit, який встановлюється на смартфон на платформі Android, починаючи з версії 4.3 і вище. Дослідження проведені на кафедрі фізичного виховання Національного університету водного господарства та природокористування (НУВГП) за участю здобувачів вищої освіти I (бакалаврського) рівня секції оздоровчого тренування (спеціальна медична група).

**Результати досліджень та їх обговорення.** Нині можливість навчатися будь-де і будь-коли є загальною

тенденцією життя людини в інформаційному суспільстві. Така можливість забезпечується за допомогою технологій мобільного навчання. Сучасні мобільні засоби (смартфони, персональні комунікатори, планшети та ін.) мають функціональність, що не поступається в багатьох випадках комп'ютерам середньої потужності. Мобільні технології навчання тісно пов'язані з навчальною мобільністю в тому розумінні, що здобувачі мають можливість брати участь в освітніх заходах без обмежень у часі та просторі. Тому ЗВО України, спираючись на досвід провідних закордонних університетів, приділяють належну увагу використанню в освітньому процесі цих інноваційних технологій. У літературі існує багато трактувань поняття «мобільне навчання», і спільним для них є те, що за цієї технології навчання фізичне з'єднання з кабельною мережею є не обов'язковим. M-learning – це навчання за допомогою мобільних пристроїв в будь-який час і в будь-якому місці, вважає Д. Кіско [10]. На думку російського вченого В. Куклева мобільне навчання – це навчання за допомогою мобільних засобів, незалежно від часу та місця, з використанням спеціального програмного забезпечення на педагогічній основі міждисциплінарного та модульного підходів [6]. З позиції С. Семерікова, «мобільне навчання може бути визначене як підхід до навчання, при якому на основі мобільних електронних пристроїв створюється мобільне освітнє середовище, де студенти можуть використовувати їх в якості засобу доступу до навчальних матеріалів, що містяться в Інтернеті, будь-де та будь-коли» [7, с. 119]. Отже, на основі проведеного аналізу робимо висновок, що мобільне навчання – це форма організації освітнього процесу, яка ґрунтується на застосуванні засобів мобільних ІКТ і бездротового зв'язку.

Додаток Mi Fit, який використовується разом з фітнес-трекером для контролю стану здоров'я та рівня рухової активності, за замовчуванням пропонує орієнтир у 8000 кроків на день. При цьому у додатку є посилання на те, що така норма є рекомендацією ВООЗ. Дода-

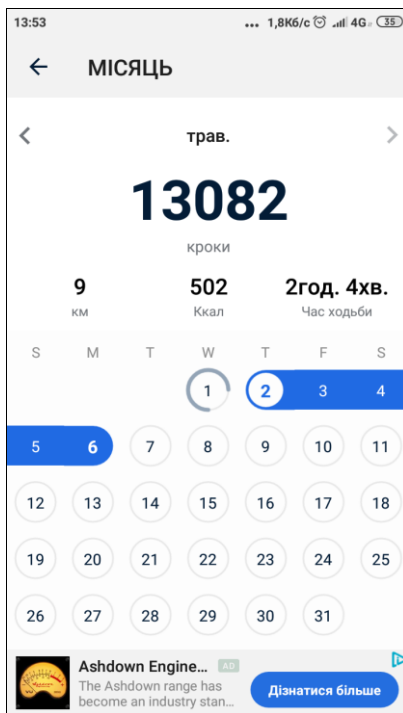
ток підраховує кожен крок, розраховує дистанцію, витрачені калорії і веде щоденник зі статистикою. Одним із недоліків крокомірів є те, що вони не здатні враховувати інтенсивність навантаження. Наприклад, людина може зробити 1000 кроків швидко або повільно, по сходах догори або донизу, а крокомір зафіксує однаковий результат.

Як бачимо, отримані нами вибіркові дані окремих студентів є вищими за цю норму (рис. 1).

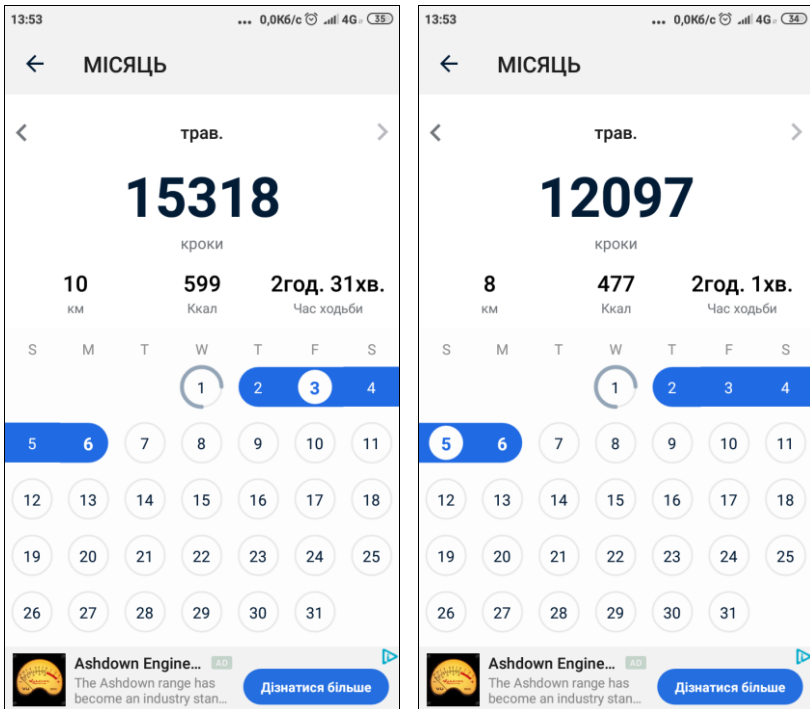
**Висновки.** Подальші дослідження проблем рухової активності студентів повинні спрямовуватись на визначення основних факторів, які впливають на обсяг рухової активності, а також пошук шляхів його підвищення. У межах дослідження важливим є вдосконалення форм упровадження мобільного навчання та ІКТ у самостійну фізкультурно-оздоровчу діяльність студентів.



1



2



3

4

**Рис. 1. Скріншот додатка програми зі смартфона здобувача I курсу інституту АКОТ НУВГП – щоденник зі статистикою (1) та показники за добу (2, 3, 4)**

### **Список літературних джерел**

1. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти : навч.-метод. посіб. – Слов'янськ, 2017. – 138 с.

2. Кашуба В. О. Із досвіду використання інформаційних технологій у процесі занять фізичним вихованням різних груп населення / В. О. Кашуба, С. М. Футорний // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2016. – Вип. 21. – С. 81–90.

3. Кузнецова О. Т. Впровадження інноваційних технологій в навчальний процес фізичного вдосконалення студентів

спеціальних медичних груп / О. Т. Кузнєцова // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи : зб. наук. праць I Всеукр. наук.-практ. конф. – Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2014. – С. 124–126.

4. Кузнєцова О. Педагогічні умови формування готовності студентів до використання оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання і життєдіяльності / О. Кузнєцова // Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія Педагогіка. – 2017. – № 3. – С. 59–67.

5. Кузнєцова О. Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів : теорія, методика, практика : монографія. – Рівне, 2018. – 416 с.

6. Куклев В. А. Сущностные характеристики мобильного обучения как педагогической инновации [Електронний ресурс] / В. А. Куклев // Мир науки, культуры, образования. – 2008. – № 5(12). – С. 204–207. – Режим доступу: <http://www.iwep.ru:88/journal/12/pages%20204-207.pdf>.

7. Семеріков С. О. Фундаменталізація навчання інформативних дисциплін у вищій школі : монографія. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. – 340 с.

8. Тимошенко О. В. Використання інфо-комунікаційних технологій у процесі фізичного виховання учнівської та студентської молоді / О. В. Тимошенко, М. О. Марущак // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – Київ, 2018. – Вип. 3К (97). – С. 544–548.

9. Initskaya A. S. [et al.] Author's internet blog as information and communication technologies in the educational space within the physical education students // Physical education of students. – 2014. – Vol. 1. – P. 22–26.

10. Questions That Will Help Revamp Your Mobile Learning Strategies [Electronic recourse]. – Mode of access : <http://www.k12mobilelearning.com/2010/12/6-questions-to-help-revamp-yourmobile-learning-strategies>.



## УДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СТРІЛЬЦІВ ІЗ ПНЕВМАТИЧНОЇ ЗБРОЇ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНАЖЕРНИХ ПРИСТРОЇВ

*І. А. Кульчицька, А. П. Дунаєва*  
*Вінницький державний педагогічний університет*  
*імені Михайла Коцюбинського*

**Резюме.** У статті розглядаються питання удосконалення тренувального процесу стрільців з пневматичної зброї із використанням тренажерних пристроїв. Аналіз результатів досліджень констатує, що використання різноманітних тренажерних пристроїв для удосконалення технічної майстерності стрільців є ефективним на різних етапах багаторічного процесу підготовки.

**Ключові слова:** пневматична зброя, тренувальний процес, тренажерні пристрої, технічна майстерність.

**Summary.** The article deals with the issues of improving the training process of shooters with pneumatic weapons with the use of simulators. The analysis of the research results states that the use of various technical devices for improving the technical skill of the shooters is effective at various stages of the multi-stage preparation process.

**Key words:** pneumatic weapon, training process, training devices, technical skills.

**Постановка проблеми.** Для сучасного стрілецького спорту характерною ознакою є висока щільність результатів та зростання напруженості змагальної боротьби на міжнародній спортивній арені, що вимагає високого рівня спортивної майстерності [1, 4].

Стрільба є технічно складним видом спорту, де ефективність змагальної діяльності залежить в першу чергу від рівня технічної підготовленості спортсменів і рівня специфічних психічних якостей. Виходячи з цього, в кульовій стрільбі основне місце в навчально-тренувальному процесі на всіх етапах багаторічного процесу тренування посідає саме технічна підготовка [1].

Пошук оптимальних засобів і методів технічної підготовки є одним з актуальних напрямів вирішення проблеми удосконалення тренувального процесу стрільців із пневматичної зброї.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Удосконалення тренувального процесу в кульовій стрільбі пов'язане зі зростання спортивних досягнень в цьому виді спорту.

Аналіз даних науково-методичної літератури та контент – аналіз інтернет джерел свідчить, що підвищення ефективності стрілецької підготовки пов'язано з постійним пошуком нових тренувальних засобів і вдосконаленням психофізіологічних механізмів ефективної і точної стрільби.

Більшість закордонних досліджень присвячено оптимізації психофізіологічної підготовленості спортсменів-стрільців. Виявлено, в якій мірі на результат стрільби впливають механізми мозкових ритмів, рівень лабільності нервової системи, характеристики зорового пошуку мішені та інші показники [2].

На думку Ю. С. Коростильової (2011) одним із перспективних напрямків удосконалення техніки стрільби є розробка кінематичних моделей змагальної вправи, які слугуватимуть критеріями оцінки технічної підготовленості спортсменів у даній стрілецькій дисципліні [1].

Ряд авторів вирішення проблеми удосконалення технічної підготовки вбачають у пошуку, розробці та використанні сучасних технічних тренажерних пристроїв. Даній проблематиці були присвячені праці таких відомих дослідників, як М. А. Іткиса, В. Т. Пяткова, М. І. Саннікова, І. П. Заневський, В. О. Кашуба, Ю. С. Пядухов, І. В. Огірко, А. М. Ковальчук та ін. [4]. Науковцями наведено приклади ефективного використання тренажерних пристроїв для удосконалення технічної майстерності стрільців.

Таким чином з'ясовано, що проблема пошуку найбільш ефективних тренувальних засобів та методики технічної підготовки стрільців з пневматичного пістолет-

та є недостатньо розробленою і потребує подальшого вивчення.

**Мета дослідження** – аналіз та узагальнення даних наукової літератури, які стосуються використання тренажерних пристроїв у стрілецькому спорті з метою удосконалення навчально-тренувального процесу.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних науково - методичної літератури та ресурсів мережі Інтернет; педагогічне спостереження за тренувальним процесом стрільців з пневматичної зброї.

**Результати дослідження.** За твердженням ряду авторів стрілецький спорт має велике прикладне, політичне і виховне значення в житті суспільства — на сучасних Олімпійських іграх кращі стрільці світу змагаються за володіння 63 медалями у 21 вправі зі стрілецьких видів спорту, стрілецькі уміння використовуються озброєними структурами з метою державної оборони й захисту життя людей, стрілецько-спортивна діяльність є сферою організованого проведення дозвілля [3].

Зростання спортивних результатів в стрільбі, в першу чергу, є прямим наслідком удосконалення техніко-тактичних дій стрільців, процес підготовки котрих ще недостатньо досліджений. Науковим підґрунтям удосконалення техніко-тактичної підготовки стрільців є дослідження процесу підготовки спортсменів (В. М. Платонов, 1999; А. П. Матвеев, 1997; А. М. Лапутін, 1989; С. С. Єрмаков, 1997; І. П. Заневський, 1995; А. G. Yashchenko, 1997; P. Norton, 1997; J. Gregg, 1966 та ін.) [3].

Аналіз наукових даних свідчить, що найчастіше в тренувальному процесі стрільців для удосконалення технічної підготовленості крім спеціально-підготовчих (стрілецькі вправи, які виконуються з патроном або без нього, а також у полегшених або ускладнених умовах та ін.) та змагальних вправ зі зброєю використовують тренажерні пристрої [4].

Сучасні технічні тренажери, зокрема оптоелектронні тренувальні системи, широко використовуються в різних видах стрілецького спорту. Метою їх застосування є вдосконалення техніко-тактичної майстерності стрільців.

Дослідження проведені вченими І. П. Заневським, Ю. С. Коростильовою довели ефективність використання оптоелектронних тренувальних пристроїв для удосконалення технічної майстерності стрільців на прикладі тренажера СКАТТ [1]. Даний технічний пристрій, який визнають корисним та зручним у тренуванні, широко застосовують в різних видах стрілецького спорту для контролю та відпрацювання траєкторії руху зброї в процесі прицілювання, точності наведення на мішень і чистоти спуску курка та ін. характеристик [4].

Перевагою оптико-електронного тренажера «СКАТТ» є:

- можливість контролювати траєкторію руху прицільних пристосувань в кожному елементі пострілу, що важливо як для новачка в стрільбі, так і для досвідченого спортсмена;

- інтенсивне використання стрілецьких тренажерів дозволяє скоротити терміни оволодіння технікою стрільби;

- проведення занять з використанням стрілецьких тренажерів дає можливість більш ефективно використовувати час на навчальних заняттях;

- висока якість виготовлення апаратури і програмного забезпечення;

- використання оптико-електронних стрілецьких тренажерів пред'являє нові вимоги до тренерів, сприяє їх професійному росту, оволодінню новими технологіями навчання [5].

Недоліком цього тренажера є дрягяне з'єднання системи зброя-комп'ютер, що не дозволяє виконувати тактичну стрільбу; неможливість тренуватися більше однієї людини по одній мішені.

**Висновки.** Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити, що основним напрямком оптимі-

зації тренувального процесу стрільців із пневматичної зброї є удосконалення їх технічної підготовленості. Використання сучасних тренажерних пристроїв є ефективним на всіх етапах багаторічного процесу підготовки, оскільки . дозволяє отримати термінову об'єктивну інформацію про технічні параметри процесу виконання пострілу, на основі чого здійснюється корекція процесу технічної підготовки та його складових.

### **Список літературних джерел**

1. Коростильова Ю. С. Удосконалення технічної підготовки стрільців з пневматичного пістолета : метод. посіб. / Ю. С. Коростильова, І. П. Заневський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 109 с.
2. Михалев В. И., Аикин В. А., Корягина Ю. В., Реуцкая Е. А. Современные тенденции тренировочной и соревновательной деятельности в пулевой стрельбе (по материалам зарубежной печати) // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 6. – Режим доступа: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=10538>.
3. Пятков В. Т. Теоретико-методичні основи техніко-тактичної підготовки спортсменів у стрілецьких олімпійських вправах : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Пятков Віктор Тимофійович ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – Київ, 2002. – 40 с.
4. Смовж М. А., Яворська Т. Є. До питання удосконалення технічної підготовки стрільців засобами сучасних тренажерів // Студентська спортивна наука – 2015: зб. наук. праць (2). – С. 171–175.
5. Штофель Д. Х. Сучасний стан, перспективи розвитку і застосування стрілецьких тренажерів у вогневій підготовці (за матеріалами вітчизняних і закордонних виставок) [Електронний ресурс] / Д. Х. Штофель, К. С. Навроцька, Л. В. Ващук // Матеріали XLVII наук.-техн. Конф. підрозділів ВНТУ, Вінниця, 14–23 березня 2018 р. – Електрон. текст. дані. – 2018. – Режим доступу: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-frtzip/all-frtzip2018/paper/view/4236>.

## УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

*Т. Б. Кутек, І. І. Вовченко, Р. Ф. Ахметов,  
Д. О. Гедзюк, В. М. Федоренко  
Житомирський державний університет  
імені Івана Франка*

**Анотація.** Стаття присвячена пошуку засобів для удосконалення фізичної підготовленості юних футболістів. Проаналізовано сучасний стан системи спортивної підготовки футболістів, який потребує вдосконалення відповідно до вимог та тенденцій у спорті. Представлено оцінку фізичної підготовленості футболістів 8 років на етапі початкової підготовки.

**Ключові слова:** футболісти, фізична підготовленість, удосконалення, початкова підготовка.

**Постановка проблеми.** Сучасний футбол пред'являє високі вимоги до спортивної підготовки спортсменів. Проблема дослідження фізичної підготовки футболістів є однією з умов удосконалення процесу спортивного тренування.

Рівень спортивних досягнень у футболі на сучасному етапі потребує цілеспрямованої багаторічної підготовки спортсменів, які здатні поновити склад провідних футболістів країни, а також пошуку ефективних засобів і методів навчально-тренувального процесу [5, 9].

**Аналіз останніх досліджень.** Сучасна підготовка юних футболістів – складний і багаторічний процес керований тренерами. Проблема успішного виступу спортсменів на змаганнях з особливою актуальністю висуває питання про розробку раціональних науково-обґрунтованих і практично ефективних методик тренувань [3, 9].

Аналіз літературних джерел показує, що багато досліджень з проблеми підготовки футболістів проведено у спорті вищих досягнень [4, 5, 8, 9].

У ряді проведених наукових досліджень вирішува-

лися питання щодо відбору у футболі [9], розвитку рухових якостей [6, 10], вдосконалення техніко-тактичної підготовки [2, 7, 8], педагогічного контролю за підготовленістю юних футболістів [4, 5].

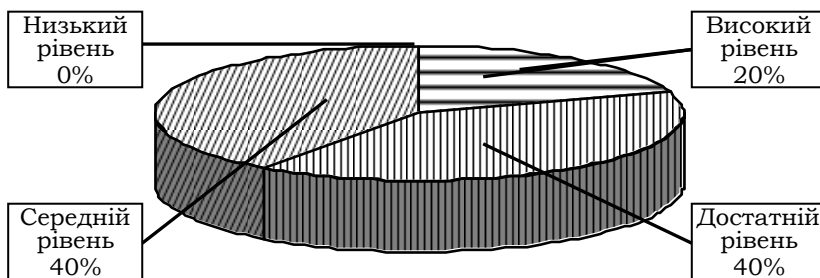
Раціональне управління тренувальним процесом можливе лише за умов систематичного контролю за розвитком тренуваності, у тому числі за рівнем загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Разом з цим залишається маловивченими питання оптимізації процесу фізичної підготовки юних футболістів на початковому етапі підготовки, коли закладаються основи техніки футболу. Тому, підбір ефективних засобів спортивного тренування для вдосконалення фізичної підготовленості юних футболістів є актуальним.

**Мета дослідження** – вдосконалення фізичної підготовленості футболістів 8 років засобами швидкосилового характеру на етапі початкової підготовки.

**Методи дослідження.** У роботі використовували наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел та документальних матеріалів, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** За результатами тестування фізичної підготовленості юних футболістів [1] виявлено (рис. 1), що серед 8-річних хлопчиків (n=20) 20% мають високий рівень фізичної підготовленості, 40% – середній, 40% – достатній.



**Рис. 1.** Рівень фізичної підготовленості футболістів 8 років

Незважаючи на наявні численні дослідження, залишається дискусійним питання про те, які з рухових якостей найбільш ефективно розвиваються у футболістів віком 8 років.

У той же час вважається, що розвиток і вдосконалення різних видів рухової діяльності в дитячому віці в значній мірі залежить від раціональної побудови тренувального процесу, що найбільшу увагу у цьому віці слід приділяти розвитку їх координаційних здібностей.

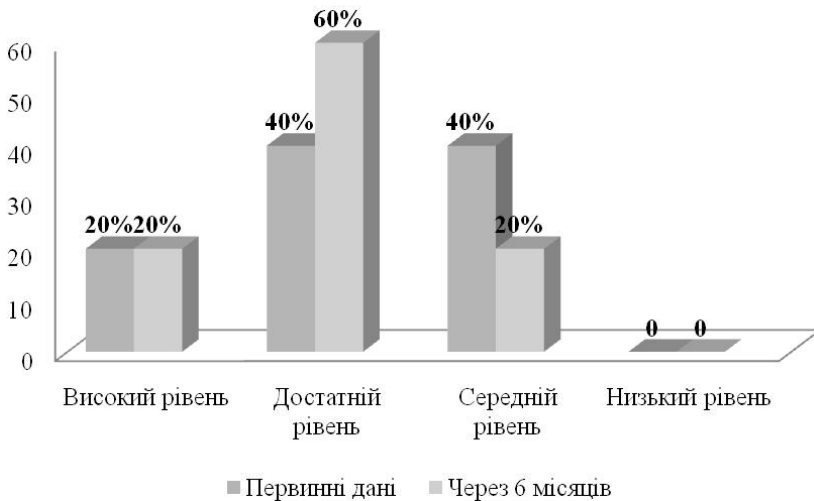
Встановлено, що в цьому віковому періоді особливо висока здатність спортсмена до дозування м'язових зусиль і тому необхідно приділяти увагу її вдосконалення саме в цьому віці. Вважається, що у дітей 7–11 років є найсприятливіші можливості для розвитку швидкості рухів і частоти відтворення рухових актів [6].

Педагогічний експеримент проводився з футболістами 8 років групи початкової підготовки, у ході якого визначалася ефективність застосування швидко-силових та координаційних вправ. На початку та після проведення експерименту було проведено тестування рухових здібностей для того, щоб визначити ефективність застосування вправ у навчально-тренувальному процесі з метою удосконалення фізичної підготовленості юних футболістів.

У результаті проведеного педагогічного експерименту встановлено позитивні зміни у показниках фізичної підготовленості юних футболістів. Так, у групі хлопців 8 років кількість дітей з достатнім рівнем підготовленості збільшилася на 20%, відповідно із середнім рівнем – зменшилася на 20% (рис. 2).

Найбільший темп приросту показників фізичної підготовленості у футболістів 8 років спостерігали у виконанні наступних тестових вправ: біг на 30 м (8,5%), човниковий біг 3x10 м (5,2%), стрибок у довжину (4,5%), стрибок вгору (4,2%), нахил тулуба вперед (3,9%), біг на 30 м з м'ячем (8%), човниковий біг 3x10 м м'ячем (4%), удар м'яча на дальність (8,2%), удар м'яча на точність (6,5%).





**Рис. 2. Рівень фізичної підготовленості футболістів 8 років за результатами експерименту**

У результаті проведеного експерименту можна констатувати, що молодший вік школярів є платформою для розвитку швидкісно-силових та координаційних здібностей дітей.

### **Висновки**

1. Аналіз науково-методичної літератури показав, що сучасний рівень спортивних досягнень футболістів потребує цілеспрямованої багаторічної підготовки спортсменів, а також пошуку ефективних засобів і методів навчально-тренувальної роботи; мало вивченим залишається питання щодо підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки.

2. У результаті дослідження рівня фізичної підготовленості виявлено, що у футболістів 8 років тільки 20% мають високий рівень фізичної підготовленості, що потребує підбору ефективних засобів з метою покращення фізичної підготовленості юних футболістів.

3. За результатами експерименту найбільший темп приросту показників фізичної підготовленості у юних футболістів спостерігали у виконанні наступних тестових вправ: біг на 30 м (8,5%), човниковий біг 3x10 м

(5,2%), стрибок у довжину (4,5%), стрибок вгору (4,2%), нахил тулуба вперед (3,9%), біг на 30 м з м'ячем (8%), човниковий біг 3x10 м м'ячем (4%), удар м'яча на дальність (8,2%), удар м'яча на точність (6,5%).

Під впливом існуючих навчально-тренувальних програм суттєво змінюється структура підготовки спортсменів і значимість окремих факторів на етапі початкової підготовки футболістів 8 років, що й визначає вибір засобів і методів фізичної підготовленості спортсменів.

### **Список літературних джерел**

1. Авраменко В. Г. та ін. Футбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. – К.: Республіканський науково-методичний кабінет ФФУ, 2003. – 105 с.

2. Дулібський А. В. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. – Київ, Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2001, С. 61–65.

3. Костюкевич В. М. Теорія та методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.

4. Костюкевич В. М. Структура і зміст тренувального процесу в реабілітаційно-підготовчому періоді річного циклу підготовки футболістів високої кваліфікації / В. М. Костюкевич // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – № 1. – С. 9–12.

5. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов – К.: Олімпійська література, 2003. – 268 с.

6. Лисенчук Г. А. О проблеме индивидуализации тренировочного процесса юных футболистов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2003. – № 5. – С. 102–109.

7. Максименко І. Г. Порівняльний аналіз параметрів технічної майстерності футболістів та футболісток різної кваліфікації / І. Г. Максименко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2007. – № 1. – С. 78–80.

8. Перепелица П. Е., Демкович С. Э. Анализ тактико-технических действий футболистов // Вісник Чернігівського

державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Вип. 35. Серія: педагогічні науки. – Чернігів: ЧДПУ, 2006. – № 35. – С. 285–290.

9. Соломонко В. В. Футбол / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. – К.: Олімпійська л-ра, 2005. – 294 с.

10. Шамардін В. М. Характеристика рухової та ігрової діяльності футболістів. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ: 2007, № 1, С. 87–89.

## **РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ В СТУДЕНТІВ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*Ф. Г. Опанасюк, О. С. Скорий, О. І. Єловець  
Житомирський національний агроєкологічний  
університет*

**Анотація.** В статті розкривається методика розвитку швидкості в студентів у навчально-виховному процесі з фізичного виховання. Представлені загальні відомості про швидкість як фізичну якість.

**Ключові слова:** швидкість, фізичні якості, фізичне виховання, навчальний процес, фізична підготовленість, студент.

**Постановка проблеми.** В навчальній програмі з фізичного виховання, тестах і нормативах оцінки фізичної підготовленості серед обов'язкових нормативів представлений біг на 100 м як найтипівіший тест оцінювання швидкісних здібностей студентів. Упродовж навчання студентам неодноразово також доводиться складати тест на оцінювання спритності з човникового бігу 4 x 9 м, де швидкість також є одним із головних елементів успішного виконання тесту. Для отримання відмінної або доброї оцінки з розвитку швидкості студенти мають сформулювати потребу у фізичному самовдосконаленні і регулярних активних заняттях фізичною культурою і спортом, зокрема бігом на короткі дистанції.

**Аналіз останніх досліджень.** Аналіз результатів з бігу на 100 м протягом багатьох років показує, що позитивні оцінки отримує лише 26,8–41,3 % студентів [1; 2, с. 8; 4]. Розвиток швидкості у студентів є одним із самих важких процесів у фізичному удосконаленні. Для того, щоб підвищити швидкісні якості необхідно особливу увагу студентів звернути на техніку виконання вправ та методику розвитку швидкісних здібностей [5].

Швидкість реагування і рухових дій є однією з головних передумов успіху в змагальній діяльності в багатьох видах спорту та у професійній діяльності операторів, водіїв, у службах безпеки тощо. Швидкість як комплексна рухова якість – це здатність людини виконувати рухові дії в мінімальній для даних умов відрізок часу. Вона має вирішальне значення і визначає успіх в багатьох галузях діяльності людини і в більшості видів спорту. Основними передумовами швидкості є: рухливість нервових процесів, швидкісна сила, еластичність м'язів та здібність розслаблятися, якість спортивної техніки, інтенсивність волевих зусиль і біомеханічні механізми, що забезпечують рухи швидкісного характеру [2, 6].

В процесі рухової діяльності людина постійно стикається з необхідністю швидко й адекватно реагувати на очікувані подразники або ті, які виникають раптово. У процесі професійної діяльності та у багатьох сферах виробництва зросли вимоги до швидкості, своєчасного і адекватного реагування на постійну зміну ситуацій [3]. Тому розвиток швидкості в навчально-виховному процесі з фізичного виховання потребує додаткового вивчення і вдосконалення.

**Мета дослідження** полягає в обґрунтуванні рекомендацій щодо розвитку швидкості у студентів для складання тесту з бігу на 100 м.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел – з метою теоретичного аналізу проблеми розвитку швидкості та підготовки студентів до складання тесту з бігу на 100 м.

**Результати дослідження.** Для виконання максимально швидких рухів, які необхідні в бігу на 100 м, від студентів вимагається, щоб вони вміли розслабляти м'язи, поєднувати роботу і відпочинок м'язів-антагоністів, з високою раціональністю і координованістю дотримуватися технічного виконання рухів. При цьому застосовуються різноманітні вправи, які необхідно виконувати з максимальною швидкістю або частотою рухів. До них відносяться вправи, що розвивають швидкість рухової реакції (як складної, так і простої, подолання коротких відрізків з максимальними зусиллями); загальнопідготовчі вправи, які вимагають виявлення максимальної реакції, максимальної швидкості окремих рухів та граничної частоти; спеціальні та підготовчі вправи, які сприяють удосконаленню окремих компонентів рухової дії (наприклад, виконання низького старту з акцентом на розвиток швидкості рухової реакції, прискорення на коротких відрізках – частоту рухів ніг та швидкості окремих кроків тощо); виконання рухів з максимальною частотою за короткий (5–15 с) час; швидке пробігання дистанції тощо.

Біг на 100 м потребує від студентів розвитку спеціальної швидкості тобто розвитку лише тих рухів і дій, які пов'язані зі специфікою бігу на короткі дистанції. Тому в навчальному процесі викладач, на основі отриманої інформації, має сформуванати у студента цілісне уявлення про положення тіла у просторі і часі, навчити ефективно реагувати щодо умов, пов'язаних з виконанням бігу. Саме від точної оцінки рухів у часі і просторі буде залежати техніка бігу, своєчасне і адекватне реагування на ситуації, які можуть виникати під час бігу. Слід також зазначити, що вирішальним чинником у розвитку швидкості є гранична швидкість виконання рухів, при використанні інтенсивності рухів 95–100 % від максимально можливого. Прояв максимальної швидкості неможливий без великих вольових зусиль, тому бажано поєднувати виконання вправ у звичайних умовах з більш складними (біг по піску, груповий біг з більш сильними партнерами).

Для студентів, які не можуть скласти норматив з бігу на 100 м нами запропонована тренувальна програма, яка передбачає систему заходів і засобів, виконання яких допомагає студенту виконати успішно норматив. Ця програма не є догмою, а лише прикладом для побудови самостійного тренувального заняття [5].

**Висновки.** На заняттях, де ставиться завдання розвитку кількох рухових якостей, спочатку слід виконувати вправи для розвитку швидкості. Вправи слід підбирати адекватні конкретному виду швидкості, структури й умов виконання руху, в якому розвивається швидкість. Комплекси вправ необхідно періодично міняти, тому що одноманітна робота пригнічує протікання нервових процесів.

### **Список літературних джерел**

1. Грибан Г. П. Динаміка фізичної підготовленості студентів в історичному аспекті. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 112. Т. 1. Чернігів: ЧНПУ, 2013. С. 106–111.
2. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія. Житомир: Рута. 2009. 593 с.
3. Грибан Г. П. Удосконалення фізичного виховання студентів шляхом активізації рухової активності. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. К. Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2012. Вип. 21. С. 18–26.
4. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія. Житомир: Рута, 2012. 514 с.
5. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Основи розвитку фізичних якостей студентів: навч.-метод. посіб. Житомир: Державний агроєкологічний університет. 2006. 332 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: в 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. К.: Олімпійська література. 2008. 391 с.

# ГІДРОТЕРАПІЯ ЯК МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИЙ ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ

*Стафійчук М. М.*

*Вінницький центр відновлення хребта «Аксіс +»*

**Анотація.** У статті охарактеризовано основні види гідротерапії. Проаналізовано погляди зарубіжних та вітчизняних учених на засоби відновлення спортсменів. Охарактеризовано вплив водних процедур на відновлення спортсменів після фізичних навантажень.

**Ключові слова:** гідротерапія, спортсмени, засоби відновлення.

**Постановка проблеми.** В умовах підготовки кваліфікованих спортсменів особливого значення набувають повноцінне відновлення і використання різних методів його стимулювання [1]. Як зазначають тренери та спортсмени, насамперед, підвищується потреба у засобах і методах, які б забезпечували якісне відновлення спортсмена після інтенсивних навантажень та змагань.

Поряд з основними педагогічними та психологічними засобами відновлення широкого поширення набули і медико-біологічні, зокрема гідротерапія.

Основу дії гідротерапевтичних процедур на організм становить поєднання різних по силі температурно-го і механічного подразників, взаємообумовлюючих і взаємодоповнюючих один одного. Вони здавна застосовуються людиною і є випробуваним методом лікування та профілактики багатьох захворювань, а також способом відновлення і загартування організму.

**Мета дослідження** – охарактеризувати гідротерапію, як метод відновлення спортсменів після фізичних навантажень.

**Методи дослідження** – аналіз науково – методичної літератури.

**Результати дослідження.** Відновлення – біологічне «зрівноважування» організму, його окремих функцій і компонентів (органів, клітин) після інтенсивної м'язової

та інтелектуальної роботи. Це важливий чинник підвищення працездатності спортсменів. Щоб її відновити й уникнути перевтоми, необхідно використовувати спеціальні методи та засоби, що активізують відновлювальні процеси в організмі.

Із педагогічних засобів відновлення важливо правильно поєднувати навантаження і відпочинок на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів, правильно будувати кожне окреме тренувальне заняття, використовувати спеціальні фізичні вправи для пришвидшення відновлення.

Засоби психологічного відновлення теж достатньо різноманітні – це сон-релаксація, м'язова релаксація, спеціальні дихальні вправи, спрямовані, перш за все, на поліпшення настрою, самопочуття, усунення негативних емоцій.

Особливе місце серед засобів відновлення займають медико-біологічні. Рациональне харчування, фармакологічні препарати і вітаміни, спортивні напої, гідротерапія, баровпливи, масаж та інші засоби активно використовуються як компоненти підготовки спортсменів.

Як зазначають науковці, гідротерапія — метод, який активно використовують спортсмени різного рівня та у різних країнах світу [2, 3].

До гідропроцедур належать: гарячі, холодні, контрастні душі, різні типи ванн, сауни, лазні тощо (табл. 1).

*Таблиця 1*

### **Різновиди гідропроцедур**

<b>Гідропроцедури (теплові, холодні, контрастні)</b>		
<b>ЛАЗНЯ</b>	<b>ДУШ</b>	<b>ВАННА</b>
Сухо-повітряна, сухо-парна, водяна	Гарячий, каскадний, контрастний, теплий, душ Шарко	Ароматична, гігієнічна, вібраційна, Гіпертермічна, киснева, перлинна, прохолодна, сірко-воднева, хвойна, сольова, холодна, електровібраційна

Одним із факторів впливу гідропроцедур є тепло, під час якого поліпшується обмін речовин і кровообіг, збільшується частота серцевих скорочень. Так, гарячі



ванни для ніг (до колін) поліпшують кровообіг у гомілках у 6–7 разів, тиск в артеріях підвищується у 4 рази. Тепло має болезаспокійливу та знеболювальну дію, знижує тонус м'язів, позитивно впливає на роботу імунної, ендокринної, кишково-шлункової та видільної систем.

Холодові процедури стримують розвиток гострих запальних процесів, тренують систему терморегуляції, загартовують організм. Короткотривала дія холоду посилює, а довготривала – знижує збудливість периферійної і центральної нервової системи, інтенсифікує процеси обміну в організмі, знижує частоту серцевих скорочень.

Компреси із льоду застосовують для збереження високої фізичної працездатності та відтермінування настання втоми. Під дією холоду судини спочатку звужуються, а потім розширюються, що поліпшує кровообіг у тканинах та органах.

Перед гідротерапією спочатку вивчають нервово-м'язову систему спортсмена. Шляхом пальпації визначають спазми й ущільнення у м'язах, виявляють ділянки локалізації болю. У таких ділянках порушений кровообіг та є гіпоксія. Послідовне використання холоду і тепла ефективно лікує травми та болі у м'язах, а також сприяє відновленню. Вранці переважно роблять холодкові процедури (впродовж 5–10 хв.), увечері – теплові (15–20 хв).

Надзвичайно позитивно на процес відновлення спортсмена після фізичних навантажень впливають холодкові процедури (або навіть і кріопроцедури) та контрастна водна терапія. Деякі вчені (Tessitore A., 2008) стверджують, що такі процедури значно ефективніші, ніж пасивний відпочинок чи теплові водні процедури. Так, для ефективного відновлення велосипедистів пропонується впродовж п'яти днів використовувати холодні ванни (+15°C, 14 хв.) або контрастні ванни (+38°C/ +15°C, 14 хв.).

Після навантажень різного спрямування, учені Італії, США, Австралії, вивчають вплив холодних і конт-

растних ванн [5–7]. Їх найчастіше використовують велосипедисти, футболісти, гравці регбі у період відновлення та після змагань. Для цього спортсмени занурюються до лінії spina iliaca anterior superior (верхні ості клубових костей) спочатку у ванну із холодною водою (+8–+10°C або 12°C, 1 хв.), потім – із теплою (кімнатної температури або +38°C, або +40–+42°C, 2–9 хв.). Можна також після інтенсивних тренувань поєднувати холодні ванни (+5°C) з активним відпочинком. Припускають, що занурення у холодну воду після тренувань і активного відпочинку стабілізує рівень креатинкінази і пришвидшує відновлення [4].

Лазня – ефективний засіб боротьби із втомою після важкої розумової і фізичної праці, вона поліпшує самопочуття, підвищує працездатність, запобігає застудним та деяким іншим захворюванням. Лазню використовують для акліматизації при підвищеній вологості чи високій температурі повітря, для прискорення відновних процесів після інтенсивного навантаження, а також для підготовки м'язів, суглобів і всього організму до фізичних навантажень.

Різні типи ванн, залежно від температури та складу води, дозволяють вибірково впливати на організм спортсмена, стимулювати відновлювальні процеси після різних типів навантаження [2].

Душ – один з ефективних методів гідротерапії. Його фізіологічна дія залежить від сили механічного подразнення і відхилення температури води від так званої індиферентної (+34–+36°C). Після ранкової гімнастики використовують короткотривалий (30–60 с) холодний або гарячий душ, що освіжає та збуджує. Після тренування, увечері перед сном приймають теплий душ, який діє заспокійливо [3].

**Висновки.** Отже, в системі підготовки спортсменів важливими є медико-біологічні засоби відновлення, зокрема гідротерапія, яка по-різному впливає на організм спортсменів.

### Список літературних джерел

1. Волков В. М. Восстановительные процессы в спорте / В. М. Волков. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 143 с.
2. Марков Г. В. Система восстановления и повышения работоспособности в спорте высших достижений: метод. пособ. / Г. В. Марков, В. И. Романов, В. Н. Гладков. – М.: Советский спорт, 2006. – 52 с.
3. Павлова Ю. Відновлення у спорті: монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л.: ЛДУФК, 2011. – 204 с.
4. Banfi J. Effects of cold-water immersion of legs after training session on serum creatine kinase concentrations in rugby players / G. Banfi, G. Melegati, P. Valentini // Br. J. Sports Med. – 2007. – V. 41. – P. 339
5. Burke L. Dietary supplements and nutritional ergogenic aids in sport / L. Burke, B. Desbrow, M. Minehan // Clinical Sports Nutrition / edited by L. Burke, V. Deakin.– McGraw-Hill, Sydney, Australia, 2000. – P. 455–553.
6. Effectiveness of active versus passive recovery strategies after futsal games / A. Tessitore, R. Meeusen, R. Pagano [et al.] // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2008. – V. 22. – P. 1402–1412.
7. Viru A. Biochemical Monitoring of Sport Training / A. Viru. – Human Kinetics Publishers, 2001. – 300 p.

## РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ-ЧОЛОВІКІВ ВПРАВАМИ З ГИРЯМИ

*П. П. Ткаченко, О. С. Скорий, О. О. Пантус  
Житомирський національний агроєкологічний  
університет*

**Анотація.** В статті встановлено, що силова підготовленість, досягнута студентами у процесі виконання вправ з гирями під час навчально-виховного процесу з фізичного виховання, має широке позитивне перенесення у різних видах діяльності студентів.

**Ключові слова:** силові якості, гирі, фізична підготовка, силова підготовка, студент.

**Постановка проблеми.** Заняття вправами з гирями сприяють розвитку сили, загальної та силової витри-

валості, гнучкості, координації рухів, підвищенню фізичної працездатності, формуванню морально-вольових та психічних якостей студентів вищих освітніх закладів. Силова підготовленість, досягнута студентами у процесі спеціалізованого тренування, має широке позитивне перенесення у різних видах діяльності студентів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вправи з гириями прості й доступні, засвоюються легко і швидко, при цьому широкий вибір вправ дозволяє проводити заняття з високою щільністю, ефективно вирішувати завдання фізичного виховання при наявності певної методики [1; 2]. Велика кількість вправ з гириями виконується з нахилом та випрямленням тулуба, що сприяє зміцненню м'язів спини, плечового поясу, ніг, черевного пресу – формуванню м'язового корсета та має велике значення для підготовки фахівців у різних видах професійної діяльності [1–3]. Відповідно до розвитку силових якостей поняття «методика» означає раціональне застосування відповідних фізичних вправ і адекватних методів їх виконання з метою ефективного вирішення конкретного педагогічного завдання в окремому занятті та системі суміжних занять [4, с. 177]. З точки зору особистісно-орієнтованого навчання технологія розвитку силових якостей у студентів вправами з гириями може розглядатися як упорядкована сукупність фізичних та технічних дій, операцій і заходів, які забезпечують досягнення певного рівня фізичної підготовленості та фізичного розвитку студента [2; 5; 6].

Аналіз літературних джерел дає підстави стверджувати, що проблема розвитку силових якостей у студентів вищих освітніх закладів вправами з гириями потребує застосування певної методики навчання виконання вправ під час навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

**Мета дослідження** полягає у розкритті змісту методики розвитку силових якостей вправами з гириями в навчально-виховному процесі з фізичного виховання.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, методи порівняльного та системно-структурного аналізу, які дали можливість з'ясувати сучасний стан теорії і практики щодо процесу розвитку силових якостей, систематизувати й узагальнити інформацію для розробки методики розвитку силових якостей студентів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Методика розвитку силових якостей студентів вищих освітніх закладів вправами з гириями у навчальному процесі з фізичного виховання має певні спільні вимоги і потребує дотримання принципової схеми побудови алгоритму методики розвитку фізичних якостей, а саме: 1) постановки педагогічного завдання. На основі аналізу стану фізичної підготовленості студентів слід визначити до якого рівня необхідно розвивати силові якості у життєдіяльності студента; 2) вибору найбільш ефективних фізичних вправ з гириями для вирішення поставленого педагогічного завдання з кожним студентом чи групою; 3) вибору адекватних методів навчання виконанню вправ з гириями; 4) визначення місця вправ з гириями у конкретному занятті і системі суміжних занять відповідно до закономірностей перенесення фізичних якостей; 5) визначення тривалості періоду розвитку фізичних якостей та необхідної кількості навчальних занять; 6) визначення загальної величини навчальних навантажень та їхньої динаміки відповідно до закономірностей адаптації до фізичної діяльності.

Складовими методики розвитку силових якостей у студентів вправами з гириями під час занять із фізичного виховання були: педагогічно обґрунтована варіативність обраних методів, форм і засобів розвитку силових якостей; застосування комплексу загальнопідготовчих, спеціально-підготовчих і змагальних вправ з гириєвого спорту; розучування техніки виконання змагальних вправ для створення рухового автоматизму; корекція обсягів і інтенсивності навантаження під час розвитку силових якостей і формування спеціальних умінь і на-

вичок для виконання класичних вправ з гирями; використання групової форми навчання з диференційованим і індивідуальним підходом; застосування методів наочності: аналіз відео- і кінограм, фотографій, плакатів, схем власної техніки виконання вправ, відвідування змагань з гирьового спорту; застосування педагогічного і оперативного контролю за станом здоров'я, фізичної і технічної підготовки студентів.

**Висновок.** Розвиток силових якостей у студентів вправами з гирями виявляється: у доступності вправ з гирями, що забезпечує високу щільність навчально-тренувальних занять; широкому діапазоні ваги гир, що дозволяє раціонально дозувати фізичні навантаження; контрольованому підвищенні навантаження відповідно до індивідуальних можливостей студентів, що сприяє зміцненню здоров'я, вдосконаленню фізичного розвитку, функціональних систем організму, підвищенню працездатності студентів; проведенні контрольного оцінювання, що сприяє підвищенню мотивації до занять гирьовим спортом; високому рівні загальної фізичної підготовленості студентів, що дозволяє створити міцний фундамент для ефективного формування професійно-прикладних фізичних якостей для майбутньої професійної діяльності і життєздатності.

### **Список літературних джерел**

1. Пічугін М. Ф., Грибан Г. П., Романчук В. М. та ін. Гирьовий спорт: навч.-метод. посіб. / за ред. Г. П. Грибана. Житомир. ЖВІНАУ. 2011. 880 с.
2. Грибан Г. П., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах: навч. посібник / за ред. Г. П. Грибана. Житомир: Рута. 2014. 400 с.
3. Грибан Г. П., Пронтенко К. В., Ткаченко П. П., Бойко Д. В. Фізична підготовка студентів у гирьовому спорті: навч.-метод. посіб. / за ред. Г. П. Грибана. Житомир: Рута. 2014. 118 с.
4. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. К: Олимпийская литература. 2003. Т. 1. 424 с.

5. Gryban Grygoriy, Romanchuk Sergiy, Romanchuk Victor, Tkachenko Pavlo. Teaching Students a positive attitude to the educational process of physical training. Australian Journal of Scientific Research, 2014, No. 2. (6) (July – December). – Volume III. «Adelaide University Press». Adelaide, 2014. P. 884–889.

6. Prontenko K. V., Prontenko V. V., Romanchuk V. M., Griban G. P. Comparative analysis of results in exercises with kettlebells in periods of becoming of kettlebell sport. «Giri sport as means of physical education, sport preparation and recreation». International science, gerontology and practical Conference (7; 2015; Pecs, Hungary). 7-th International science and practical conference «Giri sport as means of physical education, sport preparation and recreation»: materials of conference . International Gira Sport Federation. – Pecs, Hungary, 2015. – S. 18–22.

## **ОЦІНКА СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*І. С. Чернуха, А. М. Ляшевич, О. Л. Богуславський  
Житомирський державний університет  
імені Івана Франка*

**Анотація.** Дослідження присвячено вивченню способу життя майбутніх вчителів фізичної культури. У статті представлено результати оцінки способу життя студентів факультету фізичного виховання і спорту.

**Ключові слова:** здоров'я, спосіб життя, здоровий спосіб життя, студент, молодь.

**Постановка проблеми.** Здоров'я молодого покоління є головною проблемою сучасного і майбутнього будь-якої країни [5]. Здоровий спосіб життя школярів і студентів є важливим завданням нації, оскільки вони складають національну еліту нашої держави [1]. Здоров'я нації є суттєвим показником суспільного та економічного розвитку держави, а здоров'я молоді – її майбутнє. Економічний, інтелектуальний та культурний потенціал країни знаходиться в прямій залежності від показників

здоров'я майбутнього покоління. У зв'язку з цим проблема формування здорового способу життя молоді є надзвичайно актуальною, пов'язана із сучасними соціальними запитами формування валеологічної свідомості громадян і культури здоров'я особистості [6].

**Аналіз останніх досліджень.** Проблему відповідального ставлення людини до особистого здоров'я розкрито у багатьох працях [1, 6]. Науковці також вивчають проблеми здорового способу життя студентів у широкому соціокультурному аспекті вищої освіти [5].

Формування здорового способу життя, зокрема фізичної активності та позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, є важливим елементом організації фізичного виховання студентської молоді, і однією з найактуальніших проблем сьогодення [2]. Адже, головною метою реформи системи фізичного виховання має бути покращення здоров'я молоді з урахуванням її потреб, інтересів, мотивів діяльності [4]. Тому, **метою** нашого дослідження було з'ясувати спосіб життя майбутніх вчителів фізичної культури.

**Методи дослідження.** Для реалізації мети були використані наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики.

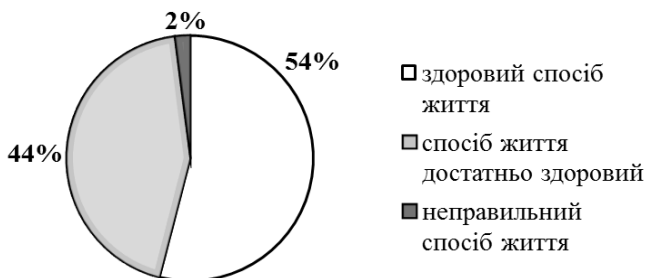
**Результати дослідження.** Дослідження було проведено на базі факультету фізичного виховання і спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка. У дослідженні брали участь 50 студентів II і IV курсів, які в майбутньому отримають професію вчителя фізичної культури.

Для оцінки способу життя студентів використали методіку (індивідуальний тест здоров'я), яка була запропонована Яцук Г. Ф. і співавторами (1997) [3].

Обробка результатів анкетування дозволила визначити, що у студентів факультету фізичного виховання і спорту переважає здоровий спосіб життя. З 50 досліджуваних майбутніх вчителів фізичної культури – 54 % веде здоровий спосіб життя, у 44 % респондентів – спо-



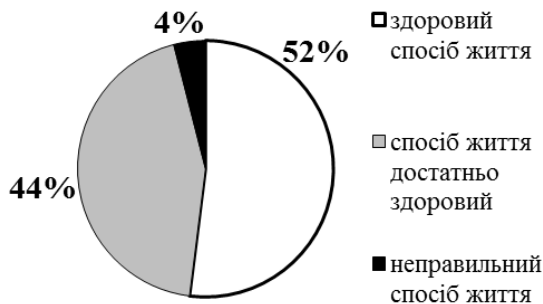
сіб життя достатньо здоровий і 2 % студентів веде неправильний спосіб життя (рис. 1).



**Рис. 1. Спосіб життя майбутніх вчителів фізичної культури (n=50)**

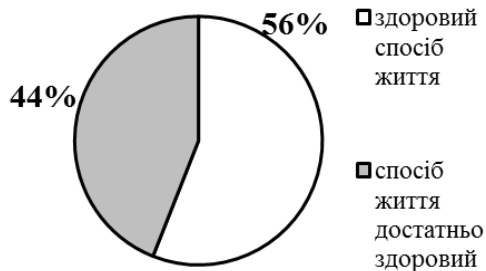
Отже, вагома частка респондентів усвідомлюють значущість дотримання здорового способу життя.

Проаналізувавши результати дослідження студентів II курсу, спостерігаємо наступне: 52 % майбутніх вчителів ведуть здоровий спосіб життя, 44 % – спосіб життя достатньо здоровий та 4 % – неправильний спосіб життя (рис. 2). Ведення неправильного способу життя студентами можливо пов'язано з не усвідомленням ролі здоров'я в житті людини та невміння справлятися з проблемами, які виникають на шляху дорослого життя. Тому зміст професійної підготовки студентів на сучасному етапі зорієнтований на озброєння студентів знаннями, вміннями й навичками щодо формування, збереження здоров'я в усіх його аспектах.



**Рис. 2. Спосіб життя студентів II курсу (n=25)**

Проте, приємно вражають результати дослідження студентів IV курсу, адже 56 % майбутніх вчителів ведуть здоровий спосіб життя, а у 44 % – спосіб життя достатньо здоровий (рис. 3), але при корекції деяких звичок його можна покращити. Тобто, наші випускники можуть стати тим джерелом знань, які на якісно новій основі зможуть здійснювати навчання школярів, формуючи їх науковий світогляд і сприяючи становленню гармонійно розвинутої демократичної особистості, яка відповідає за свої вчинки. Як видно з результатів дослідження, життєва позиція майбутніх вчителів фізичної культури не йде всупереч концепції здоров'я, збереження та культури здоров'я в цілому.



**Рис. 3. Спосіб життя студентів IV курсу (n=25)**

**Висновки.** Отримані результати свідчать, що більшість досліджуваних студентів ведуть здоровий спосіб життя. Адже, для ефективного оздоровлення та формування культури здоров'я дітей необхідна поява в загальноосвітньому навчальному закладі вчителя фізичної культури, який буде еталоном здорового способу життя та ідеологом становлення культури здоров'я учнів.

#### **Список літературних джерел**

1. Бондаренко З. П. Формування здорового способу життя студентів як психолого-педагогічна проблема вищої школи / З. П. Бондаренко // Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія», 2015. – № 1 (9). – С. 51–58.

2. Гуртова Т. В. Основи здорового способу життя у фізкультурній освіті студентів ВНЗ / Т. В. Гуртова // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. 2017. – С. 57–62.

3. Коцур Н. І. Валеологія: навчально-методичний посіб. / Н. І. Коцур, А. С. Гармаш, А. П. Тов кун. – Переяслав-Хмельницький, 2010. – 286 с.

4. Кутек Т. Б. Мотивація студентів до занять з фізичного виховання / Т. Б. Кутек, Р. Ф. Ахметов, І. І. Вовченко та ін. // Спортивна наука – 2018: зб. наук. праць IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Житомир, 2018. – С. 41–47.

5. Литвиненко О. М. Формування здорового способу життя в студентській молоді / О. М. Литвиненко // Наукові праці. Педагогіка, 2012. – Вип. 146. – Т. 158. – С. 42–46.

6. Лобань Г. А. Формування здорового способу життя студентів як запорука суспільного та економічного розвитку держави / Г. А. Лобань, С. В. Зачепило, Н. П. Коваленко та ін. // Вісник ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія», 2013. – Вип. 2 (50). – С. 30–32.

Наукове видання

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ  
V Всеукраїнської науково-практичної  
конференції**

**СПОРТИВНА НАУКА – 2019**

15 травня 2019 р.

Відповідальний за випуск Р. Ф. Ахметов

Підписано до друку 03.06.2019. Формат 60x84/16.  
Гарнітура «Bookman Old Style». Папір офісний № 1.  
Ум. друк. арк. 3,5.  
Наклад 100 прим.

---

Видавець О. О. Євенок  
ДК № 3544 від 05.08.2009 р.  
м. Житомир, вул. Мала Бердичівська, 17-а  
тел.: (0412) 422-106