

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

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
І СПОРТУ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ  
І Всеукраїнської науково-практичної  
конференції з міжнародною участю**

**17 жовтня 2019 р.**

**Житомир  
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка  
2019**

УДК 796.011.3

А 43

*Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного університету імені Івана Франка (протокол № 4 від 29.11.2019 р.)*

**Рецензенти:**

**Сутула В.О.** – доктор педагогічних наук, професор, Харківська державна академія фізичної культури;

**Школа О. М.** – кандидат педагогічних наук, доцент, Комунальний заклад "Харківська гуманітарно-педагогічна академія" Харківської обласної ради;

**Крук М.З.** - кандидат педагогічних наук, доцент, Житомирський державний університет імені Івана Франка.

**Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві – 2019:** збірник наукових праць I Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю / гол. ред.. О.І. Булгаков. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. – 120 с.

**У Збірнику представлені результати теретичних і прикладних досліджень із широкого спектру науково-методичних проблем фізичного виховання різних груп населення, медико-біологічні проблеми фізичного виховання, розкриваються закономірності спортивного тренування.**

Збірник містить матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві» (Житомир, 17 жовтня 2019 року).

**Головний редактор:**

*Булгаков Олексій Ігорович* – завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

**Редакційна колегія**

*Булгаков Олексій Ігорович* – завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;

*Грибан Григорій Петрович* – професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка, доктор педагогічних наук, професор.

*Мудрик Василь Іванович* - завідувач кафедри спортивно-педагогічних і біологічних дисциплін Комунального закладу "Харківська гуманітарно-педагогічна академія" Харківської обласної ради, кандидат педагогічних наук, професор

*Богуславський Віктор Володимирович* - завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університет внутрішніх справ, кандидат юридичних наук.

**Оргкомітет конференції:**

*Булгаков Олексій Ігорович* – завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

*Грибан Григорій Петрович* – професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка, доктор педагогічних наук, професор.

*Мудрик Василь Іванович* - завідувач кафедри спортивно-педагогічних і біологічних дисциплін Комунального закладу "Харківська гуманітарно-педагогічна академія" Харківської обласної ради, кандидат педагогічних наук, професор

*Богуславський Віктор Володимирович* - завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університет внутрішніх справ, кандидат юридичних наук

*Опанасюк Федір Григорович* - завідувач кафедри фізичного виховання Житомирського національного агроєкологічний університету, доцент.

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

## ЗМІСТ

<i>Кузнєцова Олена, Пасевич Анатолій, Кособуцький Юрій, Григорович Олександр</i> МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ.....	6
<i>Хачатрян Сатеник, Хитарян Геворг</i> О ПРЕДПОСЫЛКАХ ПРЕПОДАВАНИЯ «ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ» В 5-7 КЛАССАХ.....	11
<i>Анісімов Дмитро</i> ПРОБЛЕМАТИКА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ЗВО МВС УКРАЇНИ.....	15
<i>Лактіонова Валерія, Деморецький Костянтин</i> ОСНОВНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ.....	18
<i>Шелюк Василь, Микитин Тарас, Давидюк Ірина</i> ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ РЕКРЕАЦІЇ У НАЦІОНАЛЬНИХ ПРИРОДНИХ ПАРКАХ.....	20
<i>Кузнєцова Олена, Ковальчук Павло, Сиротинський Андрій, Хомич Павло</i> ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ОСВІТНЬО-ОЗДОРОВЧИХ ТРЕНІНГІВ ЗА МІСЦЕМ ПРОЖИВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	24
<i>Горелік Дар'я, Петренко Сергій</i> ДЕЯКІ ПИТАННЯ УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВНЗ МВС УКРАЇНИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ.....	30
<i>Логвиненко Максим</i> АКТИВНА ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ЯК СПОСІБ БОРОТЬБИ З ПРОФЕСІЙНОЮ ВТОМОЮ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ.....	33
<i>Хаджинов Валерій, Чекмарьова Наталія</i> МОДЕРНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ПОСИЛЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	36
<i>Гресь Марина, Острогляд Андрій</i> АНАЛІЗ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗА СИСТЕМОЮ CROSSFIT.....	41

<b><i>Мандрика Віктор</i></b> ПРОБЛЕМАТИКИ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ.....	44
<b><i>Чекмарьова Наталія, Безденєжних Сергій, Зуєва Тетяна</i></b> ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З ВАДАМИ СЛУХУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	47
<b><i>Діщенко Дмитро</i></b> ДЕЯКІ ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СИСТЕМИ МВС УКРАЇНИ.....	50
<b><i>Дорошенко Едуард, Гурєєва Антоніна, Сазанова Інна, Світлична Тетяна, Тіткова Олександра</i></b> ПЕРВИННА ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ ОЧЕЙ І ПРИДАТКОВОГО АПАРАТУ ТЕРАПЕВТИЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	52
<b><i>Марков Роман</i></b> ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ.....	56
<b><i>Жуковський Євгеній, Жуковська Маргарита, Ігнат'єв Віктор, Шищук Людмила</i></b> ВПЛИВ КОМПЛЕКСНИХ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ НА ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ У ВИЩИХ ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ.....	59
<b><i>Чечель Анастасія Деморецький Костянтин, Богуславський Віктор</i></b> ЩОДО ОСОБЛИВОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ МВС УКРАЇНИ .....	62
<b><i>Гальченко Лія, Караулова Світлана, Самоленко Тетяна</i></b> ЗМІСТ ТА СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ З ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ ВИЩОЇ ШКОЛИ.....	65
<b><i>Діщенко Дмитро</i></b> ІСТОРИЧНИЙ РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ...	70
<b><i>Опанасюк Федір, Скорий Остап, Єловець Олександр</i></b> ФОРМИ І МЕТОДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПРИ АРТЕРІАЛЬНІЙ ГІПЕРТЕНЗІ.....	74

<b>Чоботько Маргарита, Счастливец Віктор</b> ІННОВАЦІЙНИЙ МЕТОД НАВЧАННЯ ПРИЙОМІВ У ДЗЮДО ЗА ДОПОМОГОЮ ФІТБОЛУ .....	78
<b>Крук Микола, Верещак Оксана</b> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	82
<b>Булгаков Олексій, Мичка Іван, Баранівська Оксана</b> ВПЛИВ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ ПОТРЕБИ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	85
<b>Дейнеко Альфія, Домбровська Олена, Орлюк Анастасія</b> ОСНОВНА ГІМНАСТИКА, ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ КУЛЬТУРИ РУХІВ.....	90
<b>Домбровська Олена, Горобець Вікторія</b> ХАРАКТЕРИСТИКА ЕТАПУ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ.....	93
<b>Грибан Григорій, Ткаченко Павло, Плотіцин Костянтин</b> НЕОБХІДНІСТЬ УПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ З ВАДАМИ ЗДОРОВ'Я.....	96
<b>Бойко Дмитро</b> ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНА ФОРМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ГИРЬОВОГО СПОРТУ.....	101
<b>Кафтанова Тетяна, Корінець Павло, Саранча Микола</b> РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ ЗАСОБАМИ БАСКЕТБОЛУ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	106
<b>Єланська Олександра, Шатрова Олена, Вафім Катерина</b> ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ.....	111
<b>Шатрова Олена, Єланська Олександра, Зайцева Дар'я</b> РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ.....	115
<b>Жуковський Євгеній</b> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ НА РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВТИ.....	119

# МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

*Кузнєцова Олена, Пасевич Анатолій, Кособуцький Юрій,  
Григорович Олександр*

*Національний університет водного господарства та природокористування*

**Актуальність теми дослідження.** У процесі навчання у закладі вищої освіти (ЗВО) відслідковується тенденція до зниження інтересу студентів до фізичного виховання і спорту [4; 5; 3, с. 125–129; 9 та ін.]. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до фізичного виховання – це сукупність явищ, що спонукають до активної діяльності на основі внутрішніх потреб, зовнішніх умов (мотивів) і понять, що суспільно склалися і набувають особистої значущості (цінностей) [2, с. 433–520]. Воно включає взаємообумовлені компоненти: руховий, емоційний, пізнавальний, вольовий [3, с. 232]. Інтерес – усвідомлена потреба, яка виявляє себе як стимулятор активної пошукової і продуктивної діяльності щодо задоволення потреб, відтворення сил студента – фізичних і духовних [1, 8].

**Мета дослідження.** Дослідити мотиваційно-ціннісне відношення студентів до самостійних занять фізичним вихованням.

**Ключові слова:** мотивація, студенти, фізичне виховання, рухова діяльність.

**Методи та організація дослідження.** Дослідження проведено зі студентами I–IV курсів денної форми навчання, усіх навчально-наукових інститутів Національного університету водного господарства та природокористування, які за станом здоров'я відвідують заняття у спеціальній медичній групі (СМГ) та звільнені від практичних занять з фізичного виховання у кількості 468 осіб, з них: юнаків – 194, дівчат – 274 особи. У дослідженні взяли участь 102 студента I курсу (юнаків – 47, дівчат – 55); 117 студентів II курсу (юнаків – 38, дівчат – 79); 146 студентів III курсу (юнаків – 78, дівчат – 68) та 103 студента IV курсу (юнаків – 31, дівчат – 72).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Ефективність оздоровчого процесу значною мірою залежить від мети занять фізичними вправами та руховою діяльністю у позанавчальний час [6, с. 158–161].

Основною метою самостійних занять 67,01 % студентів СМГ вважають покращення загального фізичного стану, 52,62 % –

зміцнення здоров'я, 31,41 % займаються за для отримання задоволення від занять, 4,45 % респондентів приваблює дух змагань (причому зауважимо, що за висновками лікарів зовсім незначна кількість студентів даної категорії бере у них участь), 3,93 % займаються за рекомендаціями лікарів, виконують домашню фізичну роботу тощо (табл. 1).

Таблиця 1

**Мета занять фізичними вправами та руховою діяльністю у позанавчальний час і у вихідні дні (у %, n = 468)**

Мета	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Отримання задоволення	чол.	44,68	52,63	35,90	22,58	39,18
	жін.	27,91	23,81	17,78	23,20	23,40
	разом	36,67	31,65	29,27	28,89	31,41
Поліпшення свого здоров'я	чол.	53,19	60,53	52,56	61,29	55,67
	жін.	46,51	39,02	40,00	66,10	49,47
	разом	50,00	49,37	47,97	64,44	52,62
Покращення свого загального фізичного стану	чол.	59,57	73,68	61,54	54,84	62,99
	жін.	62,79	63,41	75,56	81,36	71,81
	разом	61,11	68,35	66,67	72,22	67,01
Приваблює дух змагань	чол.	8,51	13,16	3,85	3,23	6,70
	жін.	4,65	–	2,22	1,69	2,14
	разом	6,67	6,33	3,25	2,22	4,45
Інші причини	чол.	2,13	7,89	6,41	6,45	5,67
	жін.	4,65	4,88	–	–	2,13
	разом	3,33	6,33	4,07	2,22	3,93

**Примітка.** Під іншими причинами мається на увазі рекомендації лікаря, проведення вільного часу з друзями, фізична робота вдома, професійна діяльність тощо

Таким чином, домінуючими мотивами студентів до занять із фізичного виховання є зміцнення власного здоров'я, покращення показників фізичного стану та розвиток рухових здібностей. Отримані результати призводять до неоднозначних висновків: з одного боку, студенти університету усвідомлюють роль занять фізичними вправами у зміцненні власного здоров'я, а з іншого – нерегулярно відвідують заняття, нераціонально організовують вільний час та не мають бажання займатися фізичними вправами взагалі.

Аналіз результатів анкетування, щодо проведення самостійних занять у позанавчальний час і у вихідні дні, свідчить про низький рівень рухової активності студентів, хоча більшість із них є достатньо інформованими та усвідомлюють сприятливий вплив фізичних вправ на організм. На жаль, 9,79 % студентів-чоловіків і 2,55 % жінок взагалі не відвідують додаткових фізкультурно-оздоровчих занять і не займаються самостійно фізичними вправами у позанавчальний час, 26,80 % чоловіків і 22,63 % жінок займаються періодично і лише 9,79 % чоловіків і 1,46 % жінок систематично підтримують фізичну форму (табл. 2). Самостійно займаються фізичними вправами 1–2 рази на тиждень тільки 35,57 % чоловіків та 52,92 % жінок, 18,04 % та 20,44 % опитаних – 2–3 рази відповідно.

Таблиця 2

**Проведення студентами спеціальних медичних груп самостійних занять фізичними вправами та спортом у позанавчальний час і у вихідні дні (у %, n = 468)**

Кількість занять	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
1–2 рази на тиждень	чол.	40,42	36,84	32,05	35,48	35,57
	жін.	40,00	62,02	45,59	59,72	52,92
	разом	40,20	53,85	38,36	52,43	45,73
2–3 рази на тиждень	чол.	19,15	23,68	16,16	12,90	18,04
	жін.	32,72	22,78	22,06	56,94	20,44
	разом	26,47	23,08	19,18	8,74	19,44
4 і більше разів на тиждень	чол.	4,25	15,79	11,53	6,45	9,79
	жін.	–	1,26	–	4,17	1,46
	разом	1,96	598	6,16	4,85	4,91
Періодично	чол.	19,15	23,68	32,05	29,03	26,80
	жін.	23,64	11,39	29,41	27,78	22,63
	разом	21,57	15,38	30,82	28,15	24,36
Жодного разу	чол.	17,02	–	7,69	16,12	9,79
	жін.	3,64	22,53	2,94	1,39	2,55
	разом	9,80	1,71	5,48	5,82	5,55

**Примітка.** До самостійних занять включені ранкова гігієнічна гімнастика, виконання комплексів фізичних вправ у домашніх умовах, спеціальні прогулянки, дозована ходьба, оздоровчий біг, походи вихідного дня тощо.



За результатами проведених досліджень виявлено три основні групи чинників, які впливають на ставлення студентів до фізичного виховання, як компонента життєдіяльності. До першої групи увійшли об'єктивні чинники: брак вільного часу, наявність або відсутність умов для занять (спортивні споруди, обладнання, інвентар). Другу групу складають суб'єктивні чинники: переконання, інтереси, мотиви, установки, ціннісні орієнтації, які відображають ставлення особистості до фізкультурно-оздоровчої діяльності. До третьої групи належать рівень спеціальних фізкультурно-оздоровчих занять та рухових умінь.

З метою підвищення мотивації студентів до самостійних занять у позанавчальний час в університеті розроблена педагогічна технологія організації і проведення самостійних оздоровчих тренувань. Запропоновано використовувати засоби фізичного виховання, що адекватні інтересам, потребам і індивідуальним можливостям студентів, які сприяють збільшенню рухової активності до вікової норми та забезпечують виконання тривалої силової роботи і роботи в аеробному режимі [6, с. 246].

Формуванню мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичного виховання сприяло впровадження різних форм (традиційних і інтеграційних: WEB-орієнтована система підтримки освітнього процесу Moodle з особистим кабінетом викладача, круглі столи, брейн-ринги, тренінги) та методів (традиційних, практичних, інтерактивних) у взаємозв'язку з інноваційними інформаційними технологіями, зокрема, розробкою комп'ютерного програмно-методичного забезпечення дисципліни, наявністю мультимедійних видань, електронних бібліотек та ін. [7]. З метою візуалізації і демонстрації інформаційного матеріалу, для самостійної підготовки до занять, використовувалися програми Power Point, що включають слайд-презентації за темами. Таким чином, найголовнішим завданням фізичного виховання у ЗВО є формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом. Пріоритетна спрямованість фізкультурних занять зі студентами – оздоровча. Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання сприятиме позитивній вмотивованості студентів до занять фізичним вихованням, оптимізує психоемоційний стан.

## Список літературних джерел

1. Грибан Г.П. Духовний розвиток особистості студента в процесі фізичного виховання / Г.П. Грибан // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вінниця, 2006. – С. 6–10.
2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія / Г. П. Грибан. – Житомир: Вид-во “Рута”, 2009 – 594 с. С. 433–520.
3. Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів: навч. посіб. / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во «Рута», 2014. – 306 с. С. 223–243.
4. Кузнєцова О.Т. Рівень фізичного стану як чинник мотивації студенток спеціальних медичних груп університету до фізкультурно-оздоровчої діяльності О.Т. Кузнєцова, Л.А. Петрук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – Вип. № 112. – Т. 3. – С. 286–289.
5. Кузнєцова О.Т. Мотивація студентів університету до систематичних занять фізичним вихованням / О.Т. Кузнєцова // Технології навчання (електр. видання). – Вип. 15. – Рівне, 2015. – С. 108–115. URL: <http://ep3.nuwm.edu.ua/3665/> (дата звернення 29.09.2019).
6. Кузнєцова О.Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів : теорія, методика, практика : монографія / О.Т. Кузнєцова. – Рівне, 2018. – 416 с.
7. Кузнєцова О.Т. Методологічні основи особистісно-орієнтованого виховання студентів у процесі їх залучення до цінностей фізичної культури // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Київ, 2017. – Вип. 3 К (84) 17. – С. 240–243.
8. Ляхова І.М. Мотиви як усвідомлені спонукання до занять фітнесом жінок віком 18–35 років / І.М. Ляхова // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2014. – Вип. 36. – С. 280–285.
9. Присяжнюк С.І. Дослідження відношення студентів спеціальної медичної групи до занять з фізичного виховання / С.І. Присяжнюк // Здоров'я і освіта : проблеми та перспективи: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції. – Донецьк, 2010. – С. 101–105.

## **О ПРЕДПОСЫЛКАХ ПРЕПОДАВАНИЯ «ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ» В 5-7 КЛАССАХ**

*Хачатрян Сатеник, Хитарян Геворг*

*Государственный Институт физической культуры и спорта  
Армении*

**Актуальность темы исследования.** Общеизвестно, что во многих странах в том числе и в Армении периодически оценивается уровень состояния здоровья детей школьного возраста [4, 123с.], [7, с. 15-20]. В итоге этих исследований установлено, что состояние здоровья подростков, значительно уступает здоровью младших школьников. В то же время показано, что подростковый возраст является наиболее кризисным и уязвимым периодом онтогенетического развития и легко подвергается влиянию факторов риска. [5, 240с.].

Отсутствие достаточных знаний, дезориентирующие информации, стремление к самоутверждению и присущие этому возрасту задачи становятся причиной ухудшения здоровья, снижения удовлетворенности жизнью.

Согласно решению Правительства Республики Армении с 2008 года в 8-9, а с 2010 года в 10-11 классах на уроках физической культуры был введен раздел «Здоровый образ жизни» [1, 160с.], [2, 158с.], призванный обучать школьников навыком сохранения и улучшения здоровья. Мы вполне разделяем мнение ряда специалистов в том, что передачу знаний о здоровом образе жизни и формирование жизненных навыков необходимо начинать с более раннего возраста [3, с. 9-21], [6, 4с.].

**Цель:** изучить предпосылки о преподавании «Здорового образа жизни» в 5-7 классах средней школы.

### **Задачи исследования:**

1. Определить уровень знаний детей и их родителей о здоровом образе жизни.
2. Уточнить мнение школьников, их родителей и учителей физической культуры относительно преподавания «Здорового образа жизни» в 5-7 классах.

### **Методы исследования.**

1. Изучение, обобщение и анализ, литературных источников.
2. Социологический опрос, методы математической статистики.

Социологический опрос был проведен согласно разработанным нами анкетам в общеобразовательных школах разных регионов Армении, в котором приняли участие 533 эксперта – учащиеся, учителя физической культуры и родители.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, подростковый возраст, ученики, родители, учителя, социологический опрос.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исходным в опросе являлось выяснение отношения школьников и их родителей к понятию «здоровье». Преобладающая часть школьников признала, что здоровье обусловлено отсутствием болезней (67%), с этим выразили согласие большинство родителей, и к этому добавили психическую уравновешенность (48%). По мнению международных организаций здравоохранения здоровье - это не только отсутствие болезней или физических недостатков, но и физическое, психическое и социальное благополучие человека. Следовательно, можно предположить, что представления опрошенных о понятии «здоровье» в определенной степени объективны.

Особый интерес представляли ответы респондентов относительно вопроса «как можно сохранить здоровье», что позволило выявить субъективное их мнение.

Из представленных ими ответов заслуживали внимания следующие: «нужно вести здоровый образ жизни» (ученики – 62%, родители – 64%), «необходимо заниматься спортом» (ученики – 20%, родители – 13%), «следует вовремя обращаться к врачу» (ученики – 21%, родители – 35%), «полезно бегать по утрам, выполнять физические упражнения» (ученики – 22%, родители – 19%), «нужно следить за питанием» (ученики – 38%, родители – 48%), «нужно следить за чистотой окружающей среды» (ученики – 15%, родители – 47%), «следует соблюдать правила гигиены» (ученики – 35%, родители – 51%), «необходимо сократить время проведения за компьютером и телефоном» (ученики – 14%, родители – 55%), «важно прислушиваться к советам родителей и взрослых» (ученики – 4%, родители – 29%), «важно принимать средства повышающие иммунитет» (родители – 15), «нужно управлять нервами» (родители – 22), «нужно не пропускать уроки физкультуры» (ученики – 27%, родители – 16), «нужно закалять тело» (ученики – 3%, родители – 21).

Зачастую респонденты, отвечая на тот или иной вопрос не вникали в суть. Поэтому наш следующий вопрос исходил из предыдущего и предполагал, что опрошенные сами могли

предложить варианты организации учебной работы в этом направлении. На этот вопрос ни родители, ни школьники, естественно, не смогли дать удовлетворительного ответа, что говорит об отсутствии соответствующих знаний и навыков для сохранения и укрепления здоровья. Например, многие родители утверждали, что закаливание отличное средство для укрепления здоровья, но не знали как, где и какими средствами это можно осуществить, зачастую ответы отдельных респондентов имели декоративный характер.

Поскольку целью исследования было выявление мнения учеников, их родителей и учителей относительно того, что уроки по здоровому образу жизни надо проводить с более младшего возраста, наш следующий вопрос мы оформили так: «целесообразно ли преподавание раздела «Здоровый образ жизни» начинать с 5-ого класса». Было выявлено, что 63% родителей, 59% учеников 5-ых классов, 61% учеников 6-ых классов и 71% учеников 7-ых классов ответили утвердительно. Более всего склонны к этой проблеме учителя физической культуры (89%).

Не лишне сказать, что многие из родителей и учителей считали, что эти уроки необходимы, так как современные условия настоятельно требуют обратить внимание на здоровье детей. И этот процесс должен осуществляться не только при помощи родителей, учителей и соответствующих специалистов, но в этом большую роль имеют сами дети, так как именно у учеников необходимо сформировать положительное отношение к собственному здоровью, уметь реализовать это в практике физического воспитания в подростковом возрасте..

Небезынтересно было выяснить, у респондентов какие именно темы актуальны сегодня по которым они хотели бы получить знания. Учеников более всего заинтересовали вопросы, касающиеся вредных привычек (55%), здорового питания (31%), необходимых в первую очередь физических упражнений (28%). Ответы родителей примерно адекватны (соответственно 49 и 37%), а также режим дня (21%), отрицательное воздействие современных технологий на организм (53%), здоровые в общении взаимоотношения (28%). Что касается учителей физической культуры, то в качестве актуальных тем они обозначили вредные привычки (55%), увеличение объема двигательной активности (51%), обеспечение здорового питания (48%), формирование межличностных взаимоотношений (26%),

снятие нервной напряженности (33%) и соблюдены требований гигиены (20%).

Примечательно, что вопрос полового воспитания не стал объектом анализа и выдвижения, не затрагивается ни родителями, ни учителями. Первые считают, что знания о половом воспитании дети должны получать в семье, а вторые полагают, что предусмотренный программой возрастной период (8-ой класс) полностью соответствует для изучения именно этой темы и не следует опускать этот порог.

### **Выводы**

Проведенные исследования показали, что учителя физической культуры, школьники-подростки и их родители единодушны в том, чтобы включить раздел «Здоровый образ жизни» в программу школьной программы 5-7 классов, что в значительной мере будет способствовать совершенствованию учебного процесса по физическому воспитанию.

### **Список литературных источников**

1. Алексанян Л., с соавт., Здоровый образ жизни: пособие для учителя (для 8-9-ых классов), Ер.- «Асогик», 2018,-160 с., (на арм. языке).
  2. Алексанян Л., с соавт., Здоровый образ жизни: пособие для учителя, (для 10-11-ых классов), Ер.- «Асогик», 2018,-158с., (на арм. языке).
  3. Аракелян В.Б., с соавт., Физическая культура, Учебник для 2-ого класса общеобразовательной школы, «Астгик гратун»,- 2009. с. 9-21, (на арм. языке).
  4. Арутюнян А.А, с соавт., Основы преподавания предмета Здоровый образ жизни в общеобразовательной школе.- Ереван, «Асогик»,- 2015-123с., (на арм. языке).
  5. Безруких М.М., Здоровьесберегающая школа.-М.: МПСИ.- 2004.-240с.
  6. Царукян Г., с соавт., Физическая культура, Учебник для 4-ого класса общеобразовательной школы, Ереван-«Астгик гратун», 2014 с. 15-20, (на арм. языке).
- <http://arabkirjmc.am/wp-content/uploads/2016/05/Armenian-HBSC-2016.pdf>

# ПРОБЛЕМАТИКА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ЗВО МВС УКРАЇНИ

*Анісімов Дмитро*

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

**Актуальність теми дослідження.** В Україні на сьогоднішній день панує дещо криміногенна ситуація, кількість вчинюваних злочинів, особливо із застосуванням насильства та фізичної сили збільшується з кожним днем. Такі умови створюють небезпеку для працівників правоохоронних органів під час виконання ними своїх службових обов'язків. Як свідчить сучасна практика, правоохоронний досвід та статистична звітність, під час виконання своїх повноважень представники Національної поліції України доволі часто використовують фізичний вплив, фізичну силу, прийоми боротьби та рукопашного бою при затриманні правопорушників або припиненні протиправних дій правопорушників. Зважаючи на це, поліцейські повинні бути якомога краще підготовлені задля особистої безпеки та безпеки громадян. Тому, підвищення рівня фізичної підготовки курсантів є досить актуальною проблемою на сьогоднішній день.

**Мета дослідження.** Виявити ефективні шляхи підготовки майбутніх офіцерів поліції до виконання професійної діяльності.

**Ключові слова:** фізична підготовка, курсант, поліція, засоби, методи.

**Методи та організація досліджень.** Теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, порівняльний аналіз.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Одним із пріоритетних напрямків підготовки майбутніх офіцерів поліції до виконання професійної діяльності є фізична підготовка. Фізична підготовка – це комплекс заходів, спрямований на формування та вдосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей та здібностей з урахуванням особливостей його професійної діяльності. Для адекватного, вдалого та своєчасного використання курсантами (майбутніми офіцерами поліції) фізичного впливу, фізичної сили, прийомів боротьби та рукопашного бою у оперативно-службовій діяльності, під час їх навчання у зво МВС України, курсантам – майбутнім офіцерам поліції викладаються такі навчальні дисципліни як фізична підготовка та спеціальна фізична підготовка, які вони вивчають протягом усього періоду навчання, крім того на

базі кожного зво МВС України проводиться секційна спортивна робота у вільний від навчання та служби час.

Також, відповідно до ЗУ «Про Національну поліцію» працівники правоохоронних органів зобов'язані забезпечувати публічну безпеку і порядок, охороняти права і свободи людини, а також інтереси суспільства і держави, протидіяти злочинності та виконувати інші, покладені на них законом обов'язки. Так, наприклад, законодавство України уповноважує поліцейського застосовувати фізичну силу, у тому числі спеціальні прийоми боротьби (рукопашного бою) для забезпечення особистої безпеки та/або безпеки інших осіб, припинення правопорушення, затримання особи, яка вчинила правопорушення, якщо застосування інших поліцейських заходів не забезпечує виконання поліцейським повноважень, покладених на нього законом [1].

Як свідчить практика, через низький загальний рівень початкової фізичної підготовки, невеликої кількості годин, відведених для занять із спеціальної фізичної підготовки та інших індивідуальних проблем, відвідування лише одних занять зі спеціальної фізичної підготовки є недостатнім для вдалого та ефективного засвоєння практичних навичок.

Служба в підрозділах Національної поліції України, яка здійснюється в умовах підвищеної небезпеки, потребує високого рівня правової, психологічної, моральної, тактико-спеціальної, вогневої та фізичної підготовки від поліцейських. Одним з основних елементів підготовки майбутніх офіцерів поліції є забезпечення розвитку фізичних можливостей та навчання їх доцільного використання у професійній діяльності. На сьогодні, фізична підготовка та спеціальна фізична підготовка курсантів вищого навчального закладу МВС України є обов'язковою частиною підготовки майбутніх офіцерів поліції, проте, як свідчать результати нашого спостереження, вона потребує суттєвого удосконалення та покращення [2, ст.74].

Тому, ЗВО зі специфічними умовами навчання, що готують майбутніх працівників правоохоронних органів застосовують найрізноманітніші способи і методи викладання такої дисципліни, як спеціальна фізична підготовка, а також будь-якими методами намагаються підвищити мотивацію до занять спортом курсантами. Насамперед, для підвищення зацікавленості курсантів ЗВО МВС України постійно проводять спортивні змагання різних секцій, таких



як рукопашний бій, бойове самбо, дзюдо, гирьовий спорт, легка атлетика, волейбол тощо.

Тренування з різних видів спорту та участь у спортивних змаганнях обумовлюють створення необхідних умов для всебічного розвитку курсантів, підвищення моральної, психологічної та фізичної підготовленості, повного сприйняття навчального матеріалу, формування особистості майбутнього правоохоронця та сприяють повній реалізації здібностей і таланту. Одне і теж навчальне питання може бути підсилене для одного курсанта і незрозумілим і непосильним для іншого курсанта, тому існує необхідність проведення більш індивідуалізованих та спеціалізованих додаткових занять для підвищення рівня знань з навчальної дисципліни та покращення загальної фізичної підготовки курсантів [3, ст. 95].

Також, для підвищення та удосконалення рівня володіння прийомами самозахисту та загального рівня фізичної підготовки у вищих навчальних закладах зі специфічними умовами навчання діє секційна робота із спортивних єдиноборств та інших видів спорту, наприклад: секція з рукопашного бою, дзюдо, самбо, боксу та інші.

Саме такий спосіб навчання дозволить закріпити практичні навички та вміння, які курсанти отримують на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки, більш детально розібрати та відпрацювати конкретні прийоми та удосконалити їх техніку, підвищити загальний рівень фізичної підготовленості до дій в екстрених умовах, що виникають під час здійснення службово-бойової діяльності поліцейського тощо.

Фізична підготовленість майбутнього офіцера поліції виступає базовою якістю, що проявляється у високому рівні професіоналізму, здібності до виконання оперативно-службових завдань і обов'язків по несенню протидії злочинності, забезпечення публічної безпеки та правопорядку в нашій державі.

Так, задля цього ЗВО зі специфічними умовами навчання застосовує такі методи її подолання, як впровадження секційної роботи з різних напрямів спорту та проведення змагань. Але попри все це, на сьогоднішній день все ж таки існує проблема зацікавленості курсантів. Тому, вивчення та дослідження даної тематики є вкрай необхідним та актуальним для подальшого усунення та удосконалення існуючих проблем.

### Список літературних джерел

1. Про Національну поліцію : Закон України від 02 липня 2015 року станом на 01 січня 2019 року. Відомості Верховної Ради (ВВР), 2015, № 40-41, ст. 379. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
2. Коломієць Ю.М., Пашаєв А.З., Уварова О.Ю. Удосконалення рівня фізичної підготовки курсантів внз МВС України шляхом проведення секційної роботи зі спортивних єдиноборств. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. Харків, 2018. С. 73-76.
3. Мартишко А.Ю., Рябуха О.С. Особливості формування теоретичних і методичних знань із фізичної підготовки поліцейських. *Юридична психологія*. 2016. №2 (9). С. 91-98.

## ОСНОВНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

*Лактіонова Валерія, Деморецький Костянтин*

*Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*

**Актуальність теми дослідження.** На сьогоднішній день у сучасному світі однією з найбільших проблем охорони здоров'я України є високі темпи зростання захворювання та смертності працездатного населення. Щорічно в Україні майже 18 тис. осіб стають інвалідами, внаслідок трудового каліцтва чисельність пенсіонерів перевищила 155 тис. осіб, щорічна сума фінансування, пенсій внаслідок трудового каліцтва та відшкодування заподіяної шкоди на будь якому виробництві перевищує 2,5 млрд гривень [1].

**Мета дослідження.** Виявити засоби покращення фізичного здоров'я населення.

**Ключові слова:** фізична культура, фізичне виховання, стан здоров'я.

**Методи та організація досліджень.** Теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В Україні є високим не лише рівень виробничого травматизму, а й професійної захворюваності. На сьогоднішній день існує потреба в проведенні якісних змін у сфері виробничої фізичної культури використовуючи для цього сучасні підходи об'єднавши зусилля зацікавлених організацій та верств нашого населення. За галузями промисловості професійні захворювання розподіляються таким чином: вугільна

промисловість 61-63%, машинобудування 7-9%, господарство 3-5%, металургія 12-16%. Серед професійних захворювань частіше зустрічаються захворювання пилової етіології (38-40%) та вібраційно-шумова патологія (29-31%) [2,с. 254]

Про формування єдності фізичного та інтелектуального ресурсу повинна слідкувати система фізичного виховання в нашій країні. Найважливіші етапи: дошкільне, шкільне і вузівське фізичне виховання. Забезпечується контролем держави у сфері фізичного культури та здоров'я вік людини до 23-25 років (молоді спеціалісти, випускники магістратури). Фізичне виховання контингенту від 1 до 25 років здійснюють фахівці відповідно до затверджених освітніх програм з фізичного виховання молоді. Етап розвитку людини починаючи з 25 років і далі не забезпечується фізичним вихованням під контролем, а віддається на самостійне фізичне виховання дорослій вже працездатній людині. Отже, в подальшому вдосконалювати та підтримувати свої фізичні здібності людина повинна вже сама.

На нашу думку, треба приділяти чималу увагу кадровому питанню, а саме дивитися на стан здоров'я людини, а також якщо потрібно на фізичний стан. Також, ми вважаємо, що роботодавці повинні використовувати оздоровчі та спортивні програми задля оптимізації трудових ресурсів. Але, нажаль, у нашому сучасному світі багато керівників українських підприємств навіть не уявляють собі наскільки важливо займатися фізичною культурою. Отже як висновок, ми можемо сказати, що кожна людина сама для себе визначає займатися їй фізичною культурою чи ні, але під час роботи на будь-якому підприємстві керівники повинні забезпечити своїм працівникам заняття фізичною культурою, задля підвищення їхнього фізичного здоров'я та інтелектуального відпочинку

#### **Список літературних джерел:**

1. Охорона праці як соціально-економічний чинник і галузь науки (електронний ресурс): <https://helpiks.org/7-14402.html>
2. Професійні хвороби: підручник / В.А. Капустник, І.Ф. Костюк, Г.О. Бондаренко та ін.; за ред. В.А. Капустника, І.Ф. Костюк. — 3-є вид. переробл. і допов.- с. 254.
3. Постанова Кабінету Міністрів України від 17 квітня 2019 року №337 «Про затвердження Порядку розслідування та обліку нещасних випадків, професійних захворювань та аварій на виробництві»

## **ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ РЕКРЕАЦІ У НАЦІОНАЛЬНИХ ПРИРОДНИХ ПАРКАХ.**

*Шелюк Василь, Микитин Тарас, Давидюк Ірина  
Рівненський державний гуманітарний університет*

**Актуальність теми дослідження.** Як суспільна істота, людина має власні способи існування у світі. В них вона здійснює себе, реалізує свій потенціал, забезпечує особисту життєздатність. І правду говорили древні філософи, коли вважали рух важливим аспектом в житті кожної людини. За відсутності достатньої рухової активності у людини виникає відразу цілий ряд проблем зі здоров'ям. Перш за все, мова йде про гіподинамію, порушення в роботі дихальної, серцево-судинної, травної системи і опорно-рухового апарату.

Тому рух, зокрема, оздоровча хода для людини важлива так, як наявність кисню в атмосфері. В результаті зміцнюється опорно-руховий апарат, нормалізуються обмінні процеси, підвищується вмісту кисню в крові, поліпшується циркуляція крові й лімфи, зміцнюється серце, нормалізується артеріальний тиск, підвищується тонус всього організму, знижується рівень холестерину і цукру в плазмі крові, стимулюється робота кишечника, печінки, органів травлення. Також хода дозволяє позбутися від стресів, підвищує ефективну діяльність мозку, призводить до ладу нервову систему і сприяє виділенню ендорфінів (гормонів щастя).

**Мета дослідження.** Дослідити використання оздоровчої ходи у процесі фізичного виховання населення.

**Ключові слова:** оздоровча хода, рекреація, фізичне виховання, рухова активність.

**Методи та організація досліджень.** Теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Важливо поєднувати корисне із приємним, тобто оздоровчу ходу із пізнанням навколишнього світу, що можна проводити на екологічних стежках, які отримують все більшу популярність серед подорожуючих.

Екологічна стежка - облаштований та особливо охоронюваний прогулянково-пізнавальний маршрут, створений з метою екологічної освіти населення через встановлені за маршрутом інформаційні стенди. Зазвичай такі стежки прокладають по зонах організованого туризму, в національних парках, ландшафтних заповідниках.

В Україні є достатньо напрацювань щодо створення екологічних стежок у національних парках [3], ботанічних садах [4], дендропарках [2,5], лісових заказниках [1]. Розроблено методологію побудови таких стежок [6].

На сьогодні в Україні налічується 42 Національних природних парки. Відповідно до Закону України «Про природно-заповідний фонд України» (ст.20-22) національні природні парки(НПП) є природоохоронними, рекреаційними, культурно-освітніми, науково-дослідними установами загальнодержавного значення [8]. На них покладаються такі завдання:

- збереження цінних природних ландшафтів, водних об'єктів, рослинного і тваринного світу;
- збереження історико-культурних комплексів та об'єктів; створення умов для організованого туризму, відпочинку та інших видів рекреаційної діяльності;
- проведення наукових досліджень природних комплексів та їх змін в умовах рекреаційного використання;
- вироблення наукових рекомендацій охорони та використання довкілля;
- проведення екологічної освітньо-виховної роботи.

Створення адміністрації НПП надає можливість активізувати розвиток туризму на їх території, зробити його організованим, так як зростання потоку туристів у Національні природні парки з одної сторони створює певні проблеми, так як має місце загроза для природних ландшафтів. Однак для регулювання неконтрольованого потоку туристів можна використовувати екологічні стежки, які впорядкують рух туристів на об'єктах природно-заповідного фонду та нададуть їм більше корисної інформації про відвідувану територію.

Проведений нами аналіз роботи Національних парків Польщі [10] вказує на важливість розвитку пішохідних і велосипедних маршрутів у національних природних парках. Для Польщі такий відпочинок у парках стає більш популярним, що в свою чергу сприяє розвитку активних видів туризму, популяризації природи серед населення.

Слід зазначити що створенню екологічних стежок НПП приділяють значну увагу. Зокрема на сьогодні у Національних парках України налічується 262 туристичних маршрути [9].

Нами проводилась робота по створенню екологічних стежок на території проєктованого Національного парку «Соколинні гори» [7]. В результаті було запроектовано 5 піших екологічних стежки та 2 вело маршрути.

*Таблиця 1.*

**Основні характеристики екологічних стежок  
Національного парку «Соколинні гори».**

№	Назва	Тип	Протяжність, км	Перепад висот, м	Кількість оглядових точок
1	Соколинні гори	пішохідна	2,66	38	9
2	Щербовець	пішохідна	6,7	54	10
3	Млинкова річка	пішохідна	4,1	29	10
4	Губківський замок	пішохідна	4,8	30	11
5	Стави	пішохідна	8,2	29	9
6	На колесах Соколиними горами	велосипедна	165	102	10
7	Велосипедна мандрівка Соколиними горами	велосипедна	28	55	9

Розроблені екологічні стежки носять комплексний характер, так як надають можливість туристам не тільки ознайомитись із флорою та фауною Полісся, помилуватись мальовничими краєвидами, але і побачити пам'ятки культури та архітектури, які знаходяться на території проєктованого парку, зокрема на території парку «Соколинні гори» можна побачити руїни старовинного Губківського замку. Крім цього слід зазначити, що стежки за своєю складністю відносять до середнього класу, тобто вимагають певної підготовки у туристів, що видно із таблиці 1.

Для туристів було розроблено елементи навігаційної системи, яка отримала назву «Стежки Случа». В основі роботи розробленої системи покладено можливості GoogleMaps. Завдяки цій роботі було створено 113 об'єктів на основній карті Google для вирішення задач навігації, зареєстровано інформації по 7 екологічних стежках. Інформація про видові точки містить відомості про її назву та номер на визначеній екологічній стежці, географічні координати, посилання на сайт проєкту, опис пункту, а також кілька фотографій.

Питанням управління розвитком активних видів туризму у Національних природних парках повинні займатись відповідні

спеціалісти відділу туризму. Важливо надавати методичну допомогу для організованих груп (гід-екскурсовод), створити відповідні умови для відпочинку туристів на самій екостежці та впорядкувати оглядові майданчики.

Проведення відпочинку у Національних природних парках, які мають на своїй території впорядковану зону рекреації стає все більш популярним у всьому світі та і в Україні. Родзинкою такого відпочинку можуть стати екологічні стежки, які надають туристам не тільки ознайомитись із природою караю але і активно провести відпочинок. При цьому розроблена навігаційна система «Стежки Случа» допоможе туристам отримати додаткову інформацію та самостійно подорожувати унікальними куточками Надслучанського регіонального парку. Доцільно запропоновану методику використовувати при проектуванні таких стежок і на інших об'єктах природно-заповідного фонду України.

#### Список літературних джерел

1. Екологічна стежка (методика, організація, характеристика модельної стежки “Лісники”) / Я. Т. Дідух, В. М. Єрмоленко, О. Т. Крижанівська та ін. – К. :Фітосоціоцентр, 2000. — 88 с.
2. Галкін С.І., Калашнікова Л.В., Дойко Н.М. та ін. Екологічною стежкою дендропарку «Олександрія». – Біла Церква: Білоцерківдрук, 2013. – 40 с.
3. Заповіднимистежками Поділля / Під ред. Я.Б. Олійника. – К.: Ніка-Центр, 2003. – 57 с.
4. Стельмащук В.Г., Гребенюк Є.В., Ростківський О.Ф. та ін. Проект організації території Кременецького ботанічного саду як приклад реконструкції та будівництва ботанічних садів // Будівництво та реконструкція ботанічних садів і дендропарків в Україні. – Сімферополь: Таврійський національний університет, 2006. – С. 97–101.
5. Кляшторна Г.В. Екологічна стежка в дендропарку «Олександрія». – К.: Час, 1990. – 32 с.
6. Микитин Т.М., Остапчук С.М., Машта Н.О. та ін. Організаційні механізми створення та функціонування екологічних стежок // Монографія. – Рівне: Волин. обереги, 2018. – 182 с.
7. Микитин Т.М., Шелюк В.О. Використання рекреаційного потенціалу національних природних парків України // Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини

(Rehabilitation&recreation) : науковий журнал. – Рівне : НУВГП, 2017. – № 2. С.45-52.

8. Про природно-заповідний фонд України: Закон України, 16 червня 1992 р. // Відомості Верховної Ради, 1992. – № 34. – с. 502.

9. Державна служба статистики України. Заповідники та національні природні парки України у 2013 році - К., 2014 - 27 стор. вих. № 06.4–36/51-14 від 26.02.2014р.

10. Микитин Т., Шелюк В., Шиманський Я. Організація роботи та управління національними парками. Досвід Польщі для України// Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Україна-Польща: стратегічне партнерство в системі геополітичних координат» (м.Київ 16-17 березня 2017р.) –К.: НУБіП, 2017. С.244-246.

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ОСВІТНЬО-ОЗДОРОВЧИХ ТРЕНІНГІВ ЗА МІСЦЕМ ПРОЖИВАННЯ СТУДЕНТІВ**

*Кузнєцова Олена, Ковальчук Павло, Сиротинський Андрій,  
Хомич Павло*

**Актуальність теми дослідження.** Ефективним у підготовці майбутніх фахівців методом інтерактивного навчання є тренінг, який розглядається дослідниками і як форма, і як метод інтерактивного навчання [5, с. 175–188]. Розглядаючи тренінг як форму навчання, дослідники відзначають, що він може містити окремі методи, наприклад перераховані вище: дискусію, мозковий штурм, а також бесіду та інші [6, с. 10–16]. У свою чергу І. Гладка зазначає, що «тренінг – особливий метод отримання знань, який відрізняється від своїх аналогів тим, що всі його учасники вчаться на власному досвіді [1, с. 34–37].

**Методи та організація дослідження.** Кафедрою фізичного виховання Національного університету водного господарства та природокористування (НУВГП) у позанавчальний час зі студентами, у тому числі, тимчасово звільненими за станом здоров'я від практичних занять фізичним вихованням, проводиться освітньо-оздоровчий тренінг [2]. Тренінг організовується за зручним місцем проживання студентів університету. Мета – популяризація здорового способу життя, вдосконалення шляхів організації фізичного виховання з оздоровчою метою у гуртожитках, розробка методичних



та практичних рекомендацій для вдосконалення освітнього процесу з фізичного виховання та активізації самостійних фізкультурно-оздоровчих занять. Включає наступні педагогічні заходи: теоретичний курс з основ формування здорового способу життя; науково-дослідницьку діяльність, за результатами якої студенти готують тези, статті та доповіді на студентські конференції, присвячені проблемам фізичної культури і спорту, навчання і формування в студентів умінь і навичок організації та проведення заходів, що рекламують і пропагують здоровий спосіб життя. У програму тренінгу включені питання, які стосуються принципів і методик комплексної оцінки індивідуального здоров'я, розрахунку енерговитрат і оцінки індивідуального харчування студентів, методики складання програм та проведення самостійного оздоровчого тренування [3, 4].

**Ключові слова:** тренінг, студент, тренування, анкета, заняття.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Проведенню заходу передувало анкетування. Від відповідей студентів залежало визначення теми освітньо-оздоровчого тренінгу в кожному з гуртожитків. Оголошення про початок анкетування було розміщено на сайті університету у стрічці «Новини. Оголошення» за чотири тижні до передбачуваної дати проведення тренінгів.

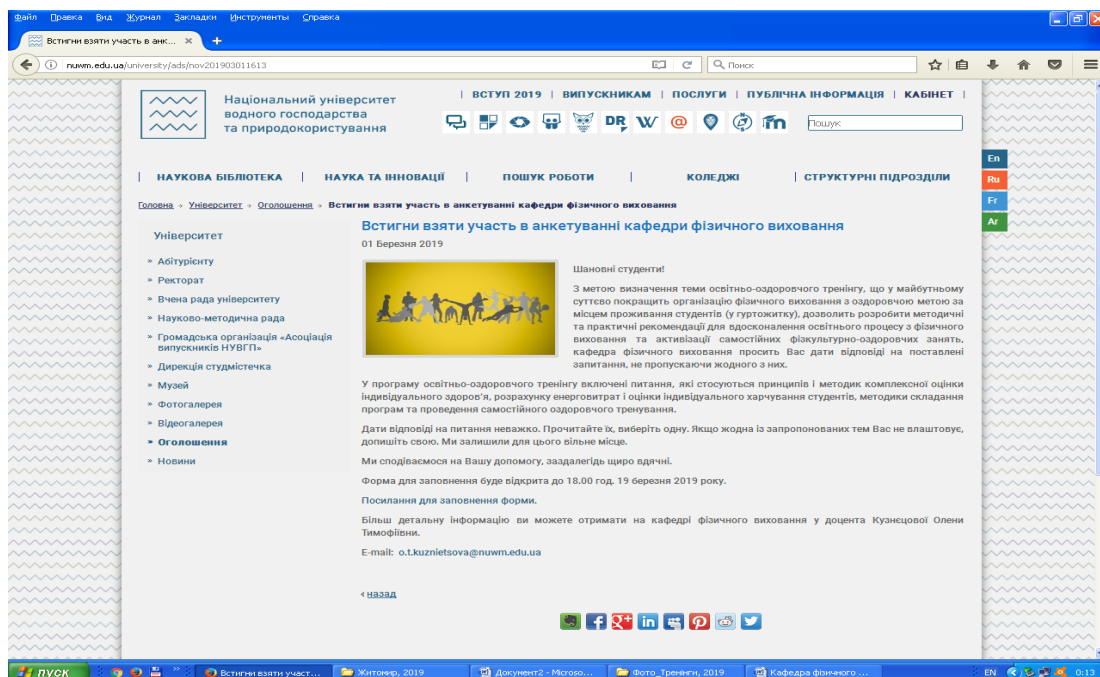
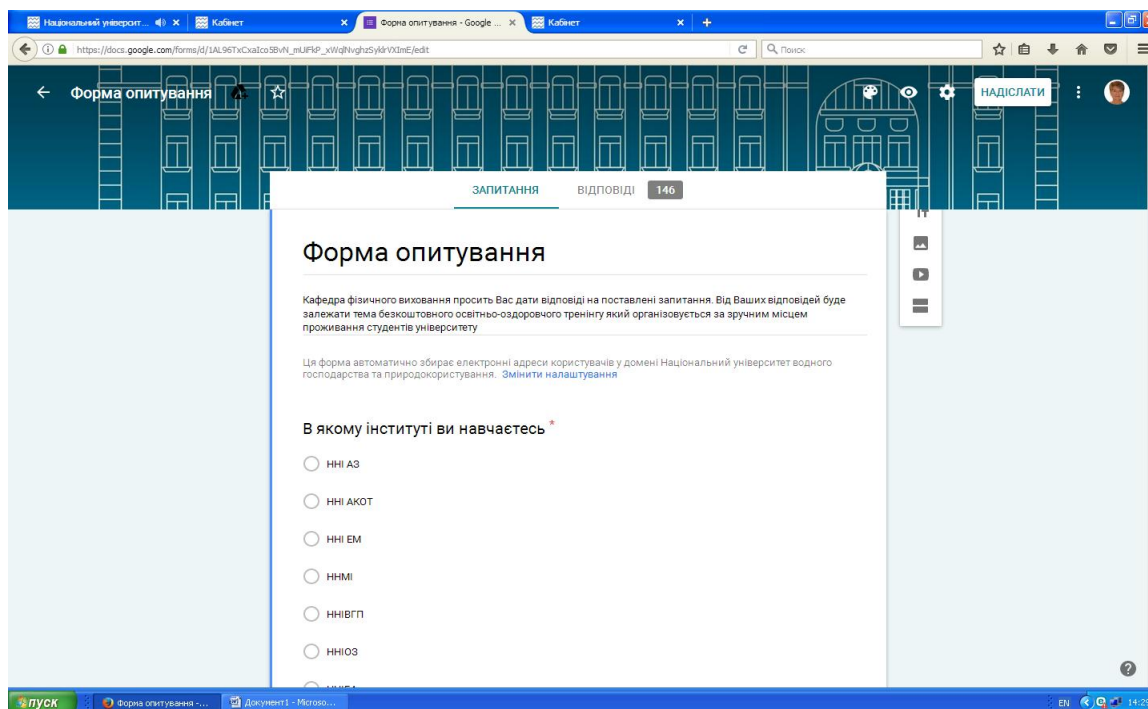


Рис. 1. Скріншот оголошення на офіційному сайті НУВГП про початок проведення анкетування серед студентів.

Форма опитування і вся інформація за результатами анкетування (щодобово) розміщувалася в кабінеті викладача, що надавало можливість прослідкувати за кількістю респондентів та відповідями на питання анкети. Заповнити форму та надіслати її викладачу студенти могли за допомогою корпоративної пошти університету.

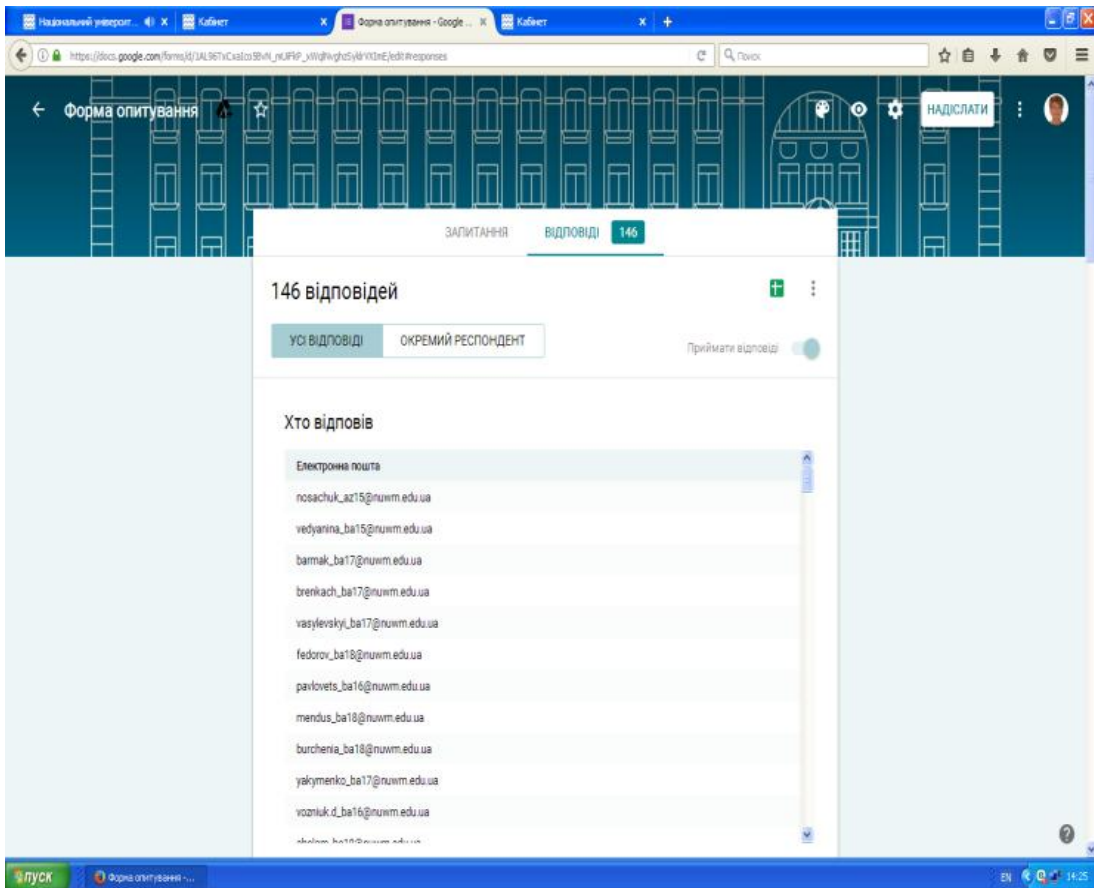


*Рис. 2. Скріншот форми опитування.*

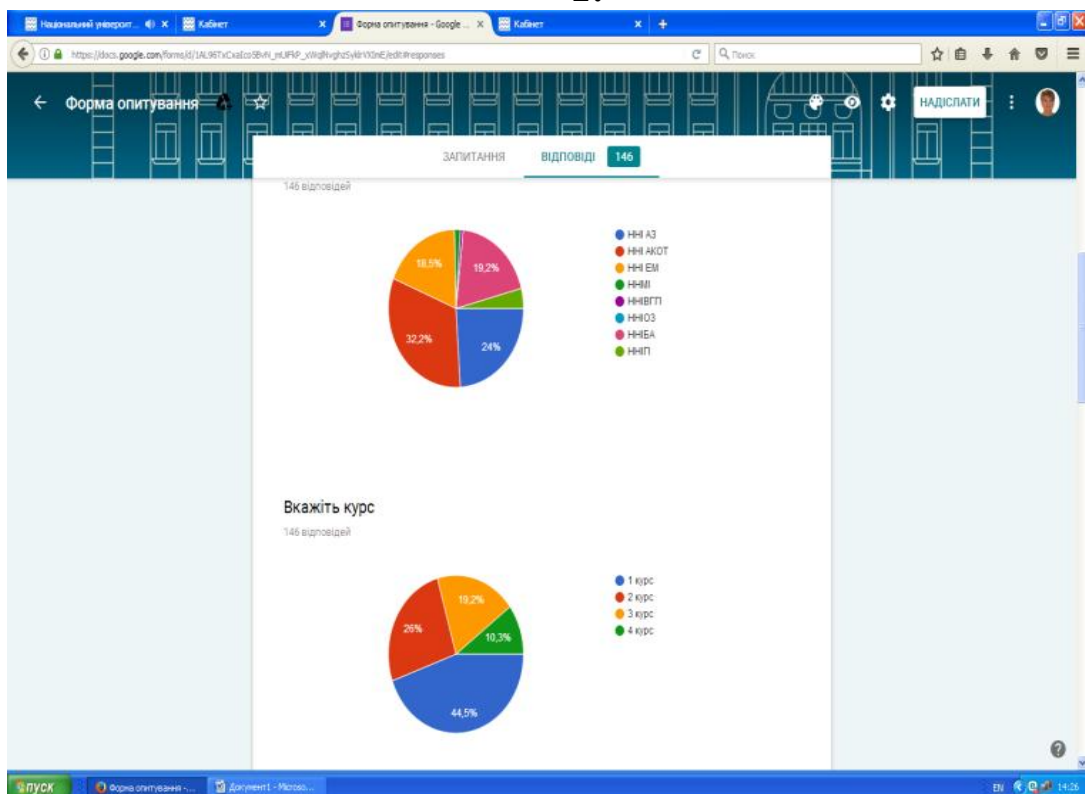
Студентам, які мешкають у гуртожитках, була надана можливість обрати одну із запропонованих кафедрою тем:

1. Методи комплексної оцінки стану здоров'я та гігієнічної оцінки фізичного розвитку студентів.
2. Методика розрахунку енерговитрат і оцінки індивідуального харчування студентів.
3. Методика складання індивідуальних програм та проведення самостійного оздоровчого тренування.

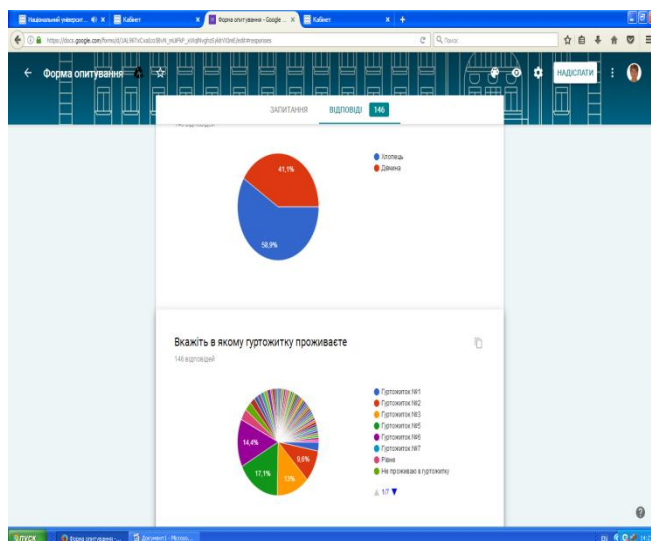
Крім того, якщо жодна із запропонованих тем не влаштовувала студента, він мав можливість порадити свою. В анкеті було залишено для цього вільне місце. До уваги організаторів були прийняті усі пропозиції учасників за тематикою тренінгів.



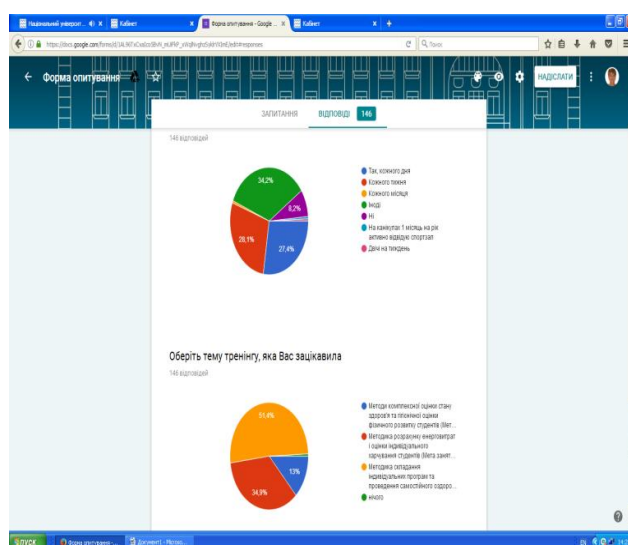
1.



2.



3.



4.

*Рис 3. Результати анкетування (1 – кількість респондентів (їх корпоративні адреси); 2 – інститут, курс; 3 – стаття, № гуртожитку; 4 – рухова активність, тема тренінгу))*

Результати проведеного анкетування визначили пріоритетність тем, що розроблені кафедрою. На жаль, жоден із студентів не скористався наданою можливістю запропонувати власну тему та розглянути інші питання, які охоплюють здоровий спосіб життя.

26–28 березня 2019 року кафедрою фізичного виховання було організовано серію освітньо-оздоровчих тренінгів в гуртожитках №1, №2 та №3 університету. Теоретичні відомості були викладені в доступній формі, цікаво, розгорнуто, з використанням слайд-презентації. Наведені приклади давали змогу глибоко зрозуміти всю цінність здоров'я та здорового способу життя. Найбільш зацікавили

студентів питання методики складання індивідуальних програм та проведення самостійного оздоровчого тренування. За підсумками проведення заходів уся інформація розміщувалася на сайті університету: <http://nuwm.edu.ua/university/news/nov201904031640>.

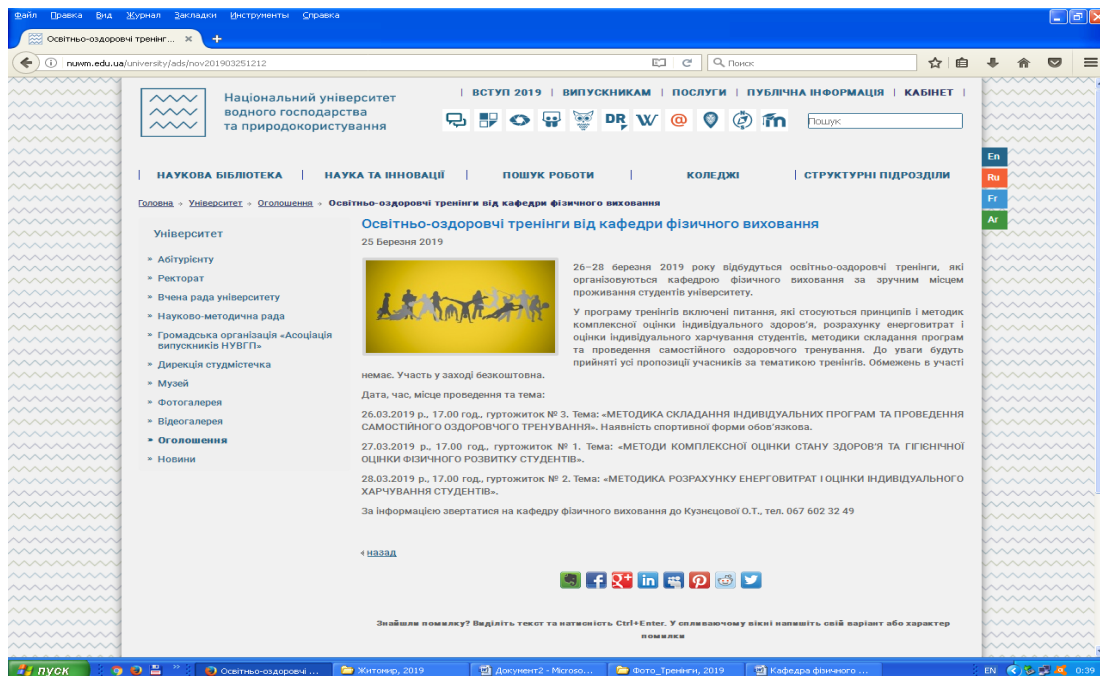


Рис. 4. Скріншот оголошення про проведення освітньо-оздоровчих тренінгів.

Таким чином, розроблений тренінг – інтегративна, специфічна форма організації валеологічного-пізнавальної, науково-дослідницької, рекреаційно-самостійної та організаційної діяльності в позанавчальний час. Розроблено програмно-методичне забезпечення освітньо-оздоровчого тренінгу студентів та технологію реалізації його змісту в процесі позанавчальної діяльності.

### Список літературних джерел

1. Гладка І. Використання інтерактивного навчання на практичних заняттях з англійської мови для підвищення ефективності навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах / Ірина Гладка // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 17. Теорія і практика навчання та виховання. – 2009. – Вип. 13. – С. 34–37.
2. Кузнєцова О.Т. Системні механізми застосування оздоровчих технологій у позанавчальних формах занять фізичним вихованням / О.Т. Кузнєцова, А.М. Пасевич // Вісник Житомирського

державного університету імені І. Франка. Серія : Педагогічні науки. – 2017. – Вип. 3 (89). – С. 110–115.

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

4. Кузнєцова О.Т. Методичні рекомендації до виконання практичних завдань та самостійної роботи з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» «Методика застосування оздоровчих технологій у позанавчальній фізкультурно-оздоровчій діяльності» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня усіх спеціальностей денної форми навчання / О. Т. Кузнєцова, В. М. Кисіль, Ю. Ф. Кособуцький. – Рівне : НУВГП, 2019. – 42 с.

5. Мельничук І.М. Теорія і практика професійної підготовки майбутніх соціальних працівників засобами інтерактивних технологій : монографія / І.М. Мельничук. – Тернопіль : Економічна думка, 2010. – 326 с.

6. Пометун О.І. Активні й інтерактивні методи навчання: до питання про диференціацію понять / О.І. Пометун // Шлях освіти. – 2004. – № 3. – С. 10–16.

## **ДЕЯКІ ПИТАННЯ УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВНЗ МВС УКРАЇНИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ**

*Горелік Дар'я, Петренко Сергій*

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

**Актуальність теми дослідження.** В сучасних умовах несення служби Національною поліцією, проблема фізичної та психологічної готовності особового складу до виконання завдань за призначенням, більш розвинена і втілена в Україні як необхідна умова ефективної та безпечної діяльності, пов'язаної з впливом комплексу екстремальних факторів професійної діяльності [1, с.38].

**Мета дослідження.** Дослідити вплив використання спеціальних прийомів боротьби на спеціальну фізичну підготовку курсантів.

**Ключові слова:** фізична підготовка, курсанти, фізичний розвиток, прийоми боротьби.

**Методи та організація дослідження.** Специфічність засобів фізичного удосконалення поліцейських заключається в тому, що їх



вплив направлено не на який-небудь предмет, а безпосередньо на саму людину на покращення її фізичного стану [4, с.125].

Підготовка майбутнього поліцейського – це цілеспрямований та складний процес, який вимагає всебічного та ретельного підходу. Фізична підготовка посідає одне із провідних місць у низці завдань, щодо досконалого оволодіння професією поліцейського [2, с.87].

Згідно статті 44 Закону України «Про Національну поліцію» фізичну силу, у тому числі спеціальні прийоми боротьби (рукопашного бою, поліцейський може застосовувати для забезпечення особистої безпеки або інших осіб, припинення правопорушення, затримання особи, яка вчинила правопорушення, якщо застосування інших поліцейських заходів не забезпечує виконання поліцейських повноважень [3].

Адже, кожен поліцейський повинен вміти використовувати спеціальні прийоми боротьби.

Встановлено, що високі особисті якості, які характеризують морально-психологічний портрет фахівця, психофізіологічні якості, що визначають стійкість організму до стресу і матеріалізують професійні знання, навички й уміння в параметри надійності, а також динамічне здоров'я і професійне довголіття, найбільш ефективно формуються засобами фізичної підготовки [4, с.126].

На думку ряду фахівців, тільки в інтеграційній єдності всіх видів професійної підготовки з фізичною підготовкою можна розв'язати глобальні проблеми особистого і людського чинників [5, с. 88].

Фізична підготовка, як один із основних предметів підготовки поліцейського, повинна займати значне місце у системі ВНЗ МВС зі специфічними умовами навчання.

Прискорення науково-технічного прогресу нині вимагає від фізичної підготовки курсантів вирішення принаймні трьох проблем людського чинника:

- швидкого освоєння обраної професії на рівні, який відповідає ступеню розвитку конкретної галузі знань;
- професійної надійності, що передбачає хороші знання, навички й уміння в екстремальних умовах діяльності;
- збереження і подовження професійного довголіття.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Сьогодні фізична підготовка курантів, які навчаються у ВНЗ МВС зі специфічними умовами навчання виконують повною мірою свої функції в загальному формуванні фахівця.

Відомо, що ефективність системи фізичної підготовки поліцейських залежить від багатьох факторів: рівня фізичної підготовленості молодого поповнення; стану матеріально-технічної бази; місця фізичної підготовки в системі підготовки майбутнього поліцейського; фінансів, що виділяються на її організацію та проведення; професійності керівників занять; рівня мотивації поліцейських до занять фізичною підготовкою і спортом та ефективності проведення її форм [3, с.172].

Так, фізична підготовка, вирішуючи своє базове завдання – розвиток основних фізичних якостей, зміцнення здоров'я, розвиток мотивації до занять фізичною підготовкою і спортом, розвиток професійно-прикладної фізичної культури – відповідно до мети психологічної або психофізіологічної підготовки, може вирішувати аспектні завдання (формування емоційної стійкості, перевантажень тощо) шляхом спеціальної цілеспрямованої організації та функціонування педагогічного процесу.

Важливо відмітити, що фізична підготовка є однією з основних навчальних дисциплін курсантів ВНЗ зі специфічними умовами навчання, вона повинна забезпечувати якісне навчання, підтримання високого рівня здоров'я, працездатності, психологічного та функціонального стану курсантів.

### **Список літературних джерел**

1. Батрак К. В. Проблемні питання психологічної готовності військовослужбовців в умовах бойової діяльності: Матеріали науковометодичної конференції. К., 2014. С. 38–40.

2. Бородін Ю.А. Обґрунтування нормативних вимог, системи перевірки та оцінки з фізичної підготовки ВС України / Ю.А. Бородін, В.Б. Добровольський, О.М. Максимцов, О.О. Мальцев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова. – Харків: ХХІІІ, 2001. – № 28. – С. 87-91.

3. Закон України «Про Національну поліцію»: № 580-VIII від 02.07.2015. //: Відомості Верховної Ради (ВВР) – 2015 – № 40-41

4. Круцевич Т. Ю. Теорія та методика фізичного виховання. Том 2. Київ: Видавництво «Олімпійська література», 2003. 392 с.

5. Романчук В.М. Напрямки вдосконалення системи фізичної підготовки / В.М. Романчук, С.В. Романчук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Львів : НВФ «Українські технології», 2009. – Вип. 13. – Т. 4. – С. 172-178.



# АКТИВНА ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ЯК СПОСІБ БОРОТЬБИ З ПРОФЕСІЙНОЮ ВТОМОЮ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

*Логвиненко Максим*

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

**Актуальність теми дослідження.** Професійна втома або набутий синдром професійного знесилення, який притаманний більшості працівників правоохоронних органів. Від довготривалої робочої діяльності, зайнятості одноманітною роботою та малорухливого способу життя у нас може з'являтися тимчасове зниження працездатності, як певного органу так і всього організму в цілому, яке виявляється в зниженні кількісних і якісних показників роботи і погіршенні координації робочих функцій.

**Мета роботи** – дослідити активну фізичну рекреацію, виділити аспекти за якими вона краща за пасивну рекреацію, та який позитивний вплив вона здійснює на боротьбу з професійною втомою.

**Ключові слова:** рекреація, втома, правоохоронці, здоров'я, фізичні якості.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З кожним роком професійної діяльності все частіше можна спостерігати, що від одноманітної роботи працівники втрачають сили та інтерес до виконуваної ними роботи, так би мовити «професійно згасають». Це пов'язано з тим, що ми займаємось малоактивною фізичною діяльністю, не використовуємо фізичні вправи та інші рухові дії. Тому, для збереження і зміцнення фізичного і психічного здоров'я, підвищення працездатності, відновлення сил нам потрібно застосовувати фізичну рекреацію. В нашому випадку треба застосовувати активну фізичну рекреацію так, як вона є більш дієвою, а ніж пасивна рекреація.

Фізична рекреація - процес використання засобів, форм і методів фізичної культури, спрямований на задоволення потреб в активному відпочинку, відновленні, розвагах та розвитку особистості у вільний і спеціально відведений час [1, с. 7].

Фізична рекреація розглядається як один із видів фізичної культури. Фізична культура – це частина загальної культури, сукупність спеціальних культурних і матеріальних цінностей, способів їх виробництва та використання з метою оздоровлення людей, розвитку їхніх фізичних якостей. Індивідуальну фізичну культуру можна розглядати і як процес, і як результат індивідуальної

діяльності людини. Як процес це оволодіння суспільними цінностями фізичної культури, знаннями, вміннями, навичками виховної, навчальної, оздоровчо-рекреаційної діяльності для подальшого використання у процесі самовдосконалення. Як результат це рівень фізичного розвитку і стан фізичного здоров'я, який забезпечує людині повноцінну біологічну і соціальну життєдіяльність [2].

На даному етапі ми розподілимо активну і пасивну рекреацію або ще можна сказати рекреацію з фізичною чи розумовою домінантою. Пасивна рекреація – це зміна видів діяльності, які дають задоволення й не передбачають безпосередньої участі людини у фізкультурно-спортивних заходах. Вона є тільки глядачем змагань, що відбуваються на спортивних майданчиках, урочистих церемоніях, показових виступах спортсменів тощо. В той час як пасивна рекреація ґрунтується на вищезазначеній діяльності, активна рекреація ґрунтується на активних діях в яких особа приймає безпосередню участь, її активний відпочинок (спортивний туризм, альпінізм, скелелазіння, велосипедні прогулянки, лижні прогулянки, сноуборд, теніс і т.д.), безпосередня участі у фізкультурно-спортивних заходах [3].

Людина постійно потребує активного відпочинку це зумовлене передусім її біологічною природою організму та нашою фізіологією, тому що соціальні, психологічні, та професійні чинники постійно знесилюють організм, саме тому він потребує рекреації – «відновлення». Активний відпочинок супроводжується швидким та глибоким відновлення сил, на відміну від пасивного, для цього способу потрібно значно більше часу. Наслідки від активного відпочинку будуть мати більш конструктивний та стійкий характер.

Особливості рекреаційної активності людини полягають у тому, що вона відповідає як її інтересам, так і поведінковим та оціночним стандартам найближчого соціального оточення. Рекреаційна активність окремої людини складається з добових, тижневих, річних, життєвих циклів. При цьому часто можуть змінюватися умови й мотивації, які визначають характер, спрямованість та ефективність рекреаційної активності. Її можна вважати успішною, якщо внаслідок виникають рекреаційні ефекти, які виявляються в тому, що людина відчуває задоволення і бадьорість від відпочинку. Така людина перебуває у стані психофізіологічного комфорту, в неї виникає відчуття збалансованості соціокультурних та емоційних самооцінок[2].

Можна говорити, що працівники правоохоронних органів можуть отримувати користь від спеціальних фізичних вправ, але це переходить на інший план коли людина після навчання в університеті йде працювати у відповідні структурні підрозділи. До того ж з віком людині все складніше виконувати певні спортивні вправи. Саме тому слід розмежовувати такі поняття як фізичні заняття рекреаційного типу та спортивні і кондиційні тренування які за обсягом, інтенсивністю і навантаженням значно складніші.

Результат фізичної рекреаційної діяльності можна виразити в таких значеннях:

1. Біологічне. Вона сприяє відновленню функцій організму людини після професійної праці, оптимізує стан його здоров'я.

2. Соціологічне. Сприяє інтеграції людей в соціальну спільність, засвоєння соціального досвіду, культурних цінностей. Процес соціалізації в даному контексті включає два плани дій: адаптацію до соціуму функціонуючу переважно на природженому механізмі саморегуляції людини, і самовизначення в соціумі, визначення свого місця в ньому за допомогою усвідомленого ставлення до подій, що, прийняття або відторгнення їх.

3. Психологічне. Формує емоційний стан, що виникає під впливом почуття свободи, радості, благополуччя і внутрішнього задоволення, звільнення від напруги і стресу. Свободу в даному випадку слід розуміти у двох вимірах: зовнішню - від примусу, насильства, тиску, заборони і внутрішню - суб'єктивну, духовну - свободу волі, свободу самостійного вибору дій, свободу творчості. Зрозуміло, між цими вимірами свободи існує взаємозв'язок, а не суперечливість.

4. Естетичне. Відповідна рекреація на красу свого тіла, навколишнього світу, можливість його пізнання в більш широкому значенні [4].

### **Висновки**

1. Застосування фізичної рекреаційної діяльності в роботі працівників правоохоронних органів для зменшення впливу такого серйозного чинника, як психологічне навантаження. Перехід від малорухливого способу життя до активного відпочинку, відновлення низького рівня працездатності, та організму людини в цілому. Перехід від пасивної рекреації до активного відпочинку для покращення якісних робочих показників та координаційних функцій.

2. Поповнення біологічного та фізіологічного балансу людини знесилоного психологічними та професійними чинниками. Чітке розмежування між фізичними заняття рекреаційного типу та спортивними і кондиційними тренуваннями, що можуть по різному вплинути на організм людини в залежності від її віку та сили фізичних навантажень. Та покращення біологічного, соціального, психологічного та естетичного стану людини за результатами фізичної рекреаційної діяльності.

#### **Список літературних джерел**

1. Приступа Є. М. «ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ» Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Є. М. Приступа. – Львів : ЛДУФК, 2010. – 7 с.

2. Фізична рекреація, її значення в житті людини. URL: [https://studopedia.com.ua/1\\_382818\\_fizichna-rekreatsiya-ii-znachennya-v-zhitti-lyudini.html](https://studopedia.com.ua/1_382818_fizichna-rekreatsiya-ii-znachennya-v-zhitti-lyudini.html).

3. Роль туризму як засобу фізичної рекреації в життєдіяльності студентської молоді. URL

4. Адаптивна фізична рекреація як вид адаптивної фізичної фізичної культури: [http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/fiz\\_reabil/classes\\_stud/uk/med/health/ptn](http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/fiz_reabil/classes_stud/uk/med/health/ptn)

## **МОДЕРНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ПОСИЛЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

*Хаджинов Валерій, Чекмарьова Наталія  
Національна металургійна академія України*

**Актуальність теми дослідження.** Здоровий спосіб життя стає все більш актуальною і практичною проблемою. Останнім часом не тільки здоровий спосіб життя, а й власне здоров'я людей в сучасному світі не є вже суто медичною проблемою, воно набуло соціального, культурного і навіть політичного значення.

Важливим аспектом загальної проблематики поширення здорового способу життя серед верств населення стає діяльність держави, яка має сприяти цій меті.

Процес швидкого зростання середнього віку населення в розвинених країнах світу і в Україні створює складну демографічну проблему. В Україні назріло питання про збереження високої

працездатності й продовження активного життя тому, що 16,06% населення – старше пенсійного віку.

Країни Європейського Союзу вже тривалий час опікуються різними питаннями боротьби зі шкідливими звичками, гіподинамією та нездоровим харчуванням. Досвід накопичений європейськими державами, є вагомим орієнтиром для спрямування зусиль української держави щодо формування здорового способу життя населення.

У концепції Національної стратегії з оздоровчо-рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація", схваленої Указом Президента України від 9 лютого 2016 р. № 42/2016 на основі результатів аналізу світового досвіду та сучасного стану розвитку вітчизняної системи оздоровчої рухової активності визначається мета та основні завдання, спрямовані на створення умов для підвищення рівня залучення населення до оздоровчої рухової активності, що сприятиме розв'язанню гуманітарних і соціально-економічних проблем для особи, суспільства та держави.

Розроблена Національна стратегія базується на рекомендаціях Всесвітньої організації охорони здоров'я, Ради Європи, Європейського Союзу, нормах національного законодавства і передбачає подальший розвиток і активізацію системи ідей та поглядів, визначених Національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, діяльність держави, рухова активність, шкідливі звички, працездатність.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Порівняння стану справ в нашій державі та країнах Європейського Союзу (ЄС) свідчать, що тривалість життя наших громадян є на 10-12 років нижчою, ніж у країнах ЄС. Літературні джерела свідчать, що передчасна смертність особливо серед чоловіків працездатного віку вище в 3-4 рази [2]. Незадовільний стан здоров'я й відповідно якість життя населення при порівнянні ситуації з країнами ЄС ускладнює прагнення України ввійти до Європейського Союзу. Концепція Національної стратегії з оздоровчо-рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація" наголошує, що особливою загрозою майбутньому країни є нинішній стан здоров'я і спосіб життя дітей і молоді, а на сьогодні вже у 90% школярів діагностуються різні захворювання [3].

Загальновідомо, що ведення населенням здорового способу життя для збереження та зміцнення здоров'я є у п'ять разів ефективнішим, ніж лікувально-діагностичні процедури. За інформацією Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), співвідношення витрат і прибутків від виконання програм здорового способу життя становить 1 до 8.

Численними науковими дослідженнями доведено, що рухова активність значною мірою сприяє дотриманню людиною здорового способу життя, а також в окремих випадках зменшенню негативного впливу на організм людини шкідливих звичок, підвищенню стресостійкості та відволікає від асоціальної поведінки. Рухова активність є генеруючим та стимулюючим чинником у системі здорового способу життя, має важливе значення для вдосконалення фізичного розвитку і підготовленості особи, профілактики надмірної маси тіла та ожиріння, а також сприяє зменшенню ризику виникнення серцево-судинних захворювань, діабету, остеопорозу, окремих онкологічних захворювань та депресій. Оздоровча рухова активність сприяє також розвитку економіки і суспільства загалом. За інформацією Всесвітньої організації охорони здоров'я, відсутність належної рухової активності призводить до економічних збитків у розмірі 150-300 євро на одну особу за рік.

Таким чином, формування звичок здорового способу життя може внести великий вклад у рішення проблем підвищення стану здоров'я й фізичного потенціалу нації, без якого не можливе нормальне функціонування економіки і безпеки держави, а отже і євро інтеграційних намірів України. Адже не можна не усвідомлювати, що рішення цих завдань залежить від інтелектуального й фізичного потенціалу населення країни, від співвідношення між кількістю здорових працездатних людей і кількістю тих, хто за віком або станом здоров'я має необхідність у підтримці з боку держави.

В Україні, судячи з даних літературних джерел, складається критична ситуація зі станом здоров'я населення.

Ситуація з уживанням алкоголю і наркотиків не менш складна, тому що тільки на офіційному обліку перебувають 700 тис. хворих на алкоголізм і більше 50 тис. – на наркоманію, при чому спостерігається тенденція до постійного зростання за рахунок жінок і підлітків [5]. Поширеність такої недуги, як ожиріння, серед дорослих становить у чоловіків 7%, у жінок 19% [4].

Враховуючи те, що багато звичок здорового способу життя формуються (за визначенням ВООЗ) у віковому періоді від 10 до 19 років школярі і студенти вимагають особливої уваги, їм особливо важливо виконувати потребу у руховій активності і інших компонентах здорового способу життя студентів тому, що студентські роки є заключний етап цілеспрямованого педагогічного процесу.

У зв'язку з цим перед Міністерствами освіти і науки та культури, молоді та спорту постає задача посилити мотивацію до здорового способу життя студентів і переглянути постановку фізичного виховання, особливо у закладах вищої освіти (ЗВО). Не є секретом те, що у ЗВО не фізкультурного напрямку йде скорочення кількості академічних годин, яке не може забезпечити зміцнення здоров'я і підвищення рівня фізичного стану. На теперішній час у більшості ЗВО умови і організація навчального процесу з фізичного виховання мало сприяють поліпшенню здоров'я і не підвищують розумову працездатність [7]. Фізкультурно-спортивна активність через не сформованість особистих культурних потреб носить тимчасовий характер, у студентів відсутня стійка мотивація до рухової активності, яка зберігалася б усе життя [8].

### **Висновки**

Підсилення власне освітньої складової фізичної культури через вже напрацьовану і апробовану практику непрофесійної фізкультурної освіти у прагненні становлення майбутнього випускника ЗВО як будівничого власного здоров'я [1]. Доповнення змісту фізичного виховання компонентом непрофесійної фізкультурної освіти [6] дозволить випускати фахівців, які мають більш високий ресурс на ринку праці. Такі фахівці, освічені у питаннях використання засобів фізичної культури, психологічної розрядки і психотренінгу, організації раціонального харчування, побудови свого режиму дня і загартування організму після закінчення ЗВО за рахунок свідомої і результативної роботи над собою зможуть запобігати сезонним захворюванням, підтримувати високий рівень працездатності, а завдяки вмінню відслідковувати динаміку свого здоров'я будуть ефективно впливати на його стан, враховуючи умови трудової діяльності.

Таким чином розширення просвітницького напрямку у програмно-нормативному забезпеченні кафедр фізичного виховання і спортивних клубів ЗВО є реальний шлях активного впровадження

здорового способу життя і підвищення ефективності їх роботи до залучення активними заняттями фізичною культурою і спортом якнайбільше студентів.

### Список літературних джерел

1. Вілянський В. М. Будівництво власного здоров'я: від філософії до практики [Текст] : навч. посібник / В. М. Вілянський, О. Є. Висоцька, В. В. Приходько. [заг. ред. О. Є. Висоцька]. – Дніпропетровськ : Національний гірничий університет, 2011. – 196 с.

2. Додонова О. Проблеми формування здорового способу життя засобами фізичної культури: аспекти стратегічного управління та фінансування / О. Додонова, Т. Єрмолаєва // Теоретико-методичні основи організації фізвиховання молоді : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. [за заг. ред. Р. Р. Сіренко]. – Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2008. – 302 с.

3. Указ Президента України № 42/2016 "Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація" // <https://zakon.rada.gov.ua>

4. Литовченко Г. О. Необхідні знання студентів факультету фізвиховання, які сприяють формуванню здорового способу життя та пропагуванню його серед людей різного віку / Г. О. Литовченко // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2005. - № 6 – С. 28-34.

5. Маковецька Н. В. Формування фізичної культури і здорового образу життя особистості: теоретичний аспект проблеми / Н. В. Маковецька // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. - № 10 – С. 117-121.

6. Приходько В. В., Кузьминський В. П. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я : навч. посібник / заг. ред. і передм. А. Г. Чичкова. – Дніпропетровськ : Національний гірничий університет, 2004. - 230 с.

7. Хаджинов Валерій. Дослідження стану здоров'я студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах / Хаджинов Валерій, Сеймук Анатолій, Чекмарьова Наталя // Проблеми формування здорового способу життя молоді : Всеукр. наук.-практ. конф. : зб. наук. праць. – Львів : Вид-во ЛНУ, 2011. – С. 124 – 126.



8. Хаджинов В. Анализ мотивов к занятиям физическим воспитанием студентов ВУЗов и пути формирования здорового образа жизни / Валерий Хаджинов, Наталья Чекмарева // Форум прихильників фізичної культури, студентського спорту та здорового способу життя : матер. Міжнар. наук.-практ.конф., 17 ноября 2016 г. – Чебоксары, 2016. – С. 1028-1032.

## **АНАЛІЗ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗА СИСТЕМОЮ CROSSFIT.**

*Гресь Марина, Острогляд Андрій*

*Державний університет «Житомирська політехніка»*

**Актуальність:** застосування засобів оздоровчого фітнесу (Crossfit), які мають вибірковий характер впливу на організм багато у чому забезпечує досягнення мети фізичного виховання студентів правоохоронної діяльності. На сьогоднішній день є значна кількість обґрунтованих програм із силового фітнесу та атлетичної гімнастики. Основним змістом методики є підвищення рівня здоров'я, покращення самопочуття, розвиток фізичних якостей. На сьогоднішній день набуває популярність новий напрямок силового фітнесу як Crossfit [1, 9].

Нова концепція діяльності поліції, розширення завдань та функцій які висувають підвищені вимоги до професійної підготовленості студентів. Це обумовлює необхідність удосконалення системи професійного навчання майбутніх правоохоронців. Високої фізичної підготовленості та сформованості спеціальних умінь і навичок вимагають дії, що пов'язані з переслідуванням і затриманням правопорушників. Ґрунтовий аналіз службових ситуацій свідчить про недостатню озброєність знаннями законодавчої бази, низький рівень фізичної підготовленості, недостатню сформованість спеціальних рухових умінь і навичок, що в підсумку становить низький рівень професійної готовності до ефективного здійснення службової діяльності. Ставиться за мету підготувати фізично розвинених, координованих, сміливих, рушійних та впевнених, ініціативних правоохоронців, які здатні успішно діяти в складних, швидкоплинних, насичених небезпекою й критичними ситуаціями, що виникають при затриманні та знешкодженні озброєних злочинців.

В якій головна увага приділяється різнобічній фізичній підготовленості студентів у формуванні на цій основі майстерності.

Проведення занять з використанням комплексу вправ, що містять в собі: акробатичні вправи, подолання різних складних перешкод в умовах безпосередньої фізичної небезпеки, загороджень, перешкод, виконання марш – кидків на пересіченій місцевості, регулярна участь у змаганнях з військово-прикладних видів спорту. Навантаження на заняттях передбачалося підвищувати навантаження поступово, з урахуванням рівня фізичної підготовленості студентів правоохоронної діяльності.

**Мета:** полягає у теоретичному обґрунтуванні використання Crossfit на заняттях з фізичного виховання та вивчити вплив тренувань студентів правоохоронної діяльності.

**Методи дослідження:** аналіз науково – методичної літератури, педагогічні спостереження.

**Результати дослідження:** Ряд авторів відзначають покращення стану здоров'я і підвищення рівня рухової активності за рахунок використання Crossfit в процесі занять фізичного виховання [6, 8].

Аналіз літературних джерел показав, що заняття Crossfit є привабливим для студентів, крос фіт змінює м'язи, коригує проблемні частини тіла, позбавляє від зайвої ваги, підтримує здоров'я та фізичну підготовленість. Crossfit дозволяє задіяти всі групи м'язів, розвинути витривалість, силу, гнучкість та фізичне здоров'я загалом. Заняття Crossfit включає в себе елементи важкої атлетики, гімнастики, гирьового спорту, пауерліфтинг, легка атлетика в крос фіті вправи для кожного студента індивідуально які під силу кожному. В крос фіті задіяні одночасно різні групи м'язів [5, 9].

Педагогічні спостереження показали, що використання Crossfit на заняттях з фізичного виховання включає в себе розминку та 15 – 20 хв. інтенсивного тренування з короткими перервами на відпочинок, або без відпочинку. Тренування проходять як на вулиці, так і в спортивній залі [3, 7]. На початку занять враховується рівень фізичної підготовленості студентів, розділяються студенти на групи по рівням фізичної підготовленості. Для виконання комплексу вправ враховується не тільки фізичний рівень студентів, але й різні варіації вправ, щоб у викладача була можливість в будь який час замінити не виконуюче завдання на більш легке, або включити в індивідуальну програму іншу вправу, яка відноситься до інших м'язових груп [2, 3, 4]. Для студентів створені комфортні умови для занять студентів

знаходиться в групі, де рівень їх підготовки приблизно однаковий і всі вправи їм під силу. В процесі дослідження студентів правоохоронної діяльності, які займалися протягом навчального року. Нами було оцінено вплив занять за системою Crossfit. Було проведено порівняльний аналіз між 1 семестром та 2 семестром навчального року. Тренування за системою Crossfit покращує показники фізичної підготовленості студентів правоохоронної діяльності на 40% , збільшується витривалість роботи та швидкість виконання дій.

### **Висновки:**

Проведене дослідження дозволяє нам стверджувати, що програма тренувань Crossfit значно покращує фізичну підготовленість студентів правоохоронної діяльності. Заняття з кросфіту ефективно впливають на формування фізичного стану, підвищує витривалість, силу, при цьому будучи доступними для студентів з різним рівнем фізичної підготовленості. Потрібно впроваджувати кросфіт в заняття з фізичного виховання студентів правоохоронної діяльності. У якості програми посиленої фізичної підготовки кросфіт вже довів свою ефективність. Тому доцільним є теоретичне обґрунтування та розробка програм професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців правоохоронної діяльності.

Використання засобів Кроссфіту при мотивованому становленні студентів до занять новим видом спорту, які проводяться на високому емоційному рівні, є дуже ефективним а також різний зміст занять в кожній серії створюють адекватні режими рухової активності та позитивно впливають на темп розвитку основних фізичних здібностей студентів.

### **Список літературних джерел**

1. Акулова В. Порівняльний аналіз ефективності занять за системою Crossfit та Джо Вайдера для чоловіків I періоду зрілого віку/ В. Акулова – К.: Сучасні фітнес технології у фізичному вихованні студентів, 2013. – 67 – 8 с.
2. Богачев Е. В. Кросфіт. Руководство по тренировкам / Е.В. Богачев, И. А. Карягин. М.: 2013. – С. 142
3. Гунько П. М. Фізична підготовленість студентів, які займаються різними видами рухової діяльності / П. М. Гунько // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: Зб. наук. праць, 2005 - № 8 – 9 – С. 98 – 101

4. Круцевич Т. Ю. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Т. Ю. Круцевич, Т. В. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я, 2016. - №3 – С. 109 – 114
5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 155 – 173
6. Левицький В. / Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / В. Левицький // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004 - №1 – С. 27 – 31
7. Лебедихина Т. М. Тренеровочная система кроссфит / Т. М. Лебедихина, В. А. Станкевич. Екатеринбург: УрФУ, 2013. – С. 64 – 66
8. Столяров В. И. Фундаментальные теоретические основы современной системы комплексного физического воспитания // В.И. Столяров // физическая культура: воспитание, образования, тренировки, 2013 – №2 – С. 2 – 7
9. Хоули Эдвард Т., Френкс Б. Дон. Оздоровительный фитнес / Эдвард Т.ли, Б. Дон Френкс. – К.: Олимпийская литература, 2000 – 368с.

## **ПРОБЛЕМАТИКИ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ**

***Мандрика Віктор***

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

**Актуальність теми дослідження.** Фізична культура та спорт апріорі виконує важливу роль у житті людини і охоплює всі вікові групи населення. Розглядаючи багатofункціональний характер фізичної культури та спорту, вона зумовлює розвиток фізичних, естетичних і моральних якостей особистості, збагачує дозвілля населення, виконує превентивну функцію щодо захворювань, сприяє фізичній, психоемоційній реабілітації та комунікації, допомагає у вихованні підростаючого покоління. Втілюючи одну зі сторін загальної культури людини, фізична культура задає орієнтир у поведінці людини, особливо шкільного віку.

Як зауважує Обозна О.М.: «На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура – це самостійна і особлива галузь загальної культури, яка спрямована головним чином на зміцнення здоров'я людини, продовження її творчої активності та життя, а

також на зростання і вдосконалення її всебічного й гармонійного розвитку і використання набутих якостей у суспільній, трудовій та інших видах діяльності» [1].

Слід звернути увагу, що наразі рівень фізичного виховання учнів у школах не в змозі виховувати гармонійно розвинену та фізично досконалу особистість. Окрім цього, існує багато чинників, які знижують ефективність фізичного виховання у школах.

**Мета дослідження.** Дослідити особливості фізичного виховання школярів через призму проблематики зазначеного питання.

**Ключові слова:** фізична культура, всебічний розвиток, особистість, виховання, психоемоційна реабілітація.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Перш за все зауважимо, що нормативно фізичне виховання закріплено Законом України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.93 р. № 3808-ХІІ як «напряму фізичної культури, пов'язаний з процесом виховання особи, набуттям нею відповідних знань та умінь з використання рухової активності для всебічного розвитку, оздоровлення та забезпечення готовності до професійної діяльності та активної участі в суспільному житті» [2].

Так, фізичне виховання школярів виступає результуючою мірою комплексного впливу різних організаційних форм, засобів і методів загальної і професійно-прикладної фізичної підготовки на особистість майбутнього фахівця у процесі його професійної компетентності.

Виходячи з вищезазначеного, метою фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх шкіл повинно стати формування фізкультурно-оздоровчої компетентності як компонента їх професійної компетентності, а також забезпечення готовності до активної участі в суспільному житті.

Разом з тим, науковцями, що займались даним питанням, було висвітлено низку проблем, які спіткали галузь фізичної культури і спорту, серед яких перманентне недофінансування, що стало головною причиною невтішних тенденцій у її розвитку: недостатня фінансова підтримка на утримання та розвиток навчальних закладів; низький рівень оплати праці, неефективність механізмів заохочення працівників вітчизняної освіти; неузгодженість нормативно-правової бази, що регламентує роботу школи з фізичного виховання [3, с. 72].

Ковальова Н.В., Саїнчук М.М. та інші серед проблем фізичного виховання школярів зазначають про низький рівень теоретичної бази учнів, їх батьків про позитивний вплив занять руховою активністю на

рівень фізичного здоров'я школярів; недостатній рівень залучення старшокласників до фізкультурно-спортивних занять у вільний час, низький рівень формування в них позитивного ставлення до занять фізичною культурою у позакласній роботі, відсутність необхідного досвіду школярів у самовдосконаленні [4].

Також на ефективність організації фізичного виховання у загальноосвітніх школах впливає відсутність урахування на практиці інтересів учнів до видів рухової активності, низька активність осіб, які беруть участь у фізкультурно-оздоровчій роботі у загальноосвітніх навчальних закладах [5], наявність уніфікації, усталених стереотипів, неефективних шаблонів і жорстких форм до ініціативи й індивідуальної відповідальності педагогів у проектуванні й організації педагогічного процесу. Фізкультурно-масові заходи дублюються із року в рік без урахування мотивів і інтересів школярів, практично відсутня різниця у підходах до організації позакласної роботи в учнів різних класів, відсутній когнітивний компонент, що неухильно спонукає до втрати мотивації займатись спортом серед людей шкільного віку.

### **Висновки**

Підводячи підсумки, слід підкреслити, що фізичне виховання відіграє важливу роль у цілеспрямованому формуванні, корекції, зміни в потрібному напрямі фізичних, психічних, соціокультурних якостей і здібностей, а також поведінки школярів. Разом з тим, наріжним каменем у забезпеченні ефективного фізичного виховання учнів залишається її консервативна та застаріла практика у школах, недостатнє фінансування і відсутність кадрової складової.

### **Список літературних джерел**

1. Обозна О.М. Розвиток фізичної культури і спорту як важливий напрям державної політики України щодо забезпечення здоров'я громадян. URL: <http://academy.gov.ua/ej/ej20/PDF/8.pdf>
2. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.93 р. № 3808-XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
3. Осадець М.М., Слобожанінов А.А., Волощук А.О Сучасні проблеми фізичного виховання школярів. *Молодий вчений*. № 3.3. 2018. С. 71-73
4. Галан Я. П. Використання сучасних форм навчання спортивному орієнтуванню на уроках фізичної культури в школі. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1. С. 78-82.

5. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: дис. ... д-ра наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.02; Национальный ун-т физического воспитания и спорта Украины. Киев, 2000. 510 с.

6. Осадець М. М., Слобожанінов А. А. Використання засобів спортивного орієнтування у корекції психофізичного стану школярів середнього шкільного віку. Молодий вчений. 2017. № 5. С. 117-121.

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З ВАДАМИ СЛУХУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

*Чекмарьова Наталія, Безденєжних Сергій, Зуєва Тетяна*  
*Національна металургійна академія України*

**Актуальність теми дослідження.** Упродовж останніх років Україна проводить послідовну політику переходу від медичної до соціальної моделі інвалідності, що передбачає комплексне розв'язання проблем інвалідності та кардинальної зміни підходів до ролі і місця людей з обмеженими можливостями в економічному та соціальному житті суспільства.

**Мета дослідження.** Аналіз особливостей фізичного виховання студентів з вадами слуху у закладах вищої освіти

**Ключові слова:** студенти, фізичне виховання, рухова діяльність, здоров'я, сенсорні вади .

**Методи та організація досліджень.** Теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Прогресивні країни, прямуючи до інтегрованого цивілізованого суспільства, керуються загальною стратегічною метою - забезпечення повноцінної участі людей з обмеженими можливостями у суспільному житті та вирішення питань, пов'язаних із залученням громадян з інвалідністю до активного життя [2, 4].

Слід відзначити, що навчання молоді з особливими потребами у закладах вищої освіти (ЗВО) України – це не правило, а виключення з правил, тому практично відсутній досвід роботи з цією категорією студентів у більшості навчальних закладів. Хоча можна побачити позитивну тенденцію з означеної проблеми, адже чисельність інвалідів, які навчаються у ЗВО збільшується [2].

Фізичне виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я є важливою складовою гуманітарного виховання і спрямовано на підвищення рівня здоров'я, формування та удосконалення основних рухових вмінь та навичок, необхідних для опанування майбутньою спеціальністю і ведення активного життя. Всі студенти з обмеженими можливостями здоров'я повинні обов'язково займатися фізичними вправами на заняттях фізичного виховання та окремими видами спорту [1].

Інтеграція студентів з особливими потребами у ЗВО вимагає взаємної адаптації обох сторін: студентів, які здобули середню освіту у спеціальних навчальних закладах, до нових умов навчання в інтегрованому середовищі і навчального закладу до потреб студентів з інвалідністю у спеціальних технологіях та засобах навчання, педагогічному, психологічному та соціальному патронаті.

Також слід зазначити, що організація навчання студентів з інвалідністю потребує впровадження у ЗВО низки організаційних, технічних, психолого-педагогічних, методичних, соціальних та інших заходів, основними з яких є:

- створення безперешкодного доступу до всіх приміщень у ЗВО;
- забезпечення студентів-інвалідів адаптивними технічними засобами навчання (різноманітними сурдо, тифлотехнічним та іншим адаптивним обладнанням);
- розроблення спеціальних навчальних методик та програм, адаптованих для студентів з інвалідністю;
- навчання викладачів ЗВО роботі зі студентами-інвалідами тощо [5].

У стінах Національної металургійної академії України запроваджене інтегроване навчання інвалідів, що передбачає спільне навчання студентів, які мають сенсорні вади, з іншими студентами. Така можливість дає змогу студентам з обмеженими можливостями отримати професію, само реалізуватися, досягти успіху у житті та кар'єрі, відчувати себе особистістю, невід'ємною частиною суспільства.

У процесі занять зі студентами з сенсорними вадами виникає необхідність вирішення певних проблем, які сформувалися у попередні періоди життя і навчання молодих людей. Серед них:

- труднощі у сприйнятті навчального матеріалу у загальноприйнятому вигляді;



- знижена працездатність, підвищена втомлюваність та виснажливість, порушення концентрації уваги;
- підвищена вразливість до інфекційних захворювань і у зв'язку з цим проблеми з відвідуванням занять;
  - низький рівень фізичної підготовки;
  - дефіцит комунікабельності;
  - звичка до невимогливого, поблажливого ставлення, завищені уявлення про свої можливості;
  - низький рівень мотивації досягнення мети та багато інших [3].

Особливістю навчання студентів з обмеженими можливостями в інтегрованому колективі є те, що сприймаючи їх як рівних, до них висувають такі ж вимоги з боку ЗВО, як і до інших студентів. В інтегрованій групі не можна уповільнювати темп занять, зменшувати кількість пар та їх тривалість, спрощувати чи скорочувати обсяг навчального матеріалу тощо, тому що це знижує якість фахової підготовки. Для отримання організації навчального процесу перш за все слід урахувати і, по можливості, компенсувати труднощі сприйняття навчального матеріалу студентами з сенсорними вадами. Організуючи заняття з фізичного виховання зі студентами-інвалідами, кафедрі фізичного виховання необхідно вирішувати наступні проблеми:

- створення спеціалізованої матеріально-технічної бази;
- підготовка спеціалізованого навчально-методичного забезпечення;
- впровадження спеціальних інформаційних і навчальних технологій;
- адаптація викладачів та студентів до навчання в інтегрованих групах;
- урахування у навчальному процесі індивідуальних потреб студентів з інвалідністю;
- формування у колективі толерантного ставлення до людей з обмеженими можливостями, розуміння їх проблем.

Підсумовуючи, необхідно зазначити, що організуючи навчальний процес студентів з обмеженими можливостями у ЗВО, необхідно враховувати особливості сприймання, засвоєння та відтворення навчального матеріалу особами з вадами слуху, при цьому робити акцент на компенсаторних можливостях даної категорії молоді. Значну увагу необхідно приділяти медичному забезпеченню процесу фізичного виховання, постійному контролю стану здоров'я,

впровадженню системи оздоровчо-профілактичних заходів і реабілітаційно-відновлювальній допомозі студентам з вадами слуху. Всі ці питання потребують подальшого вивчення та серйозного обговорення.

### Список літературних джерел

1. Адирхаєв С. Г. Програмно-нормативні основи адаптивного фізичного виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я / С. Г. Адирхаєв, Л. В. Адирхаєва, О. В. Голець // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Чернігів: ЧНПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2016. – Вип. 139. Т.І, С. 3-7. –(Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт).
2. Гришина О. Кожна людина має право на щасливе життя / Ольга Гришина // Кадри металургії. – 2010. - № 36 (2589). – С. 2.
3. Забезпечення рівних можливостей для навчання студентів з інвалідністю : методичний посібник для викладачів щодо роботи в інтегрованих групах / К. О. Кольченко, Ш. Равер-Лампман, Г. Ф. Нікуліна та ін.. – К.: Університет "Україна", 2005. – 56 с.
4. Красномовець В. А. Людський розвиток осіб з інвалідністю в Україні: оцінка стану забезпечення / В. А. Красномовець // Наукові праці КНТУ. Економічні науки. – 2010. - № 17.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: в 2 т. / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення. – 2008. – 368 с.

## ДЕЯКІ ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СИСТЕМИ МВС УКРАЇНИ

*Діщенко Дмитро*

*Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*

**Актуальність теми дослідження.** В даний період в закладах вищої освіти системи МВС України чітко висвітлюється проблема недостатнього рівня фізичної підготовки курсантів перших курсів, що призводить до подальшого погіршення якості виконання навчальної програми та фізичного виховання курсантів. Дана проблема перш за все пов'язана з неналежно встановленим рівнем вступних фізичних екзаменів до закладів вищої освіти системи МВС України, адже в

сучасному світі і загальноєвропейська практика наголошує на тому, що правоохоронець повинен бути не тільки розумово розвинений та й фізично. Тому, що виконання завдань котрі стоять перед правоохоронними органами часто пов'язані з високим рівнем фізичних навантажень, або ж з більш фізично підготовленим злочинцем [1].

**Ключові слова:** фізичне виховання, курсанти, фізична підготовленість, забезпечення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для усунення даної проблеми необхідно зробити більш вибагливими нормативи з фізичної підготовки для абітурієнтів, які претендують на посаду курсанта закладів вищої освіти системи МВС. Однак з кожним роком заклади вищої освіти системи МВС зустрічаються з проблемою недобору на державне замовлення, що у свою чергу пов'язане з незацікавленістю абітурієнта роботи в лавах Національної поліції України, адже державі важко запропонувати більш кращі умови забезпечення ніж в деяких інших вищих навчальних закладах та в подальшому молодь не хоче працювати в поліції за ту плату, яка не відповідає вимогам та навантаженню на одного поліцейського. На жаль дану проблему можливо буде вирішити лише з часом, коли держава зрозуміє, що ті часи коли люди могли працювати за «ідею» пройшли та коли абітурієнт буде оцінювати рівень соціального забезпечення поліцейських Європи або США то відслідкує дуже явну відмінність у відсутності безвідсоткових кредитів та знижки на комунальні послуги для працівників поліції України. Та все одно для подальшого ефективного фізичного виховання курсантів закладів вищої освіти системи МВС необхідно зробити вступні нормативи з фізичної підготовки більш складними, адже буде дійсно вигідна інвестиція, яка полягає в створенню справжніх професіоналів та гідних офіцерів поліції тим паче, що надзвичайно важливо під час такої ситуації на сході України і соціальними змінами в середині держави [2, с. 104-109; 3, с. 74].

Отже, з вище вказаного можна зробити висновок, що загальна фізична підготовленість курсантів закладів вищої освіти системи МВС України потребує вдосконалення. Однак найкращий шлях її вирішення пролягає через підвищення фізичних нормативів під час вступної кампанії, що буде сприяти дійсно ефективному фізичному вихованню в подальшому, адже це буде найбільш вигідною інвестицією з боку керівництва закладів вищої освіти системи МВС

України. Дане рішення буде сприяти подальшому вихованню професіоналів серед лав Національної поліції України, вихованню здорової нації та популяризації спорту серед молоді на противагу іншим розвагам тому, що працівник поліції завжди був і буде залишатися прикладом для молоді, але в тому, як держава висвітлює силові структури відображається відношення до народу та турбота про його майбутнє.

### **Список літературних джерел**

1. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя здорова нація». Указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.rada.gov.ua>
2. Володимир Саричев Забезпечення людського розвитку на засадах управління сферою фізичної культури та спорту в Україні / Володимир Саричев // Вісник ДНУ. – Вип. 9(1). – 2015. – № 10/1. – С. 104 – 109.
3. Тетяна Круцевич, Михайло Воробьов Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Учебн. пос. для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта / Тетяна Круцевич. – К.: ТОВ “Поліграф-Експрес”, 2005. – 195 с.

## **ПЕРВИННА ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ ОЧЕЙ І ПРИДАТКОВОГО АПАРАТУ ТЕРАПЕВТИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

*Дорошенко Едуард, Гурєєва Антоніна, Сазанова Інна,  
Світлична Тетяна, Тіткова Олександра  
Запорізький державний медичний університет*

**Актуальність теми дослідження.** За даними Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я порушення зору та функціонування придаткового апарату очей, які пов'язані з міопією є одними з найбільш поширених. Загальна кількість донозологічних і преморбідних станів, які детерміновані порушеннями зору становить близько 1 000 000 000 осіб [2]. Такий стан спричинений збільшенням навантаження на зоровий аналізатор у інформатизованому сучасному суспільстві та детермінований підвищенням вимог до формування

професійних компетентностей молоді, яка має бути більш конкурентною на сучасних ринках праці. Значущим це є для студентської молоді – саме в цей період навчальні навантаження сягають критичних меж, що може спричинити порушення зору (міопію) або захворювання придаткового апарату очей внаслідок перенавантаження очного аналізатору.

На основі цього сформульовано **мету дослідження**: визначити найбільш ефективні засоби терапевтичних вправ, що використовуються у первинній профілактиці захворювань очей і придаткового апарату. В сучасній практиці фізичної реабілітації стурбованість викликає збільшення кількості студентів, які, за станом здоров'я, віднесені до спеціальної медичної групи [1]. У процесі наукового дослідження використано наступні **методи**: аналіз та узагальнення даних наукової літератури, збір скарг та анамнезу, визначення гостроти зору за допомогою таблиці Сівцева-Головіна для дорослих, розробка комплексів терапевтичних вправ для корекції гостроти зору.

**Ключові слова**: терапевтичні вправи, студенти, захворювання очей, фізична реабілітація.

**Результати дослідження та їх обговорення.** За даними щорічних медичних оглядів студентів ЗДМУ професорсько-викладацьким складом кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я та профільних лікарів, що залучені для проведення щорічних медичних оглядів студентів, у структурі виявлених патологій найбільшу частку складають захворювання очей і придаткового апарату – близько 22%. Деталізовані результати щорічних медичних оглядів студентів 1-2 курсів I-III медичних і фармацевтичного факультетів ЗДМУ в 2018-2019 навчальному році переконливо свідчать, що в структурі загальної патології захворювання очей і придаткового апарату становлять: I медичний факультет (підготовча група – 21,83%, спеціальна медична група – 8,45%, усього – 30,28%); II медичний факультет (підготовча група – 12,90%, спеціальна медична група – 7,52%, усього – 20,42%); III медичний факультет (підготовча група – 9,76%, спеціальна медична група – 14,63%, усього – 24,39%); фармацевтичний факультет (підготовча група – 9,74%, спеціальна медична група – 6,15%, усього – 15,89%). Серед найбільш поширених симптомів порушень гостроти зору (міопії) виокремлюють скарги на зниження гостроти зору вдалину, труднощі при читанні та реферуванні

навчальної літератури, відчуття «метеликів», що «літають» перед очима. Окремі випадки становлять раптові різкі зниження гостроти зору внаслідок крововиливу або відшарування сітківки [4]. Серед комплексу заходів, які спрямовані на профілактику даного захворювання, часто ігноруються значущі чинники фізичної терапії, лікувальної та оздоровчої фізичної культури – раціональний режим навчання та відпочинку, збалансоване харчування, оптимальна фізична активність і тривалість нічного відпочинку. Лонгітудинальні спостереження за студентами, які страждають на міопію різного ступеня, показали їх недостатню фізичну підготовленість і працездатність [5]. Науковцями встановлено, що оптимальна рухова активність і фізичні навантаження малого і середнього ступеня сприяють поліпшенню акомодативної очей, підвищенню працездатності очних м'язів, зміцненню склери очей [3]. На думку професорсько-викладацького складу кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я, найбільш корисними циклічними вправами при міопії середньої інтенсивності, що можуть використовуватися в якості терапевтичних, є наступні: бігові вправи і плавання, при яких частота серцевих скорочень залишається у діапазоні від 100 до 140 уд·хв<sup>-1</sup>. Викликаючи приплив крові до очей, такі терапевтичні вправи поліпшують роботу циліарних м'язів очей і нормалізують циркуляцію внутрішньоочної рідини, що призводить до формування природних передумов до покращення гостроти зору і є важливим чинником первинної профілактики. Циклічні вправи високої інтенсивності, а також акробатика, стрибки, вправи на гімнастичних снарядах, що викликають частоту серцевих скорочень до діапазонів значень від 150 до 180 уд·хв<sup>-1</sup> і вище, призводять до значної довготривалою ішемії очей, тому протипоказані при міопії різного ступеня внаслідок можливого формування ускладнень і патологічних станів. Студентам з первинним ступенем міопії рекомендовані спортивні ігри малої інтенсивності, протягом яких відбувається перемикання зорового аналізатору поперемінно на близьку, середню та далеку відстань. Ігрові види спорту: волейбол, баскетбол, теніс і настільний теніс, при незначній інтенсивності та величинах фізичних навантажень, сприятливо впливають на здатність для акомодативної очей і тренують очні м'язи (ціліарний м'яз; м'яз, який розширює зіницю; м'яз, який звужує зіницю; прямий та косий м'яз ока), запобігають прогресуванню патологічних змін зорового аналізатору. Їх доцільно використовувати в якості

терапевтичних у комплексному застосуванні технологій фізичної терапії, лікувальної та оздоровчої фізичної культури. Студентам із середнім ступенем міопії рекомендовано обмежувати інтенсивність використання фізичних вправ терапевтичного спрямування, а також такі види фізичної активності, як стрибки, багатоскоки і ін. Терапевтичні вправи у комплексному застосуванні засобів фізичної терапії, лікувальної та оздоровчої фізичної культури необхідно доповнити спеціальними, які спрямовані на зміцнення ціліарних м'язів очей, м'язів, що розширюють зіницю; м'язів, що звужують зіницю; прямих і косих м'язів очей – спеціальною гімнастикою для очей, дихальною гімнастикою, терапевтичними вправами. Перспективи подальших досліджень ґрунтуються на необхідності проведення багаторічних досліджень з метою виявлення рівня ефективності комплексного впливу засобів фізичної терапії, лікувальної та оздоровчої фізичної культури на рівень захворюваності очей і додаткового апарату студентів ЗДМУ та можливостей їх відповідної корекції спеціалізованими комплексами терапевтичних вправ у системі первинної профілактики.

#### **Список літературних джерел**

1. Блавт О. Система контролю у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп: монографія / О. Блавт – Л.: Видавництво Львівської політехніки, 2016. – 512 с.
2. Варивончик Д.В. Світові епідеміологічні характеристики поширеності порушень зору / Д.В. Варивончик // Офтальмологія. – 2016. - №1 (03). – Режим доступу: <https://oculist.in.ua/arkhiv-uk-ua/2016-god-uk-ua/uk-ua-number-1-2016.html>
3. Городинський С. Аналіз адаптаційного процесу студентів до навчання у вищому навчальному закладі з використанням засобів фізичного виховання / С. Городинський, І. Хавруняк // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2017. – С. 21-24.
4. Гусев Т. Розвиток загальних та спеціальних здібностей студентів-медиків / Т. Гусев, А. Дяченко, В. Зіва // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2010. – С. 224-226.
5. Джочка Л.Р. Роль генетичних факторів у розвитку міопії, гіперметропії та астигматизму / Л.Р. Джочка, Н.В. Довганич // Вісник проблем біології і медицини. – 2015. – Вип. 3(2). – С. 112-115.

# ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

*Марков Роман*

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

**Актуальність теми дослідження.** Ця тема є досить актуальною у наш час, її слід розвивати все більше та детальніше, ставити на перший план при обговоренні на засіданнях в закладах, де навчається молодь та впроваджувати у життя значну активність влади щодо залучення спеціалізованих працівників щодо цієї теми. Основним завданням є спонукати людей займатися спортом та думати за своє здоров'я, так як воно найважливіше у нашому житті, а також запропонувати деякі методи поліпшення становища.

Проблема полягає в тому, що люди зовсім не звертають на себе уваги, не думають про власний стан, не вирішують свої проблеми. Зараз усі лиш сидять в соціальних мережах та нехтують своїм дорогоцінним часом.

**Мета дослідження.** Виявити ефективні засоби і методи фізичного виховання учнівської молоді.

**Ключові слова:** мотивація, учні, фізичне виховання, спорт.

**Методи та організація досліджень.** Теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Важливою темою займалось багато науковців, але як бачимо сьогодення показує нам значний розвиток даної проблеми, її досі слід втілювати в наше повсякдення. Тому, згадаємо таких як, О. О. Бойко – «вивчала аспекти впливу мотиваційних складових частин на підвищення ефективності занять із фізичної культури, серед яких основним компонентом мотивації автором виділено інтереси, формування яких, особливо у підлітковому віці, у школярів відбувається перехід від природної потреби в рухах в усвідомлену необхідність занять фізичними вправами. У зв'язку з цим треба детально розглянути основні потреби, що впливають із мотивів до фізичної активності. А. Ц. Пуні розглядає три групи подібних мотивів: потреби в русі, у виконанні обов'язків учня, реалізації спортивної діяльності» [1].

Перш за все, спорт є важливою частиною здоров'я особи. Разом із цим зникає безліч проблем, котрі виникають з організмом людини. Спорт надає натхнення на певні цілі, надихає на певну мотивацію,



зміцнює силу волі, а ще, загартовує від усіляких хвороб. Існує велика кількість видів спорту, тому важливо вже з малого віку прислухатися до думки дитини, цікавитись інтересами, а також презентувати свої вміння.

Важливим є те, щоб батьки показували правильний та здоровий спосіб життя, залучали до перегляду змагань. Бо якщо починати з малих років загартовувати дитину, проявляти їй інтерес до того, чим вона найбільше захопилась, то й надалі вона буде продовжувати свій шлях, кар'єру.

Кажуть, що вид спорту можна обрати за статурою осіб. Наприклад, худорлявим підходить більш легка атлетика та гімнастичні вправи; повним вдається легше хокей, плавання, різні види стрільб, а ось більш підтягнутих можна віддати до єдиноборств та реслінгу. Висновок лише один, що мабуть люди не вірно іноді обирають вид спорту, в них щось не виходить, тому й одразу все кидають та втрачають віру в себе.

Батькам варто перейматися чому в дитини не має інтересу до спорту, зацікавлювати кумирами, а також разом починати займатися навіть пробіжкою, це вже зміцнить здоров'я. «Американські дослідники виявили, що 30-хвилинні вправи двічі-тричі на тиждень можуть підтримувати пружність артерій протягом усього життя, насичуючи голову та шию кров'ю. Ті, хто займається 4-5 разів на тиждень, мають здоровіші артерії, що транспортують кров до живота та грудей. Однак дослідження не враховувало таких факторів, як дієта, соціальний статус та освіта, які також впливають на здоров'я. Один з авторів проекту Бенджамін Лівайн сказав: «Це дуже цікава робота, тому що вона дозволить нам розробити комплекси вправ, які допоможуть зберегти серце "молодим". Повернути серцю "молодість" неможливо після 70 років. Тому спортом варто почати займатися у молодому віці» [2].

Ми вважаємо, що такі шляхи підвищення ефективності фізичного виховання учнівської молоді стануть можуть використовуватись за наступних умов:

1. Так як всі любляють відпочинок, свіже повітря, тому слід увечері виходити на вулицю, на вечірню прогулянку;
2. Викладачам необхідно мати свій підхід до учнів, порозумітися із їх інтересами та удосконалювати свої методи викладання, щоб зацікавлювати у спорті більше і більше;

3. Потрібно проводити тренінги, семінари, висвітлювати актуальність проблеми на білбордах та показувати як спорт рятує життя;

4. Створення організацій, котрі будуть займатися залученням до вуличних змагань із різними людьми, показувати свої здібності в спорті та не соромитись;

5. В школі та ЗВО надавати можливість вільно обирати улюблений вид спорту, займатися із особливим уклоном даним видом, а також із зацікавленістю відноситися до кожного учня;

6. Забезпечити набір найбільш кваліфікованих співробітників по різних видам спорту;

7. На заняттях із фізичного виховання вмикати мотивуючі відеоролики, а також проводити заняття із рухливою музикою, щоб заняття не викликали нудьги, залучити відомих спортсменів міста, країни, можливих переможців закладів, щоб показували свої здобутки, були мотиватором для підлітків, змалечку вже починати робити кроки в спорті, такі як: катання на роликах, ковзанці, велосипеді, пробіжки в лісі, стадіонах, зранку робити зарядку, що надають організму вже звикати до навантажень та втілювання здорового способу життя;

Необхідно, щоб влада теж турбувалась щодо цієї теми встановлювала спортивні майданчики на вулицях. « Активне залучення молоді до здорового способу життя є пріоритетним завданням влади. Важливо й корисно вести активний спосіб життя, займатись фізичною культурою та спортом, проявляти інтерес до олімпійського руху, про що наголошується у соціальних ініціативах Президента України. І тому ключовою складовою здорового способу життя вважається рухова активність, регулярні заняття фізичною культурою і спортом. Саме на цей напрям при популяризації, пропаганді здорового способу життя серед підлітків та юнаків мають бути спрямовані зусилля», - зазначила заступник голови райдержадміністрації Галина Колонюк» [3].

Таких прикладів може бути багато, але ще хочемо зазначити цікавий факт щодо вибору найкращого виду спорту за темпераментом: «Сангвініки не можуть всидіти на місці, вони активні і цілеспрямовані. Більшим чином таким людям будуть підходити: футбол, хокей, боротьба, танці, фехтування. Флегматики менш рухливі, такі підлітки витривалі, і довгі тренування з монотонним навантаженням їм до снаги. Таким дітям ідеально підійдуть біг,

катання на велосипеді, веслування. Холерики особливо відрізняються високою емоційністю і швидкою реакцією. Найкраще їм підійдуть: боротьба, волейбол, бадмінтон, теніс» [4].

Отже, слід починати із нас самих, все залежить лише від людини! А ще, спорт є гарною допомогою від депресій, тому як бачимо із данної статті, спорт робить людей щасливими та займатися спортом є гарною річчю, та навіть можна врятувати собі життя.

### **Список літературних джерел**

1. Калитка Світлана. Стаття. URL: <http://orcid.org/0000-0001-5446-2743>.

2. Регулярні тренування збережуть молодість артерій – вчені: доповідь. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/news-44198135>.

3. Оратівська районна державна адміністрація: офіційний сайт. URL: <http://orrrda.gov.ua/novini/aktivne-zaluchennya-molodi-do-dorovogo-sposobu-zhittya-e-prioritetnim-zavdanniam-socialnih-iniciativ-prezidenta-ukraini/>.

4. Найкращий спорт для старшокласників: доповідь. URL: [https://smartum.com.ua/about\\_us/blog/sport/luchshij-sport-dlya-starsheklassnikov/](https://smartum.com.ua/about_us/blog/sport/luchshij-sport-dlya-starsheklassnikov/).

## **ВПЛИВ КОМПЛЕКСНИХ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ НА ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ У ВИЩИХ ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ**

*Жуковський Євген, Жуковська Маргарита, Ігнат'єв Віктор,  
Шищук Людмила*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Актуальність теми дослідження.** Одним із найважливіших завдань суспільства на сьогодні є турбота про здоров'я підростаючого покоління. Саме тому головним фактором формування та зміцнення здоров'я є процес фізичного виховання. Звідси виникає потреба у висококваліфікованих спеціалістах фізичної культури, які були б підготовлені до професійної діяльності в сучасних умовах життя [1].

Серед вагомих причин необхідності зміни традиційних підходів до фізичного виховання студентів науковці виділяють:

– погіршення стану здоров'я і фізичної підготовленості студентів;

- недостатня ефективність у вирішенні оздоровчих завдань та врахування індивідуальних потреб молоді;
- падіння інтересу студентської молоді до традиційних занять фізичною культурою;
- недостатня методична підготовленість викладачів з питань впровадження інноваційних методів на заняттях [4].

Вирішення вищезазначених проблем можливе за умови поліпшення ефективності навчання та підвищення мотивації студентської молоді шляхом впровадження секційної роботи (у нашому випадку оздоровчою аеробікою та її різновидами).

**Аналіз останніх досліджень та публікацій** з означеної теми показав, що проблемою впровадження оздоровчої аеробіки в освітній процес займались багато вчених: Г. Ільницька (2014), О. Старкова (2006), Т. Суєтіна (2005), О. Кібальник (2008), О. Соколова (2011), О. Фоменко (2014), О. Черненко (2012). Однак проблема формування комплексних занять з аеробіки, а також їх вплив на позитивну мотивацію студентів не була досконало вивчена.

**Метою статті** є дослідження ефективності використання комплексних занять з оздоровчої аеробіки на підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою та спортом.

3. Розробити та апробувати методику підвищення мотивації студенток ВНЗ за допомогою комплексних занять з оздоровчої аеробіки (степ-аеробіки й пілатесу) в межах навчального процесу.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, порівняння, моделювання, спостереження, тестування, методи математичної статистики.

**Ключові слова:** оздоровча аеробіка, мотивація, студенти, методика

**Результати дослідження та їх обговорення.** Експериментальне дослідження проходило на базі Житомирського державного університету імені Івана Франка. За допомогою анкетуваннями з'ясували, що 57,3% вважають заняття фізичною культурою необхідним для своєї майбутньої діяльності, в той час, коли 21,4% опитаних дотримуються протилежної думки. В анкетуванні брали участь студентки соціально-психологічного факультету та інституту філології та журналістики. Всього було опитано 35 студенток. Щодо

мети з якої студентки займаються оздоровчою аеробікою, отримали такі вихідні данні: для підтримання фізичної форми (21,1%), для покращення тілобудови (54,5%), задля дотримання здорового способу життя (10,9%), для самовдосконалення (25,7%).

З метою активізації мотиваційно-ціннісного ставлення до занять з фізичного виховання нами впроваджено засоби комплексних занять з оздоровчої аеробіки в навчально-виховний процес. Комплексне заняття з аеробіки включало: степ-аеробіку, в основу якої покладено базові кроки класичної аеробіки на степ-платформі, яка дозволяє виконувати кроки, підскоки на неї, через неї в різних напрямках; та вправи за системою пілатес, оскільки вдосконалення м'язів черевного пресу, спини та вдосконалення гнучкості є досить обмежене на степ-платформі.

Структура заняття з оздоровчої аеробіки складалася з трьох частин: підготовчу, основну і заключну. У підготовчій частині студенткам були запропоновані вправи загальнорозвивального характеру, танцювальні рухи середньої амплітуди, силові вправи середньої інтенсивності, стретчингові вправи. Головна мета основної частини була спрямована на активізацію усіх процесів організму. На початку педагогічного експерименту студентки вивчали основні вправи на степ-платформі: основний (базовий) крок, альтернативний базовий крок, крок ноги нарізно (V-крок), випад назад поперемінний, коліно вгору (knee up), дотик вгорі і вниз – основний, мах (kick), крок з поворотом, крок з виконанням стрибка ноги нарізно та ін. [3]. Пізніше базові кроки зі степ-аеробіки поєднувались у танцювальні комплекси, урізноманітнювались рухами рук.

Силова частина за системою пілатес включала вправи «Сотня», «Човен», «Розтягування ніг по черзі», «Розтягування ніг одночасно», «Планка з переходом у позу дельфіна», «Русалонька», «Бічні махи ногами», «Місток на плечах», та інші. Під час проведення вправ наголошувались головні принципи системи пілатес: уміння концентрувати увагу, розуміння поняття «центру сили», уміння контролювати м'язи без зайвої напруги, використання візуальних образів, плавне виконання вправ, точність рухів та правильне дихання [2].

Заключна частина заняття була спрямована на відновлення фізіологічних показників організму та зниження емоційної активності студенток.

Після педагогічного експерименту кількість респондентів, бажаючих надалі займатися фізичною культурою та спортом, зросла на 18,7%, також було відмічено покращення функціонального стану організму.

### **Висновки**

Використання розроблених методичних підходів до застосування засобів комплексних занять з оздоровчої аеробіки в процесі фізичного виховання свідчить про поліпшення фізичного стану та підвищення бажання займатися фізичними вправами.

**Подальші перспективи дослідження** спрямовані на впровадження інших розділів в комплексні заняття з оздоровчої аеробіки в навчальний процес.

### **Список літературних джерел**

1. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року [електронний ресурс] / Режим доступу: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npras/249793397>.

2. Жуковська М.О., Жуковський Є.І., Айунц В.І. Вплив комплексних занять з оздоровчої аеробіки на вдосконалення фізичної підготовленості студенток вищих освітніх закладів / М.О. Жуковська, Є.І. Жуковський, В.І. Айунц // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. – Житомир, 2018. – Вип. 6. – С. 54-60.

3. Сіпліва М.О. Формування позитивної мотивації у студентів до занять фізичною культурою засобами степ-аеробіки / М.О. Сіпліва // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. – 2014. – С. 196-199.

4. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2016 рік / МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». – Київ, 2017. – 516 с.

## **ЩОДО ОСОБЛИВОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ МВС УКРАЇНИ**

*Чечель Анастасія, Деморецький Костянтин, Богуславський Віктор*

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

**Актуальність теми дослідження.** У зв'язку з процесом реформування системи МВС України з'являється дедалі більше секторів та підрозділів, які відносяться до виконавчої гілки влади, які

покликані на забезпечення громадської безпеки та громадського порядку, а також слідкувати за дотриманням законів, що саме з їх боку може забезпечуватися державним примусом.

Якщо є реформування, то наявні і проблеми, які необхідно усувати. Стосовно проблемних питань, то на мою думку одним з таких є вимоги до рівня фізичної підготовки працівників МВС України. У офіційному порядку є затверджені норми даного рівня. Для вдалого та більш ефективного виконання своїх функціональних обов'язків працівнику поліції необхідній достатній рівень фізичної підготовки.

Але попри те, що людина може бути фізично розвинута у зв'язку із робочим графіком працівника поліції, він є ненормованим, несення служби при несприятливих умовах, втома, емоційна напруга, ці всі фактори також негативно впливають на позитивне виконання поліцейським своїх професійних функціональних обов'язків. Одним з вірних завдань реформування є пошук шляхів вдосконалення рівня індивідуальної фізичної підготовки та виявлення і активізацію скритих резервів організму.

**Мета дослідження.** Дослідити альтернативні шляхи розвитку фізичної підготовки працівників МВС України.

**Ключові слова:** фізична підготовка, працівники МВС, фізичний розвиток.

**Методи та організація дослідження.** Задля виявлення недоліків та їх вдосконалення необхідно дослідити механізм стомлення та відновлення організму, як основи для розвитку рівня фізичних здібностей.

Питанням вдосконалення та покращення рівня фізичної працездатності займалися такі видатні науковці та дослідники як: М.Е.Виноградов, Н.О.Левітов, В.Г. Моногаров, І. Л.Павлов, Е.Б. Пирогов, В.В. Платонов.

Аналізуючи деякі наукові джерела, ми зробили висновок, що не існує єдиного підходу до визначення поняття фізичної працездатності, однак воно пов'язане з поняттями фізична витривалість та фізична підготовленість, що в сумі дає загальний рівень фізичної підготовки. Також, фізична працездатність характеризується певними ознаками, наприклад: тілобудова, антропометричні показники, сила та витривалість м'язів, нейром'язова координація (спритність), стан опорно-рухового апарату (гнучкість), рівень функціонального стану

кардіореспіраторної системи показником, якої є максимальне поглинання кисню на 1 кілограм маси тіла, спадковість.[1, с. 34].

**Результати дослідження та їх обговорення.** Варто зазначити, що оцінка рівня фізичної підготовки робиться за результатом одного показника. На думку науковців це не є вірним підходом, адже людський організм це непередбачуване явище, і якщо людина втомлена, або піддавалася стресовим ситуаціям, то звісно і показники будуть гірші ніж у людини, яка перебувала у гарному настрої та її ніщо не турбувало.

Щодо фізичної працездатності працівників МВС України, то її повинні розвивати ще в період їх навчання у ЗВО зі специфічними умовами навчання, тобто ще з курсантів, що знаходить своє відображення під час практичних занять з тактико-спеціальної підготовки та спеціальної-фізичної підготовки, особливо під час несення служби або патрулювання.

Попри можливості людського організму до розвитку рівня фізичної підготовки, варто враховувати механізм стомлення та відновлення організму. Існує ряд факторів, які негативно впливають на фізичну підготовленість працівника поліції, які вже були зазначені раніше, а саме: емоційне перенапруження, несприятливі умови, несення служби в добовому наряді або патрулювання та інше.

З метою більш ефективного розвитку рівня фізичної підготовки працівників МВС варто враховувати спеціальні резервні можливості організму. Дані можливості потрібно розвивати, а особливо вони повинні бути розвинені у поліцейських.

Під час освітнього процесу поліцейський може використовувати, як специфічні так і не специфічні засоби відновлення після фізичного навантаження. До не специфічних засобів відноситься:

- педагогічні засоби – зміна інтервалів відпочинку між повтореннями окремих вправ
- медико-біологічні засоби – раціональне харчування (в залежності від обсягу навантаження), різновиди масажів, використання лазні, музикотерапія, застосування фармакологічних препаратів та вітамінів[2, с. 97].

До специфічних засобів відновлення також належать: фізичні вправи невеликої інтенсивності, розмики, рухова активність, відвідування спортивних секцій.

Отже, дотримання розглянутих вище засобів відновлення фізичної працездатності, дозволить підвищити рівень розвитку



фізичної витривалості та підготовленості поліцейського, що в подальшому буде сприяти більш ефективному виконанню професійних обов'язків, та більш ефективнішій фізичній підготовці працівників МВС України.

### **Список літературних джерел**

1. Коц Я. М. Спортивная физиология: учебник для институтов физической культуры. Москва : Физкультура и спорт, 1998. 202 с.
2. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта : учеб.пособие. Москва. : Академия, 2001. 240 с.

## **ЗМІСТ ТА СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ З ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ ВИЩОЇ ШКОЛИ**

*Гальченко Лія<sup>1</sup>, Караулова Світлана<sup>1</sup>, Самоленко Тетяна<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>Запорізький національний університет*

*<sup>2</sup>Київський національний торговельно-економічний університет*

**Актуальність теми дослідження.** У сучасних умовах реформування вищої освіти в контексті загальноосвітньої політики слід зазначити, що система вищої фізкультурної освіти України поступово стає одним із головних чинників модернізації галузі фізичної культури та спорту [2, 4]. Розглядаючи сучасний стан вищої фізкультурної освіти, вказують на необхідність перегляду підготовки фахівців для галузі фізичної культури та спорту, а саме, визначення та наукового обґрунтування нових підходів до змісту, форм і методів організації підготовки кваліфікованих фахівців [1]. Традиційне визначення змісту навчання у вищій школі пов'язано з «виконанням трьох умов: по-перше, встановлення деякого обсягу достатньо стабільних фундаментальних та інструментальних знань, які необхідні для розуміння та засвоєння галузей науки, що розвиваються, а також для надбання відповідних навичок та вмінь; по-друге, виявлення основних напрямів, ідей та тенденцій розвитку відповідних галузей науки і техніки; по-третє, висуненню визначених вимог до загального та наукового рівня розвитку студентів, до їх світосприйняття та кругозору» [2]. Поняття змісту освіти трактується по-різному. Традиційно під змістом освіти розуміють так званий

досвід людства, що передається учням з метою засвоєння. Зміст є одним з основних компонентів підготовки, оскільки значною мірою обумовлює характеристики процесу навчання в цілому. Проблема розробки такого змісту, який забезпечує виконання вимог до якості підготовки майбутнього спеціаліста, є однією з центральних проблем при їх розробці [3].

**Ключові слова:** зміст, структура, рухливі ігри, форми, методи.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Основу державного стандарту зі спеціальності «017 Фізична культура і спорт» у системі вищої освіти складають навчальні програми з підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту в умовах сучасної вищої школи України, які визначають загальний зміст та окреслюють коло основних знань, умінь та навичок, що підлягають засвоєнню з кожного окремо взятого навчального предмету. На основі теоретичного аналізу було розкрито особливості змісту та структури навчальної програми з підготовки майбутніх фахівців фізичної культури до використання рухливих і національних ігор у професійній діяльності. Даний процес спрямовано на оволодіння студентами ґрунтовними знаннями з таких дисциплін, як «Рухливі і національні ігри з методикою викладання», «Рухливі та спортивні ігри в дошкільних закладах», «Рекреаційні ігри» та дисципліни варіативного блоку навчального плану «Рухливі й національні ігри в системі формування педагогічної майстерності у ВНЗ», формування умінь і навичок на основі практичних і лабораторних занять та проходження студентами навчально-виробничої практики.

Навчальна дисципліна «Рухливі і національні ігри з методикою викладання» у навчальному плані входить до циклу професійно-орієнтованих дисциплін. Вона є необхідною складовою частиною вивчення програмного матеріалу, який має засвоїти майбутній фахівець фізичної культури для своєї професійної діяльності. Завданнями дисципліни є поглиблення знань з теорії та методики рухливих і національних ігор; прищеплення студентам вміння та навички роботи з дітьми різного віку та підготовленості; придбання навичок за спостереженням, аналіз та проведенням ігор в навчальній, позакласній та позашкільній роботі по фізичному вихованню. На лекціях студентам повідомляються основні відомості по історії розвитку ігор, поняття про ігрову діяльність, організацію і методику викладання і вживання їх у зв'язку з віковими особливостями, виховання в іграх фізичних і морально-вольових якостей. На

лабораторних заняттях студенти отримують знання і уміння з основних розділів рухливих та національних ігор, перевіряється засвоєння студентами теоретичного матеріалу, основних видів ігор, методики навчання, суддівства ігор. Проводиться контроль і перевірка засвоєння якості знань (проведення контрольних робіт, виконання тестових завдань). На лабораторних заняттях студенти отримують індивідуальні завдання та завдання для самостійної роботи, які вони готують до наступних індивідуальних та самостійних занять. Самостійна робота включає виконання студентами елементів програмового матеріалу самостійно, роботу в інформаційній мережі Інтернет, у системі електронного забезпечення навчання «Moodle» та з літературою, а також участь в організації і проведенні змагань, суддівство змагань, вивчення досвіду провідних фахівців, проведення педагогічних спостережень і їх реєстрацію, підготовка до практики. Індивідуальна робота проводиться під керівництвом викладача зі студентами, які мають низький чи нижче середнього рівень успішності. На цих заняттях деталізується інформація про розділи, які вивчаються на основному аудиторному занятті. На індивідуальному занятті створюються умови для якнайповнішої реалізації творчих можливостей студентів через індивідуально-спрямований розвиток їх здібностей, науково-дослідну і творчу діяльність. Визначаючи принципи структурування змісту педагогічної освіти в класичних університетах, у науково-методичних роботах переконливо доведено що для того, щоб вища школа забезпечувала формування наукового стилю мислення потрібно, щоб наукове знання інтегрувалося зі світом людських потреб, тобто для кожної особистості це знання має отримати особливі градації корисності, позиційності та інструментальної апробованості, іншими словами, ставати знаннями, готовими до повсякденного використання інноваційними знаннями [5].

Вище означена дисципліна має комплексний характер і складається з чотирьох розділів: 1. Поняття про ігрову діяльність. 2. Ігри в системі оздоровчої та фізкультурно-масової роботи з дітьми. 3. Роль і місце ігор у різні періоди розвитку людини. 4. Специфіка народних ігор.

Теми першого розділу розкриваються у таких питаннях, як значення і місце ігор у системі фізичного виховання; історія виникнення ігор; педагогічне групування ігор; освітні, виховні та оздоровчі завдання рухливих і національних ігор; ігри для дітей

різного шкільного віку; педагогічні вимоги до організації та проведенню ігор; виховання рухових і морально-вольових якостей засобами фізичного виховання.

Теми другого розділу розкриваються у таких питаннях, як рухливі ігри у системі фізичного виховання підлітків (розділ «Футбол», «Волейбол», «Баскетбол», «Гандбол»); рухливі ігри з розділу «Легка атлетика»; змагання з окремих видів ігор; документація до проведення змагань («Положення про змагання», заявка, протокол, таблиця результатів гри тощо); змагання з комплексів ігор; спеціальні ігри з елементами коригувальної гімнастики для профілактики порушень здоров'я у дітей шкільного віку.

Теми третього розділу розкриваються у таких питаннях, як особливості організації та методика викладання народних ігор з дітьми дошкільного віку; використання українських народних ігор за народним календарем; методика викладання українських народних ігор для дітей молодшого шкільного віку; специфіка народних ігор; українські народні ігри, забави та обряди; добір українських народних ігор для фізичного виховання; національні ігри різних народів світу з дітьми молодшого шкільного віку; національні традиції, культура народів світу та роль і місце ігор.

Теми четвертого розділу розкриваються у таких питаннях, як методика викладання національних ігор з дітьми середнього шкільного віку; способи самоорганізації дітей та заохочення ініціативи; українські ігри-забави та ігри-атракціони; національні ігри для підлітків різних народів світу; історія їх виникнення; національні командні ігри та ігри з метанням; стосунки й конфліктні ситуації в іграх; рухливі та національні ігри з дітьми, які мають відхилення в стані здоров'я і фізичному розвитку; розподіл школярів на групи; індивідуальний підхід до дітей спеціальної та підготовчої медичної групи; індивідуалізація навантаження при проведенні ігор.

## **Висновки**

На основі теоретичного аналізу щодо з'ясування особливостей організації підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до використання рухливих і національних ігор у професійній діяльності у вищих навчальних закладах, визначено, що сучасна підготовка майбутніх фахівців повинна відповідати вимогам, які мають враховуватися при організації цього процесу. Розкрито, що

метою оптимізації професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури є створення необхідних умов, спрямованих на розвиток у студентів творчого самостійного мислення, набуття ними системи знань, умінь та навичок для здійснення майбутньої професійної діяльності, завдяки оновленню змісту, використання сучасних активних форм і методів у процесі навчання на основі комплексного підходу до визначення і застосування сучасних форм, методів і засобів навчання, які б сприяли підвищенню якості означеного процесу та відповідали стандартам вищої освіти України.

### **Список літературних джерел**

1. Денисова Л.В. Хмарні технології в освітньому процесі вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту: стан питання та перспективи застосування / Л.В. Денисова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2014. – Вип. 118(2). – С. 35-38.

2. Кремень В.Г. Майбутнє – за індивідами, які активно мислять, які зуміють умонтуватися в системи штучного розуму [Електронний ресурс] / В.Г. Кремень. – Режим доступу : <http://ntsu.com.ua/ukraine/3637.html>.

3. Клопов Р.В. Теорія і практика професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту зі застосуванням інформаційних технологій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д. пед. наук : 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Клопов Роман Вікторович; Вінниц. держ. пед. ун-т ім. Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2012. – 40 с.

4. Свасьєв А.В. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д. пед. наук : 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Свасьєв Андрій Вячеславович; Класичн. прив. ун-т. – Запоріжжя, 2013. – 40 с.

5. Mariya Leschenko. Zasady bodowy tresci kształcenia pedagogicznego w uniwersytetach tradycyjnych // Kształcenie zawodowe: pedagogika i psychologia / pod redakcją Tadeusza Lewowickiego, Jolanty Wilsz, Iwana Ziaziuna, Nelli Nyczkał o / Wydawnictwo Akademii im. Jana Dł gosza w Cze stochowie, Czestochowa. – Kijow: AJD, 2006. – VIII. – С. 229-237.

# ІСТОРИЧНИЙ РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

*Діщенко Дмитро*

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

**Актуальність теми дослідження.** Сучасна молодь займається фізичним вихованням але навіть не знає звідкіля взагалі прийшла до нас фізична культура та спорт. Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечити розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок.

Передісторія виникнення фізичних вправ належить ще до того часу, коли життя людини полягало в забезпеченні умов існування, тобто прожитку та безпеки, що зумовлювалося, насамперед, біологічними інстинктами. У процесі життєдіяльності створювалися нові форми та засоби фізичного виховання, накопичувався досвід використання фізичних вправ. Палеоліт – давній кам'яний вік (80-11 тис. років тому). У добу палеоліту виник рід як форма колективного співжиття людей, сформувались основи релігійних вірувань, первісного мистецтва тощо. Ефективне володіння зброєю вимагало прикладних фізичних умінь та навичок [1, с. 8].

Мезоліт – середній кам'яний вік (10-8 тис. років тому). Наступною історичною епохою кам'яного віку став мезоліт – перехідний етап від палеоліту до неоліту. У кінці палеоліту – початку мезоліту виникла якісно нова галузь соціальної практики – фізичне виховання [2, с. 7].

Неоліт – новий кам'яний вік (5-4 тис. років тому). На зміну первісній привласнювальній економіці, що базувалася на мисливстві, рибальстві та збиральництві, приходять відтворювальні форми господарства – землеробство та скотарство. в цей час у фізичному вихованні на зміну індивідуальним вправам (метання, стрільба) приходять колективні ігри, тобто на зміну фізичним вправам, що готують людину до полювання (прикладним вправам), приходять вправи з абстрагуючими рухами [2, с. 8-9].

Енеоліт – мідно-кам'яний вік (4-3 тис. років тому). Поселення «трипільців», (племена, які були поширені від Румунського Прикарпаття до Середнього Подніпров'я), були розташовані на берегах річок, схилах долин. Вони займалися скотарством та

землеробством, побудували укріплені поселення, удосконалили зброю, приручили коня [5, с. 11].

**Мета дослідження.** Охарактеризувати процес розвитку фізичної культури в різні історичні періоди.

**Ключові слова:** фізична культура, спорт, становлення, передумови, система.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На думку Я. Тимчака, характер фізичного виховання давніх українців був зумовлений геополітичним розташуванням України. Фізична культура праукраїнців мала військово-прикладний характер. Розміщення України в центрі Європи, помірний клімат, родючі ґрунти, відносна незахищеність території зовнішніми, природними перешкодами (гірські масиви, моря тощо), наявність великих торговельних шляхів, що з'єднували країни сходу й заходу, півночі й півдня, з давніх-давен приваблювали інші народи і спричинили безперервність навали кочівників на автохтонні племена праукраїнців. Особливо інтенсивним цей процес був у часи великого переселення народів (IV-VI ст. н. е.) [3, с. 5].

Реалізація завдань фізичного виховання в Київській Русі здійснювалася в процесі спеціально організованої практики. Під час занять діти й молодь оволодівали спеціальними знаннями, вміннями та навичками, що Історія фізичної культури та спорту в Україні забезпечували їхню підготовку до трудової і військової діяльності.

В основу народної фізичної культури було покладено систему вікової диференціації:

- у 3 роки дитину саджали на коня, обряд називався «постриги»;
- у 7 років хлопець переходить від материнського виховання під нагляд чоловіків (батька або старійшин роду), починається навчання грамоті, їзді верхи, стрільбі з лука, володінню списом, арканом;
- у 12 років хлопчик вважається напівдорослим юнаком, до його виховання залучаються «військові хитрощі», він починає брати участь у військових походах;
- у 17 років юнак вважається дорослим і змужнілим.

Система фізичного виховання в Київській Русі включала такі форми: народно-побутові (основні):

- фізичне виховання в родині, племені, громадській організації, лісових школах, парубочих і дівочих громадах;
- форми військово-фізичної підготовки: військово-прикладна підготовка, полювання, військові походи, лицарські турніри;

- освітні: княжі школи, монастирі, товариства стрільців, школи верхової їзди, школи фехтування;
- змагальні: «руські ігрища», «народні змагання»;
- релігійно-культові (весняна, літня, осіння, зимова календарна обрядовість) [4, с. 24].

У повоєнні роки активізується фізкультурна діяльність у сільській місцевості. У демографічній структурі СРСР та України продовжувало домінувати сільське населення, інтереси якого в галузі фізкультури і спорту теж стали об'єктом підвищеної уваги влади. Суттєве зниження якості діяльності сільських осередків фізкультури та спорту від аналогічних міських і відомчих привертало увагу фахівців та сприяло оновленню нормативних актів. [5, с. 24].

У другій половині ХХ століття в СРСР виникає міцний студентський спортивний рух, який додав багато нового у спортивне життя країни. Почали відновлюватися традиційні студентські змагання, зокрема в 1951 р. проведено першу Всесоюзну студентську спартакіаду. Подальший розвиток отримала наука про фізичне виховання. В країні проводяться дослідження з актуальних проблем спорту, результати яких обговорюються на чисельних конференціях, нарадах, дискусіях. Значну роль у розвиток науки про фізичне виховання внесли науково-дослідні інститути фізичної культури [ 5, с. 196].

Значний внесок українських спортсменів в успіхи збірних команд СРСР зберігався і впродовж подальших років. На ХХ (1972 р.), ХХІ (1976 р.) Олімпійських іграх збірна команда СРСР впевнено виборола неофіційне перше місце за кількістю медалей, значний внесок у цей успіх було зроблено українськими спортсменами. На Олімпіаді в Москві проаналізувати силу українського спорту було важко у зв'язку з бойкотом цих змагань капіталістичними країнами, які мали значний спортивний потенціал. Уже наступні Ігри в Лос-Анджелесі (1984 р.) бойкотували всі соціалістичні країни. Не виступала і збірна команда СРСР. А в 1988 р. в Сеулі знову команда СРСР, до якої ввійшли українські спортсмени, була першою [ 5, с. 207].

З отриманням незалежності (1991 р.) починається новий етап розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Він зумовлений глибокою економічною кризою, яка виникла на початку 90-х рр. і пов'язана з переходом на нові форми економічного господарювання. Складна економічна ситуація призвела до кризових явищ у



національній системі фізкультурного руху. Під загрозою руйнування була в цілому досить ефективна система підготовки спортсменів високого класу, скорочувалась мережа дитячо-юнацьких спортивних шкіл, кількість національних змагань і навчально-тренувальних зборів. Спостерігався перехід висококваліфікованих фахівців і спортсменів в інші сфери діяльності або виїзд на роботу за кордон, тобто втрата їх для фізкультури та спорту. Змінилася питома вага позаурочних занять з фізичного виховання в усіх навчальних закладах. У 1998 році Держкомспорт України констатував, що з початку 90-х років чисельність контингенту дітей і підлітків, залучених до регулярних занять у ДЮСШ, підліткових фізкультурно-спортивних клубах за місцем проживання і спортивних секціях, скоротилася на 620 тис. чоловік. Згортання цієї роботи негативно позначилося на стані здоров'я дітей та підлітків - майже 90% дітей, учнів і студентів мали відхилення у здоров'ї, 50% - незадовільну фізичну підготовку що призвело до посилення антисоціальних проявів - майже кожний десятий злочин в Україні здійснювався підлітками і на 60% збільшилася кількість неповнолітніх, що вживали наркотики [ 5, с. 227, 228].

### **Висновки.**

Отже, фізичне виховання в Україні, що має тисячолітню історію, розвивалося нерівномірно й залежало від багатьох політичних, економічних і географічних умов. Творче використання цієї народної скарбниці в сучасних умовах має велике виховне, освітнє та оздоровче значення.

### **Список літературних джерел**

1. Цьось А. В. Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку ХІХ ст. : автореф. дис. доктора наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Анатолій Васильович Цьось. – Харків, 2005. – 19 с
2. Алексеев О. О. Вплив оздоровчих традицій українського козацтва на формування здорового способу життя школярів / О. О. Алексеев // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. – 2012. – Вип. 5. – С. 3–9.
3. Тимчак Я. В. Військово-фізична підготовка в Україні (ІХ – ХVІІІ ст.) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура,

фізичне виховання різних груп населення» / Ярослав Володимирович Тимчак. – Луцьк, 1998. – 16 с.

4. Дутчак М. В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М. В. Дутчак. – Київ, 2009. – 41 с.

5. Вербицький В. А. Фізичне виховання і спорт у середніх навчальних закладах півдня України: 1864-1917 рр. (на матеріалах Херсонської губернії) : дис. ... канд. іст. наук : 07.00.01 «Історія України» / Вербицький Віталій Анатолійович.

## **ФОРМИ І МЕТОДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПРИ АРТЕРІАЛЬНІЙ ГІПЕРТЕНЗІЇ**

*Опанасюк Федір, Скорий Остап, Єловець Олександр  
Житомирський національний агроєкологічний університет*

**Актуальність теми дослідження.** На сучасному етапі розвитку суспільства, в умовах складних соціально-економічних обставин, коли науково-технічний прогрес все більше віддаляє людину від природного середовища, гостро постає проблема збереження і зміцнення здоров'я населення. Зниження рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості і здоров'я стосується і студентської молоді. У державі склалася критична ситуація із станом здоров'я, населення різко зросла захворюваність на серцево-судинні хвороби, особливо на артеріальну гіпертензію, і, що засмучує, ці хвороби стали молодшати. Таке становище спостерігається і в інших країнах світу [4]. У сфері фізичної культури і спорту України здійснюється реорганізація системи спеціальної освіти. Вона повинна бути переорієнтована на підготовку спеціалістів, які володіють знаннями і навичками щодо зміцнення здоров'я людини і методологією фізичної реабілітації людей з різними хронічними захворюваннями. Йдеться про те, щоб поряд із застосуванням традиційних методів і засобів медичної реабілітації, використовувати науково обґрунтовані методи і засоби фізичної реабілітації.

**Ключові слова:** форми, методи, рухова активність, артеріальна гіпертензія, студенти, тренування.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Спеціалісти відзначають що рівень захворюваності при підвищеному артеріальному тиску залежить від організації заходів, що направлені на його нормалізацію, і головну роль в цьому відіграє здоровий спосіб життя, а успіх у досягненні мети значною мірою залежить від самої людини. Формування здорового способу життя неможливе без нормалізації рухової активності [5]. Однією із необхідних умов життєдіяльності й основною формою поведінки людини в зовнішньому середовищі є рухова активність. Вона підвищує працездатність, поліпшує здоров'я, забезпечує всебічний розвиток, функціонування серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем організму, активізує нервово-м'язовий апарат і механізми передачі рефлексів із м'язів на внутрішні органи [2, с. 57]. Правильно організовані тренувальні заняття, підвищуючи резерв адаптації організму нормалізують стан всіх його систем.

Оскільки артеріальна гіпертензія являє собою хронічне захворювання, вона потребує уваги протягом всього життя. Для її профілактики та лікування необхідна програма дій, яка дозволить повірити у можливість корекції артеріального тиску за допомогою диференційовано обраних адекватних фізичних тренувань. Природно, що це можливо тільки за відсутності протипоказань для занять фізичною активністю.

Нині ще не визначені механізми, які сприяють зниженню артеріального тиску у спокої внаслідок тренувань, що направлені на підвищення витривалості. Результати деяких досліджень припускають, що фізичне тренування, в даному випадку, спричиняє зниження артеріального тиску, очевидно, внаслідок зменшення спротиву периферичних судин, а також внаслідок збільшення кількості капілярів і більш ефективної роботи венозної системи.

Є переконливі докази ефективності виконання фізичних вправ для зниження артеріального тиску у людей з низькою і середньою гіпертензією. Фізична активність, яка направлена на підвищення витривалості, може знижувати як діастолічний, та систолічний тиск крові приблизно на 10 мм ртутного стовпа у людей з середнім ступенем артеріальної гіпертензії, тоді як у людей зі значним ступенем гіпертензії фізичні навантаження практично не справляють позитивного впливу [6, с. 445]. Оптимальною величиною фізичного навантаження може бути 30 хв занять аеробною активністю, з частотою серцевих скорочень від 55 до 75 % максимальної

інтенсивності і проводиться 4–5 разів на тиждень. Важливо усвідомити ще й те, який вид фізичних навантажень, і в якому обсязі буде найбільш оптимальним, з точки зору зниження артеріального тиску [3, с. 23].

Окрім безпосереднього благотворного впливу на артеріальний тиск, заняття руховою активністю сприяють зниженню ризику цілої низки захворювань, таких як ожиріння і діабет, які призводять до виникнення артеріальної гіпертензії. В деяких випадках прийом препаратів є необхідним, однак достатньо часто його вдається уникати завдяки зміні способу життя.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Актуальність проблеми полягає в тому, що фактично кожний четвертий, і навіть третій, дорослий мешканець України має підвищений артеріальний тиск. В Житомирському національному агроекологічному університеті було проведено дослідження і зроблено аналіз стану здоров'я студентів I курсу, випускників шкіл 2019 року. Медичне обстеження пройшли 452 студенти. За результатами обстежень до відділення фізичного виховання (основне медичне відділення) було віднесено 265 студентів (58,7%), до відділення фізичної реабілітації (спеціальне медичне відділення) віднесено 187 студентів (41,3%). 66 студентів хворіють на серцево-судинні захворювання (ВСД, гіпертензія тощо) що складає майже 15% від загальної кількості студентів, що пройшли обстеження і 35,3% від кількості студентів спеціального медичного відділення.

Виходячи з аналізу наведених даних нами запропоновано застосування профілактичних і відновлювальних дій на основі таких принципів тренування:

1. Індивідуалізація методики і дозування фізичного навантаження в залежності від відхилення в стані здоров'я та загального стану організму.

2. Системність впливу та забезпечення певного підбору вправ і послідовності їх застосування.

3. Регулярність впливу, бо тільки регулярне застосування фізичних вправ забезпечує розвиток функціональних можливостей організму.

4. Тривалість застосування фізичних вправ, тому що відновлення порушених функцій основних систем організму можливе лише за умови тривалого і наполегливого тренування.

5. Зростання фізичного навантаження у процесі тренування.

6. Різноманітність і новизна у доборі і застосуванні фізичних вправ.

7. Помірність впливу фізичних вправ. Помірне, але більш тривале і подрібнене навантаження – більш виправдане, ніж посилене і концентроване.

8. Додержання циклічності при виконанні фізичного навантаження, фізичні вправи чергуються з відпочинком.

9. Різносторонній вплив, з метою удосконалення і розвитку всього організму в цілому.

10. Урахування вікових та статевих особливостей організму.

До різновидів фізичних вправ і дій та методики їх застосування можна зарахувати різні види оздоровчої ходьби та бігу, плавання, різноманітні напрямки аеробіки, велоспорт та тренування на велотренажерах, дихальну гімнастику, вправи для розвитку сили та розвитку і збереження гнучкості.

**Перспективи подальшої роботи** направлені на розробку і створення програм з різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності.

### **Список літературних джерел**

1. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир : Рута, 2009. – 593 с.

2. Грибан Г. П., Романчук В. М., Романчук С. В. Роль рухової активності в житті студентів. Спортивна наука України. – Львів: ЛДІФК, 2014. – № 4. – С. 57–62.

3. Джоун Г. Дивайн. Программа действий при повышенном артериальном давлении. – Олимпийская литература, 2009. – С. 23–27.

4. Дубогай О. Д., В. І. Завацький, В. І. Короп. Фізичне виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навч.-метод. посіб. – Луцьк: Надстир'я, 1995.– 225 с.

5. Профілактика артеріальної гіпертензії засобами рухової активності: навч.-метод. посібник / Ф. Г. Опанасюк, Д. О. Дзензелюк, Т. В. Курилло, О. С. Скорий; за ред. Ф. Г. Опанасюка. – Житомир : Вид. О. О. Євенок, 2018. – 300 с.

6. Уилмор Дж. Х., Д. Л. Костил. Физиология спорта и двигательной деятельности. – К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 445; 475–478.

# ІННОВАЦІЙНИЙ МЕТОД НАВЧАННЯ ПРИЙОМІВ У ДЗЮДО ЗА ДОПОМОГОЮ ФІТБОЛУ

*Чоботько Маргарита, Счастливец Віктор*

**Актуальність теми дослідження.** В боротьбі дзюдо технічні прийоми мають складну структуру. До основних технічних прийомів в стійці відносять кидки. В дзюдо існує безліч кидків, але всі вони мають спільність – це фази виконання прийому[1,2].

Аналіз спеціальної літератури показав, що більшість фахівців зі спортивної боротьби виділяють три фази виконання кидків. Розподіл прийому на фази дозволяє оптимізувати процес навчання кидкам, своєчасно виявити помилки та зробити акценти на базових рухах[3,4].

Дуже важливо вірно навчити виконувати базові рухи, які є основою подальшого виконання прийому, на початкових етапах навчання (Ананченко, & Серeda, 2008; Васильков, 2008; Платонов, 2015). Вірне навчання основам техніки кидків має важливе значення для подальшого вдосконалення спортсмена[5].

При навчанні техніки прийомів поряд з показом важливе значення в прискоренні процесу навчання мають місце інноваційні методи. У випадках, коли спортсмени, незважаючи на детальне роз'яснення і показ, не можуть правильно виконати рух, тоді можна використовувати в допомогу фітбол для прискорення процесу навчання. Початківцям дзюдоїстам важко стежити за становищем свого тіла і тіла партнера, одночасно виводячи з рівноваги, виконувати кидок і виконувати страховку. Також важко розміщувати положення рук і ніг по фазах під час виконання кидків при цьому ще і виконуючи поворот тіла навколо осі. М'язи плечового пояса першими вступають в роботу, але коли вступають в роботу ноги, таз і поворот тулуба у дзюдоїстів плечовий пояс відстає і в результаті швидкість виконання кидку зменшується. Для досягнення мети послідовної і правильної роботи частин тіла використовується фітбол. Тому пошук сучасних ефективних засобів навчання базовій техніці дзюдо залишається актуальним[6,7].

**Ключові слова:** боротьба, техніка, навчання, спортсмени, вправи.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Під час дослідження застосовувались наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження, метод

експертних оцінок, методи математичної статистики. Для реалізації мети та поставлених завдань було проведено педагогічне дослідження. В дослідженні приймали участь 30 дзюдоїстів 10-11 років, що займались на базі СК «Метеор» м. Дніпро. Всі спортсмени були поділені на контрольну (n=15) та експериментальну (n=15) групи.

Особливістю проведення навчально-тренувального процесу в експериментальній групі було застосування вправ з фітболами, спрямованих на вивчення техніки кидків. В контрольній групі навчально-тренувальні заняття проводились за діючою навчальною програмою для ДЮСШ [8].

Вправи з фітболом застосовувались при вивченні кидків: o-uchi-gari, tai-otoshi, uchi-mata. Кожен кидок був розділений на три фази. Експерти оцінювали техніку виконання кидку за даними фазами, причому, враховувалась вірність виконання таких технічних показників: виведення з рівноваги суперника; робота та положення рук, ніг та тулубу; контроль суперника під час кидку та приземлення.

Для навчання техніки виконання зачепу з середини (**o-uchi-gari**) застосовувалась вправа вказана на рисунку 2. В.П. – правостороння стійка, руки обхоплюють фітбол (рис. 1, а). Перенести центр ваги на праву ногу, підшагнути лівою ногою вперед до п'ятки правої ноги, при цьому руки з фітболом повертаючи вправо (рис. 2, б). Зробити носком правої ноги півколо, розвертаючи тіло вправо (рис. 2, в). Вправу виконувати вправо-вліво 15-20 разів[9].

**Помилки:** невиконується підшаг лівою ногою, не робиться поворот тулуба вліво.

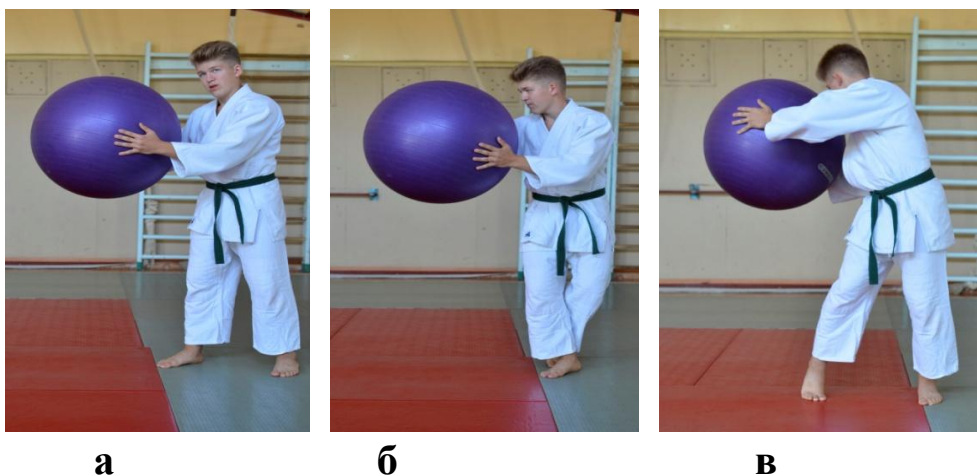


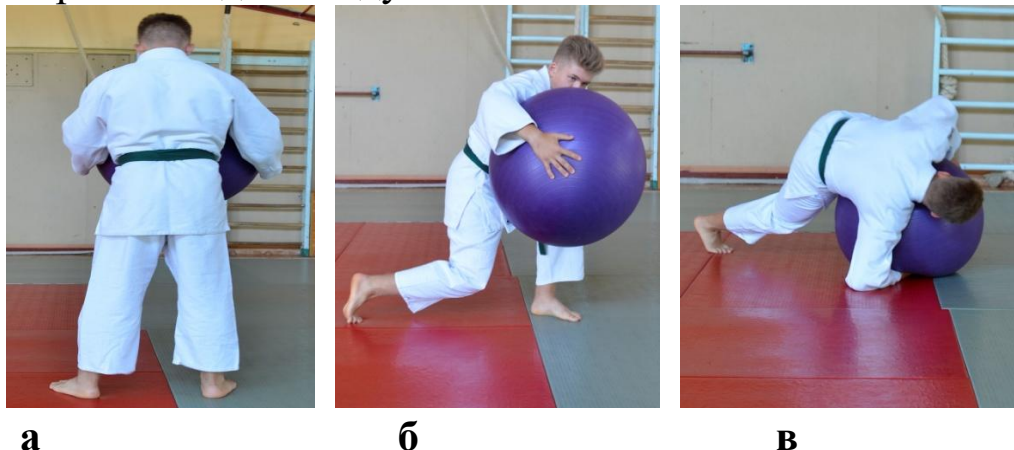
Рис.1. Виконання зачеп з середини (o-uchi-gari) з фітболом

Для навчання техніки передньої підніжки (**tai-otoshi**) застосовувалась вправа вказана на рисунку 2. В.П. – фронтальна



стійка, руки обхоплюють фітбол (рис. 3, а). Зробити поворот в полуприсід на 180 градусів правим боком, спираючись на ліву ногу, праву ногу виставити у випад назад, руки з фітболом описують півколо навколо плеч (рис. 3, б). Виконати страховку через праве плече (рис. 3, в). Вправу виконувати вправо-вліво 15-20 разів.

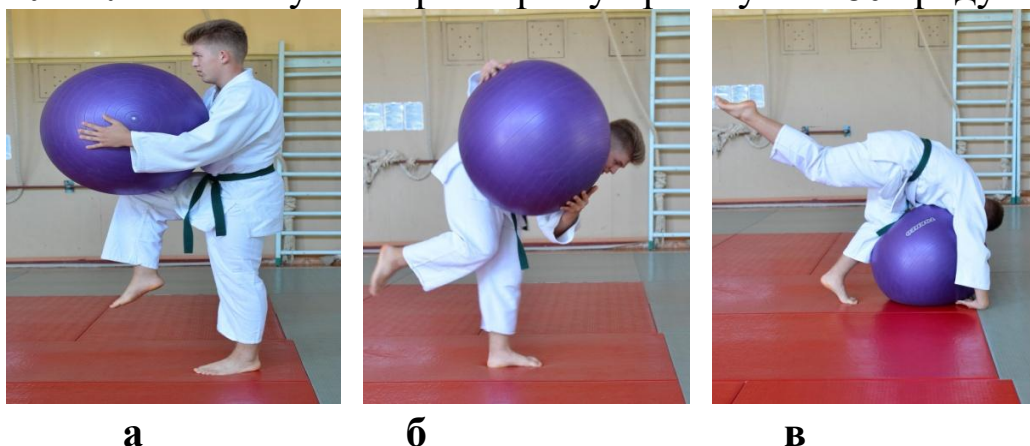
**Помилки:** при повороті тулуба ліва нога пряма в коліні, права нога не довертається до випаду.



**Рис.2.** Виконання передньої підніжки (tai-otoshi) з фітболом

Для навчання техніки виконання підхвату з середини (**uchi-mata**) застосовувалась вправа вказана на рисунку 3. В.П. – правостороння стійка, руки обхоплюють фітбол (рис. 4, а). Перенести центр ваги на ліву ногу, зробити поворот у прижку на 180 градусів правим боком, руки з фітболом перед собою (рис.4, б). Виконати мах правою ногою та страховку через праве плече (рис. 4, в). Вправу виконувати вправо-вліво 15-20 разів.

**Помилки:** не виконується розворот у прижку на 180 градусів.



**Рис.3.** Виконання підхвату з середини (uchi-mata) з фітболом

Аналіз показників дзюдоїстів експериментальної групи, що отримали на початку і наприкінці дослідження показав, що середній



бал експертів за всіма показниками зріс, приріст мав статистично достовірний характер ( $p < 0,05$ ) (табл.1). Найбільший приріст спостерігається в кидках: передня підніжка ( $t=4,55$ ;  $p < 0,05$ ) та підхват з середини ( $t=3,82$ ;  $p < 0,05$ ). Причому експерти зазначають, що приріст результатів у всіх кидках відбувся за рахунок покращення контролю суперника під час кидку та приземлення[10].

### Висновки

Порівняння середніх показників експертів за технічно вірне виконання кидків дзюдоїстами експериментальної і контрольної груп після педагогічного експерименту показав статистично достовірну різницю у показниках між групами ( $< 0,05$ ). Найкращий результат приросту у спортсменів експериментальної групи склав у кидку підхват з середини ( $t=3,75$ ;  $p < 0,05$ ) та зачеп зсередини ( $t=2,83$ ;  $p < 0,05$ ).

Таким чином, експериментальна група, яка використовувала представлений комплекс має достовірно кращі результати. В контрольній групі також є позитивні зміни, але в експериментальній групі динаміка поліпшення була більш виражена.

### Список літературних джерел

1. Алексєєв, А. Ф., Ананченко, К. В., & Бойченко, Н. В. (2014). *Теорія та методика викладання дзюдо та самбо: навч. посіб. для студентів 3 курсу (за кредитно-модульною системою)*. ХДАФК, Харків.
2. Ананченко, К. В., & Середа, В. В. (2008). «Технічна підготовка юних дзюдоїстів на основі аналізу модельних характеристик». *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, (8), 47-49.
3. Бойченко, Н. В. (2007). «Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах». *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, 2, 148-150.
4. Бойченко, Н. В., & Чоботько, М. А. (2019). «Оптимізація навчання техніки дзюдо за допомогою вправ з фідболом». *Єдиноборства*, 13-20.
5. Васильков, А. А. (2008). *Теория и методика спорта*. Феникс, Ростов н/Д.
6. Верітов, О., Макарова, Е., & Гузій, О. (2012). «Підходи щодо профілактики і корекції порушень опорно-рухового апарату дітей, які активно займаються спортивними одноборствами». *Спортивна наука України: електронне наук, фах. вид*, (4), 48.

7. Камаєв, О. І., Тропін, Ю. М., & Арнаут, В. Ю. (2019). «Біомеханічний аналіз виконання технічних дій у спортивній боротьбі». *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*, 1, 32-35.
8. Мельник, В. В., & Дяченко, А. А. (2016). *Вплив ігрових вправ з фітболами на розвиток швидкісно-силових здібностей дзюдоїстів 6-7 років*. Київ.
9. Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2017). «Содержание различных сторон подготовки борцов». *Единоборства*, 79-83.
10. Чоботько М. А. (2018). «Особенности методики обучения дзюдоистов новичков» *Единоборства*, 75-78.

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

***Крук Микола, Верещак Оксана***

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Постановка проблеми.** Фізична підготовка плавців є основою для досягнення високого рівня майстерності. Як вважають В. Н. Платонов, К. С. Яримбаш та інші фахівці, різнобічна фізична підготовленість дозволяє спортсменові справлятися зі значним обсягом досить інтенсивної тренувальної роботи. При низькому рівні фізичної підготовленості неможливо продуктивно проводити тренувальні заняття, спортсмен швидко перевтомлюється, частіше піддається захворюванням і травмам. Це, у свою чергу, викликає перерви в підготовці, порушує її цілісність і ритмічність. Чим вище рівень фізичної підготовленості, чим вона різноманітніше, тим довше спортсмен здатний зберігати стан піку спортивної форми.

Проте, у повсякденній практичній роботі проблеми фізичної підготовки, вирішуються головним чином, поетапним удосконалюванням окремих сторін спортивного тренування з явною перевагою технічної, без урахування впливу фізичної підготовленості на якість виконання вправ. Але на практиці ці рекомендації майже ніколи не реалізуються, насамперед, у зв'язку з низьким рівнем рухових можливостей плавців. Крім того, зниження величини й характеру навантажень призводить до усереднених хвилеподібних перепадів рівня загальної й спеціальної підготовленості спортсменів. У тренерській роботі ці протиріччя виявляються у двох напрямках -

недооцінка значення фізичної підготовки або невміння її організувати в процесі навчально-тренувальної роботи. Особливо така недооцінка спостерігається на етапі попередньої базової підготовки.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У ході дослідження було проаналізовано праці І. Л. Ганчара (2005), І. Д. Глазиріна (2006), К. С. Яримбаш (2015), теоретичні дослідження Н. Ж. Булгакової (2009), Г. П. Грибана (2009), В. М. Платонова (2011), праці відомих тренерів Дж. Є. Каунсілмена (2006), Б. Д. Зенова (1985), И. М. Кошкіна (1985), С. М. Вайцеховського (1998).

**Метою роботи** є виявлення особливостей процесу фізичної підготовки плавців на етапі попередньої базової підготовки.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, педагогічне спостереження та метод порівняльного аналізу.

**Ключові слова:** спорт, плавання, фізична підготовка, фізична підготовленість, фізичні вправи.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Сучасна система підготовки плавця є складним та багатофакторним явищем, що включає цілі, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови тощо, що забезпечують організаційно-педагогічний процес підготовки спортсмена до змагань і досягнення ним найвищих спортивних результатів. Однією з головних частин підготовки плавців є фізична підготовка. Вона спрямована на розвиток і виховання основних рухових якостей спортсмена, які проявляються у певних навичках і вміннях. Вищих результатів у плаванні досягають, як правило, ті спортсмени, які всебічно фізично розвинені [1].

Досягнення висот спортивної майстерності вимагає з року в рік поступового і значного підвищення функціональних можливостей плавців. Це стає можливим лише в тих випадках, коли вони привчають себе щодня займатися фізичними вправами. Проте, тривале перебування у воді (в умовах підвищеного тиску, великій тепловіддачі та інших несприятливих факторів) іноді шкідливо позначається на здоров'ї спортсмена. Інша річ, якщо плавець систематично привчає себе до перенесення поступово зростаючих навантажень, застосовуючи засоби загальної фізичної підготовки. У такому випадку значно підвищуються функціональні можливості його організму, збільшується загальна і спеціальна тренуваність, зміцнюється здоров'я.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток і вдосконалення спеціальних фізичних якостей плавця і вирішує наступні завдання: 1) розвиток сили і спеціальної витривалості м'язів, що несуть навантаження при плаванні обраним способом; 2) розвиток специфічних якостей: швидкості, гнучкості та спритності, необхідних для плавання обраним способом та виконання старту і поворотів [2].

Швидкісні здібності спортсменів залежать від сили, гнучкості, вміння розслабляти м'язи, які не залучені до роботи, від психологічної установки і прояву вольових зусиль. Швидкісні здібності в значній мірі залежать від рівня технічної майстерності спортсмена-плавця. Це багато в чому якість, обумовлена природою. Для розвитку швидкості самим сприятливим вважається дитячий вік. У цей час людський організм дуже пластичний, а протікання нервових процесів відрізняється великою рухливістю.

На початку етапу попередньої базової підготовки розвиток швидкісних здібностей йде паралельно з вивченням техніки плавання, формуванням стилю, підвищенням витривалості. Надалі ставиться завдання – прискорити гребкові рухи, зберігаючи їх точність і амплітуду. Вправи виконуються повторно на коротких відрізках і у змінному плаванні, коли підвищений темп чергується з вільним або помірним.

При виконанні вправ рекомендується застосовувати плавні прискорення від помірного до граничного темпу, а пізніше плавати з рівномірною, що зростає від повторення до повторення, швидкістю, тривалість плавання з біляграничною, а потім і з граничною мобілізацією сил в перших спробах від 6 до 20 с; планувати оптимальні паузи відпочинку, які забезпечували б повне відновлення і якість виконуваних рухів [3].

Не менш важливим на етапі попередньої базової підготовки є і розвиток сили у плавців. На тренуваннях з плавцями 11–13 років рекомендується поступове застосування “силових” вправ з малими обтяженнями (гантелі, гумові амортизатори, набивні м'ячі і ін.), ускладнення вправ з обтяженням з використанням ваги власного тіла (включаючи більш складні вправи в упорах і висах) і збільшення загального обсягу силового навантаження.

У спортивній практиці для розвитку сили плавця найчастіше застосовують динамічні вправи, оскільки в плаванні, рухова діяльність складається із зусиль головним чином динамічного характеру.

## **Висновки**

Фізична підготовка є однією з головних частин підготовки плавців. На етапі попередньої базової підготовки вона спрямована на розвиток і виховання основних рухових якостей спортсмена, які проявляються у певних навичках і вміннях. Вищих результатів у плаванні досягають, як правило, ті спортсмени, які всебічно фізично розвинені.

**Перспективи подальших досліджень** можуть бути спрямовані на виявлення особливостей організації процесу фізичної підготовки плавців на інших етапах підготовки плавців.

### **Список літературних джерел**

1. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технология обучения и совершенствования / И.Л. Ганчар. – Ч. II: Учебник. – Одесса: Друк, 2006. – 696 с., ил.
2. Глазирін І. Д. Плавання: [ навч. посіб.] / І. Д. Глазирін. – К. : Кондор, 2006. – 502 с.
3. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / под. общ. ред. В. Н. Платонова. – К.: Олимп. лит., 2012. Кн.2. – 544 с.

## **ВПЛИВ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ ПОТРЕБИ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

*Булгаков Олексій, Мичка Іван, Баранівська Оксана*

*Житомирський Державний університет імені Івана Франка*

**Актуальність теми дослідження.** Формування в учнів потреби у раціональному у використанні ними фізичних вправ з метою оптимізації свого фізичного стану, являється складним і багатограним процесом [2, 3], який залежить від багатьох впливів на дитину зі сторони школи, батьків, соціуму. Сучасні дослідження [1, 3, 4] свідчать про те, що процес формування у школярів відповідних потреб складається із наступних взаємопов'язаних напрямків: 1) виховання у дітей позитивного ставлення та інтересу до занять фізичними вправами; 2) формування у школярів знань по фізичній культурі, гігієні, фізіології людини і формуванні на їх основі переконань у необхідності систематичних занять фізичною культурою; 3) формування умінь і навиків самостійно займатися

фізичними вправами; 4) практичне залучення учнів до щоденних занять фізичною культурою в режимі навчального дня за рахунок проведення ранкової гімнастики, фізкультурних хвилинок, рухливих перерв та інше.

Реалізація завдань вище вказаних напрямків можлива за рахунок комплексного підходу до використання усіх форм шкільного фізичного виховання, тісної взаємодії усіх учасників навчально-виховного процесу (учні, учителі, батьки), сприяння та допомоги у цьому процесі усього педагогічного колективу, створення умов для активної та свідомої участі учнів у фізкультурно-спортивній діяльності. Це свідчить про необхідність удосконалення уже чинних та впровадження в процес фізичного виховання школярів нових теоретико-методичних підходів спрямованих на формування фізичної культури особистості. Як показує аналіз спеціальної літератури [1, 3, 4], найкращі методи впливу на сферу потреб учнів націлені на застосування на уроках фізичної культури підходів, які формують у школярів дієве ставлення до уроків фізичної культури, тобто створення умов для їх активної та свідомої участі у цьому процесі.

**Ключові слова:** потреба, фізичні вправи, учні, фізична культура

**Результати дослідження та їх обговорення.** Сучасні дослідження показують, що формуванню в учнів стійкого інтересу до здорового, фізично активного способу життя, сприяють правильно організовані уроки фізичної культури. Від їх змісту та емоційного наповнення у великій мірі залежить, чи сформується в учнів потреба у регулярних заняттях фізичними вправами [2, 4]. Для з'ясування ставлення учнів середніх та старших класів загальноосвітніх шкіл до уроків фізичної культури нами було проведено спеціальне соціологічне дослідження. Узагальнені результати цього дослідження представлені у таблиці 3.1. Аналіз цих матеріалів свідчить про те, що переважна більшість учнів 72,5% (середній груповий показник по усій вибірці) позитивно ставляться до уроків фізичної культури (табл. 1, запитання 1а). Разом із тим слід звернути увагу на те, що в процесі навчання в школі з п'ятого по одинадцятий клас в учнів спостерігається тенденція зниження інтересу до занять фізичною культурою. Так, наприклад, якщо у п'ятих класах кількість учнів, які з великим бажанням ідуть на урок фізичної культури, становить 84%, у шостому – 83,7% у сьомому та восьмому, відповідно, 79,9% та 79,4%, а от у старших класах цей показник становить 66,8% у дев'ятому класі, 57% – у десятому, 56,6% – в одинадцятому.

Таблиця 1

## Ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до уроків фізичної культури

№ П.п	Запитання та варіанти відповідей	Вік опитуваних (роки)							Середній груповий показник
		1	2	3	4	5	6	7	
		Кількість опитуваних							
		=	=	=	=	=	=	=	
		Результати відповіді на запитання (%)							
1	2								10
1	Чи подобаються Вам уроки фізичної культури?								
а)	з великим бажання іду на урок фізичної культури	84	83,7	79,9	79,4	66,8	57	56,7	72,5
б)	відвітую уроки без особливого бажання	11	13,7	13	13,8	15,4	25	10,8	14,7
в)	їду на урок без бажання	5	2,6	7,1	6,8	17,8	18	32,5	12,8
2	З якою метою Ви ідете на урок фізичної культури?								
а)	бажаю покращити рівень свого здоров'я	17,4	14,6	16,2	23,7	25,7	39	33,5	24,3
б)	бажаю підвищити свою фізичну підготовленість	12,2	13,6	14,4	18	18,9	29,7	31,4	19,7
в)	бажаю цікаво провести час	32,7	27,2	31,3	21,8	16,6	6,8	7,2	22,7
г)	прагну уникнути неприємностей у зв'язку із пропуском занять	8,2	7,3	13,8	14,5	19,9	21,2	21,7	18,0
3	Чи пропускаєте Ви без причини уроки фізичної культури								
а)	так, пропускаю дуже часто	7,5	11,4	10,4	15,7	28,3	24,8	34,7	18,9
б)	так, іноколи пропускаю	12,2	17,7	13,5	21,5	13,7	22,1	26,4	18,1
в)	пропускаю лише з поважної причини	80,3	70,9	76,1	62,8	58	53,1	38,9	62,8
4	Укажіть причину, через яку Ви пропускаєте уроки фізичної культури								
а)	через те, що хворію	16,6	19,2	28,4	26,7	18,4	21,3	24,6	22,4
б)	через те, що нецікаво	7,7	7,2	12,4	17,2	28,8	22,5	31,7	18,2
в)	через погане ставлення учителя до мене	0	4,2	2,7	7,3	6,7	9,3	9,8	5,7

Матеріали проведеного дослідження дозволили також визначити основні мотиви відвідування учнями уроків фізичної культури (табл. 1, запитання 2). Встановлено, що найбільш значущим фактором, що мотивує учнів відвідувати уроки фізичної культури, є бажання покращити рівень свого здоров'я, цьому мотиву віддали перевагу 24,3% учнів, підвищити свою фізичну підготовленість, на що указали 19,7% учнів та цікаво провести час, з цією метою відвідують уроки 22,7% учнів. Необхідно відмітити, що існує різниця у мотивах відвідування уроків фізичної культури серед учнів середніх та старших класів. Встановлено, що для учнів середніх (5-9) класів основним мотивом відвідування уроків фізичної культури є «цікаво провести час» (табл 1, запитання 2-в), на що вказали 43,4% п'ятикласників, 31,4% –шестикласників, 31,7% – семикласників, 21,8% – восьмикласників та 16,6% учнів дев'ятих класів. В той же час для учнів старших (10-11) класів основні мотиви відвідування уроків фізичної культури пов'язані із покращенням рівня здоров'я та підвищенням рівня своєї фізичної підготовленості, на що вказали, відповідно, 39% та 29,7% учнів десятих класів, та, відповідно, 33,5% і 31,4% учнів одинадцятих класів (табл.1, запитання 2 а, б). Слід звернути увагу і на те, що важливим мотивом, який спонукає учнів п'ятих-одинадцятих класів відвідувати уроки фізичної культури, є уникнення неприємностей у зв'язку із пропуском занять, на що вказали 18% від загальної кількості опитаних учнів. До того ж у процесі навчання з п'ятого по одинадцятий клас кількість таких учнів збільшується. Так, наприклад, якщо у п'ятих класах вони становлять 8,2% від загальної кількості опитаних учнів, у шостих – 7,3%, то у сьомих класах їх уже – 13,8%, у восьмих – 14,5%, а у дев'ятих, десятих та одинадцятих класах цей показник сягає, відповідно, – 19,9%, 21,2% та 21,7%. Аналіз матеріалів проведеного дослідження свідчить також про те, що лише невелика частина учнів пропускають уроки фізичної культури через погане ставлення учителя до них, на що вказали 5,7% із них (середній груповий показник). Необхідно відмітити, що найбільше учнів, які вказали на цю причину, це учні старших класів. Так, наприклад, якщо у п'ятих класах жоден із учнів не вказав на цю причину, у шостих класах 4,2% таких учнів, у сьомих - 2,7%, у восьмих – 7,3%, у дев'ятих – 6,7%, то у десятих та одинадцятих класах кількість учнів, які вказали на те, що пропускають уроки фізичної культури через погане ставлення



учителя, збільшується і становить уже у десятих класах – 9,3%, а у одинадцятих – 9,8% учнів.

Результати проведеного дослідження свідчать, що велика частина учнів 18,9% (середній груповий показник по усій вибірці) пропускають заняття без поважної причини (таблиця 1, запитання 3 а). При чому спостерігається тенденція збільшення кількості таких учнів у процесі навчання у школі. Так у п'ятих класах таких учнів - 7,5%, у шостих - 11,4%, у сьомих - 10,4%, у восьмих - 15,7%, у дев'ятих та десятих відповідно - 28,3%, та - 24,8%. Найбільше ж учнів, які пропускають без поважних причин уроки фізичної культури, в одинадцятих класах – 34,7%.

Як свідчать результати матеріалів проведеного дослідження, основними причинами, які зумовлюють пропуск учнями уроків фізичної культури, є різні захворювання, на що вказала переважна більшість 28,5% (середній груповий показник) учнів 5-11 класів та «через те, що нецікаво» що підтвердило 23,2%. Необхідно відмітити, що найбільше учнів, які пропускають уроки фізичної культури через те, що їм не цікавий цей предмет, це учні старших класів, про що свідчать результати їх відповідей. Так, наприклад, якщо у п'ятих класах таких учнів – 7,7%, у шостих – 12,4%, у сьомих – 17,2%, то у дев'ятих, десятих та одинадцятих класах їх уже відповідно – 28,8%, 22,5% та 31,7%.

### **Список використаних джерел**

1. Булгаков О. І. Ставлення учнів до уроків фізичної культури / О. І. Булгаков // Теорія та методика фізичного виховання : Науково-методичний журнал. Харків 2012. - № 2. – С. 19-24.
2. Васьков Ю. В. Теорія і методологія дидактичних основ фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах: Монографія / Ю. В. Васьков. – Х.: Вид-во « Ранок», 2011. – С. 126-134.
3. Сутула В. О. Здоров'я школярів як соціально-педагогічна проблема / Сутула В. О., Кочуєва М. М., Бондар Т. С. // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. – 2010. – №17 (204). – С. 295–305.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : навчальна книга – Богдан, 2007 – Ч.1. 271 с.

# ОСНОВНА ГІМНАСТИКА, ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ КУЛЬТУРИ РУХІВ

*Дейнеко Альфія, Домбровська Олена, Орлюк Анастасія  
Житомирський Державний університет імені Івана Франка*

**Актуальність теми дослідження.** Гімнастика – одна з найдавніших систем фізичних вправ, спрямованих на гармонійний розвиток людини. Гімнастика постійно розвивається і є найбагатшим та універсальним засобом впливу на рухову діяльність людини за рахунок великої кількості різноманітних фізичних вправ [2, 4]. На сучасному етапі гімнастика склалася як гармонійна система методів і засобів, націлених на всебічний фізичний розвиток людини. Вона посідає важливе місце у програмах фізичного виховання, які реалізуються в системі навчальних закладів та в методичних рекомендаціях щодо їх використання [1, 2], а також у практичній роботі вчителів фізичної культури [3]. Різноманітність гімнастичних вправ відповідно до її специфічної спрямованості об'єднана в самостійні види гімнастики: освітньо-розвивальні, оздоровчі та спортивні.

**Ключові слова:** основна гімнастика, учні, мотивація, фізичні вправи.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз спеціальної літератури показує, що основна гімнастика спрямована на всебічний розвиток і зміцнення організму людини, на оволодіння нею загальними основами рухів (формування школи рухів), на виховання фізичних, моральних і вольових якостей, необхідних у всіх областях її діяльності [1, 3]. Основна гімнастика виникла як продовження шведського (загальнорозвивального) напрямку у розвитку гімнастики. Її засновником був датчанин Нільс Бук, який вважав, що «...она створена для здорових, але не вправних дерев'яних парней, з тим, щоб вони стали ловкими і подвижними...» [2, 4]. Свою гімнастику Н. Бук назвав «основною», оскільки він вважав, що вона покращує людську тілесність. Усі вправи, які використовувалися ним в системі основної гімнастики, поділялись на дев'ять груп: порядкові вправи, вправи для розвитку м'язів ніг, вправи для розвитку м'язів рук, вправи для розвитку м'язів шиї, вправи для бокових м'язів тулуба, вправи для пресу, вправи для спини, ходьба, біг, стрибки та вправи для розвитку спритності. Основна гімнастика пройшла складний шлях історичного

розвитку. Сьогодні основна гімнастика являє собою систему фізичних вправ, покладених в основу Державних програм фізичного виховання дітей дошкільного і шкільного віку та студентів середніх і вищих навчальних закладів. Засобами основної гімнастики є: стройові вправи, ходьба, біг в різних поєднаннях; загальнорозвивальні вправи без предметів і з предметами; вільні вправи; прості вправи на гімнастичному обладнанні (виси, упори); акробатичні вправи; елементи художньої гімнастики, хореографії, ігри, естафети, стрибки, тощо. Очевидно, що правильно підібрані доступні вправи основної гімнастики ефективно забезпечують різнобічний розвиток тих, хто займається. Вони виконуються різними частинами тіла, зі змінною швидкістю і амплітудою, в різних напрямках і з різними м'язовими зусиллями. Арсенал засобів гімнастики формувався поступово, у міру накопичення наукових знань, що розширювали уявлення про будову і функції організму, про можливості управління процесом розвитку рухових здібностей людини. Власне уроки шкільного фізичного виховання розпочиналися з гімнастики. Так, одна з перших радянських навчальних програм – «Схематична програма фізичного виховання та трудових навичок у віці 7-20 років на основі пролетарської фізкультури» – майже на 90 % складалася з гімнастичних вправ, які доповнювалися іграми, плаванням і прогулянками влітку. Слід зауважити, що усі різновиди бігу та ходьби тривалий час належали до розділу порядкових вправ гімнастики. У подальшому, незважаючи на зміни у програмах, питома вага гімнастики в них залишалася достатньо високою. На сучасному етапі основна гімнастика входить до інваріантної складової навчальної програми з фізичної культури. Очевидно, що відсутність у навчальних програмах для п'ятих-одинадцятих класів чітко визначених змістових ліній щодо використання засобів загальнорозвивальної гімнастики, які б були логічним продовженням програми для перших-четвертих класів, а також скорочення суцільного обсягу загальнорозвивальної гімнастики у змісті програм, є однією з головних причин зниження загального рівня рухової культури школярів (як частки фізичної культури особистості).

Питання викладання гімнастики висвітлюються в роботах багатьох науковців. Так, наприклад, у праці А. Артюшенка [1] розглядаються основи техніки і навчання гімнастичним вправам, попередження травматизму при вивченні гімнастичних вправ,

основні засоби гімнастики та форми організації занять. У працях О. Худолія [4] розкриваються особливості використання гімнастики в системі фізичного виховання, висвітлюють питання щодо характеристики видів гімнастики, розкривається сутність гімнастичних вправ як засобу фізичного виховання. Характеризуються стройові, загальнорозвивальні та прикладні вправи; програми навчання прикладним вправам, комплекси загальнорозвивальних вправ без предметів, з предметами та в русі, визначається процес навчання руховим діям, технологія навчання гімнастичним вправам тощо. Ряд авторів [1, 3, 4] характеризують традиційний урок гімнастики в школі як форму строго регламентованого навчального процесу з відносно низькими показниками моторної щільності, підвищеною травмонебезпечністю, пов'язаною з виконанням вправ на снарядах, які зберігають свій незмінний вигляд вже багато десятиліть, та обмеженими можливостями для прояву творчих здібностей учнів. Вони відмічають, що останнім часом урок гімнастики почав поступатися своїми позиціями більш динамічним і емоційним видам фізкультурно-спортивної діяльності, зокрема іграм.

Відзначені тенденції використання основної гімнастики обумовлюють необхідність пошуку нових технологічних форм її використання в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх закладів, які зможуть зберегти її головні переваги – різноманіття вправ, різносторонність і гармонійність впливу на формування фізичних кондицій дітей, виховання соціально прийнятних форм міжособистих відносин, побудованих на стратегії партнерства і співпраці, тощо. До таких видів гімнастики, зокрема, належать види рухової активності, побудовані на загальній гімнастиці (фітнес, аеробіка, футбол-гімнастика, пілатес тощо). Їм властива доступність, динамічність, ритмічність, музичність, виражена рухово-освітня спрямованість, низький рівень травмонебезпечності, обумовлений оптимальною складністю вправ і підвищеними вимогами до забезпечення безпеки при їх виконанні [2, 4].

#### **Список використаних джерел**

1. Артюшенко А. О. Роль свідомості у формуванні в учнів загальноосвітньої школи рухових навичок як складової особистісної мобільності / А. О. Артюшенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2011. – № 1. – С. 3–7.

2. Дейнеко А. Х. Основна гімнастика в школі (5–6 класи) : [навч.-метод. посіб] / А. Х. Дейнеко, В. О. Сутула. – Х. : ХДАФК, 2015. – 108 с.

3. Дутчак М. Методологічні засади організації фізичного виховання в навчальних закладах України / М. Дутчак, С. Ткачук // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2012. – № 2(8). – С. 11–16.

4. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : [навч. посіб.] / О. М. Худолій. – Х. : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ЕТАПУ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ**

*Домбровська Олена, Горобець Вікторія*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Актуальність теми дослідження.** Однією з тенденцій сучасного футболу є індивідуалізація підготовки юних футболістів як обов'язкова умова досягнення необхідного (позитивного) результату, тобто здатних вирішити головне завдання - забити гол [1, 4]. Велике значення для підвищення ефективності ігрової діяльності має спеціальна фізична підготовка юних футболістів різного амплуа на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Ключові слова:** футболісти, етап, підготовка, фізичні якості.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Етап спеціалізованої базової підготовки у футболі охоплює період 15 - 17 років. На цьому етапі триває робота спрямована на: вдосконалення індивідуальної атлетичної підготовки з акцентом на розвиток швидкісно-силових якостей і спеціальної витривалості; вдосконалення технічних прийомів гри в умовах збиваючих чинників, приділяючи головну увагу збільшенню обсягу технічних прийомів, швидкості і ефективності їх виконання; вдосконалення індивідуальних тактичних дій у рамках командної тактики по обраній системі гри з акцентом на виховання у юних футболістів творчих і комбінаційних можливостей; підвищення рівня психологічної підготовки [4].

Щоб якнайповніше вирішити поставлені завдання, потрібні: цілеспрямована індивідуальна підготовка гравців, спрямована на оволодіння технікою і вдосконалення навичок технічних прийомів і їх способів; підвищення ролі і обсягу тактичної підготовки як

найважливішої умови реалізації технічної майстерності у рамках обраних систем гри; здійснення на високому рівні підготовки до змагань, ефективної побудови навчальних, тренувальних ігор з метою рішення основних завдань у видах підготовки; використання ефективної системи оцінки рівня спортивної підготовленості юних футболістів [1, 4].

Цей етап характеризується все зростаючою спеціалізацією і збільшенням навантажень, а вправи технічної спрямованості несуть певний функціональний сенс.

На етапі спеціалізованої базової підготовки на фізичну підготовку відводиться до 30-35 % навчального часу з деяким переважанням спеціальної фізичної підготовки над загальнофізичною. Функціональні можливості юнаків складають приблизно лише 70-80 % можливостей дорослого. Збільшений рівень розвитку функцій і систем організму дозволяє зробити акцент на розвиток таких якостей, як швидко-силові, спеціальна витривалість і сила. В той же час у зв'язку зі зниженням у юних футболістів приросту показників швидкості, спритності, гнучкості необхідно продовжити вдосконалення цих якостей за рахунок адекватних засобів [2, 3].

Зміст тренувального заняття на етапі спеціалізованої базової підготовки передбачає:

- усе більш спеціалізований характер;
- багатосторонні тренування на розвиток техніки;
- спеціалізацію (ігрові амплуа);
- введення в групову і командну тактики;
- індивідуалізацію.

Починаючи з другої половини етапу спеціалізованої базової підготовки, в структуру мікроциклів вводяться заняття з великими навантаженнями, обсяг роботи істотно зростає, кількість тренувального заняття в тижневих мікроциклах збільшується до п'яти. Виникає проблема управління реакціями, пов'язаними з розвитком стомлення, відновлення, формування відставленого тренувального ефекту.

В цьому відношенні при проведенні заняття необхідно, щоб усі частини не лише були між собою взаємозв'язані, але і сприяли встановленню оптимального балансу між навантаженням і відпочинком, а також дозволяли футзалістам успішно реалізовувати поставлену на цей день мету [4].

Виходячи з усього вищезазначеного, ми можемо констатувати, що процес побудови спеціальної фізичної підготовки юних футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки, має включати в себе чотири етапи.

Етап 1 – індивідуальні навички.

Індивідуальні навички є найбільш фундаментальним рівнем, що потребує удосконалення навичок окремого гравця (в залежності від амплуа) з метою досягти високого рівня спеціальної фізичної підготовки і перейти до наступного етапу.

Етап 2 – структура.

Структура базується як на індивідуальних навичках так і можливостях команди. Вибір структури відноситься до стилю гри, тобто взаємодій, які існують у рамках групи. Тренеру можна приблизно вибрати орієнтовний план на розвиток стилю гри і структури, який підкреслює або індивідуальні навички (сильні або слабкі сторони підготовки футболіста), або групові навички (коли футболісти залежно від сильних і слабких сторін підготовки доповнюють один одного).

Етап 3 – командні навички.

Окремі гравці можуть працювати разом у рамках вибраної структури, і використати навички окремих гравців настільки оптимально, наскільки це можливо. На цьому етапі переходять від дій до взаємодій, і командні навички починають займати центральне місце. Доцільно визначити: які можливості має окремий гравець залежно від ігрової позиції на полі при взаємодії з партнерами по команді, що дозволяють їм застосовувати і розвивати свої навички.

Командні навички, що виникають в результаті співпраці і взаємної підтримки, також сприяють окремим гравцям вийти з вибраної структури – тим самим вводячи творчість в гру.

Етап 4 – творчість.

Творчість знаходиться в пошуку нових і корисних рішень, без збитку для загальної структури або функціонування групової гри. Творчість часто є результатом командних навичок, де окремі гравці придумують нові рішення в співпраці з партнерами по команді, на шляху до досягнення своєї мети.

### **Список літературних джерел**

1. Авраменко В. Г. та ін. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної

майстерності / В. Г. Авраменко, О. М. Джус, В. М. Костюкевич та ін. – К.: Республіканський науково-методичний кабінет, 2003. – 105 с.

2. Журід С. М. Техніко-тактична підготовка футболістів. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів з фізичної культури та спорту / С. М. Журід, С. І. Лебедев, Слеман Ребаз // – ХДАФК. – 2012. – 197 с.

3. Костюкевич В. М. та ін. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву / В. М. Костюкевич, В. М. Шамардін, В. М. Костюкевич, В. І. Воронова та ін. – К.: Республіканський науково-методичний кабінет, 2015. – 148 с.

4. Лебедев С. І. Дослідження індивідуальних техніко-тактичних дій юних футболістів з урахуванням ігрового амплуа / С. І. Лебедев // Матеріали ІХ міжнародної наукової конференції «Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях». – ХДАФК. – 2013 г. – С. 225–228.

5.

## **НЕОБХІДНІСТЬ УПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ З ВАДАМИ ЗДОРОВ'Я**

*Грибан Григорій<sup>1</sup>, Ткаченко Павло<sup>2</sup>, Плотіцин Костянтин<sup>2</sup>*

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

*<sup>2</sup>Житомирський національний агроекологічний університет*

**Актуальність теми дослідження.** В останні роки в системі фізичного виховання у ВОЗ України відбуваються зміни, які суттєво погіршили стан здоров'я студентської молоді, а особливо це стосується студентів, що мають хронічні захворювання, вроджені вади, порушення опорно-рухового апарату, дуже низький рівень фізичної підготовленості тощо. Тому наразі кафедрам фізичного виховання необхідно забезпечити студентів здоров'язбережувальними технологіями самостійного фізичного вдосконалення. Основне завдання здоров'язбережувальних технологій у навчанні студентів, що мають відхилення в стані здоров'я, – це ліквідація залишкових явищ після захворювань, усунення функціональних відхилень і недоліків фізичного розвитку, покращення рівня фізичної підготовленості та придбання необхідних



компетентностей, навиків і умінь турбуватися про власне здоров'я та підтримувати здоровий спосіб життя.

**Аналіз літературних джерел.** Система фізичного виховання у ВОЗ України не змогла подолати дефіцит рухової активності студентів, не забезпечила ефективне відновлення, збереження та зміцнення стану здоров'я студентської молоді [2]. Науковцями доведено, що протягом навчання у ВОЗ чисельність спеціальної медичної групи в останні роки суттєво збільшувалася, сягаючи 35,5 % [1, 4]. Встановлена чітка тенденція, що спеціальну медичну групу більше складають жінки, ніж чоловіки [1]. Щодо структури захворюваності студентів, то вона має суттєві відмінності в різних авторів, тому що використовуються різні підходи до класифікації захворювань, врахування таких хвороб, як грип, ангіна тощо [3].

Серед першокурсників спеціального навчального відділення, особливо дівчата, відрізняються низьким станом фізичної підготованості та мають недостатній рівень фізкультурно-оздоровчих інтересів. На їх поведінку негативно впливає багаторічна практика ухилення від занять з фізичного виховання як у школі, так і у сім'ї. Окрім особистого ставлення самих студентів до свого здоров'я, на нього впливають щеї умови місця їх попереднього проживання [5].

Нерідко лікарі до спеціальної медичної групи включають студентів із незначним порушенням опорно-рухового апарату чи серцево-судинної системи. До спеціальної медичної групи часто потрапляють особи, які цілком могли б займатись в підготовчій чи навіть – основній групах. Перестрашування приносить немало шкоду здоров'ю студентів, які гостро потребують іноді більшої рухової активності для повноцінного фізичного і психічного розвитку. Відсутність також єдиних критеріїв у лікарів до встановлення медичної групи призводить до того, що відсоток студентів із відхиленням у стані здоров'я в різних навчальних закладах неоднаковий [6].

Слід також зазначити, що значна частина викладачів кафедр фізичного виховання не володіє достатнім рівнем знань про особливості проведення навчальних занять з фізичного виховання у спеціальному навчальному відділенні [3]. Методика фізичного виховання студентів із ослабленим здоров'ям відрізняється від методики занять студентів основного навчального відділення не лише величиною фізичного навантаження, а якісно іншою руховою активністю [1]. Розв'язати проблему поліпшення фізичного стану

студентів спеціального навчального відділення можна комплексно медичними та педагогічними засобами.

**Мета дослідження** спрямована на встановлення стану здоров'я студентів спеціального навчального відділення та створення комплексу організаційно-педагогічних умов для впровадження здоров'язбережувальних технологій.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У студентів спеціального навчального відділення найчастіше зустрічаються захворювання: крові, кровотворних органів, системи кровообігу, опорно-рухового апарату (кістково-м'язової системи і сполучної тканини), сечостатевої і ендокринної систем, зору, шлунково-кишкового тракту, органів дихання, органів чуття, нервової системи тощо. Серед захворювань органів дихання найбільш вираженими є хронічний бронхіт, пневмонія, бронхіальна астма. У загальній кількості захворювань на ССС припає 37,2 % випадків у чоловіків та 33,1 % – у жінок (табл. 1). Такі захворювання вимагають використання спеціально-оздоровчих фізичних вправ циклічного характеру. Фізичні навантаження повинні викликати малу і помірну фізіологічну реакцію. Для розвантаження ССС можна використовувати вправи в положенні сидячи, лежачи, напівлежачи, вправи з піднятими ногами.

Загальна динаміка захворюваності серед чоловіків і жінок має свої особливості. Якщо у чоловіків на II курсі захворюваність знизилась з 32,4 до 24,1 %, то у жінок, навпаки, вона зросла з 67,6 до 75,9 %. Широкий діапазон захворювань і кількісні та якісні їх особливості в різних ВОЗ вимагають від кафедр фізичного виховання розробки інноваційних методик фізичного виховання, побудованих на принципі адекватного фізичного навантаження, яке відповідає рівню здоров'я, особливостям захворювання та вподобанням студентів спеціального навчального відділення.

Якість навчального процесу у спеціальному навчальному відділенні та систематичність відвідування навчальних занять у значній мірі також залежить від самопочуття, яке отримують студенти після занять. Проведені дослідження показали, що викладачі кафедр фізичного виховання не завжди дотримуються принципів індивідуалізації, доступності, послідовності фізичних навантажень, не враховують індивідуальні психологічні особливості студентів, їх функціональні можливості і стан здоров'я. Це, в свою чергу, викликає негативні почуття майже у половини студентів спеціального

навчального відділення, а саме: втому, млявість, «розбитість», поганий настрій та пригніченість тощо.

Таблиця 1

**Структура захворюваності студентів спеціального  
навчального  
відділення ( n = 681, 209 – чол., 472 – жін.; в %)**

Класи хвороб	Стать	Рік навчання				Всього
		I	II	III	IV	
Крові, кровотворних органів, системи кровообігу	чол.	45,5	43,7	28,9	8,3	37,2
	жін	34,1	35,9	32,8	20,0	33,1
Опорно-рухового апарату	чол.	10,6	18,3	14,5	16,7	14,5
	жін	17,4	11,6	8,6	11,1	12,5
Сечостатевої і ендокринної систем	чол.	12,1	10,9	14,5	–	12,1
	жін	11,6	9,2	12,9	22,3	12,1
Зору	чол.	4,5	3,6	6,6	25,0	6,3
	жін	8,7	10,4	4,3	4,4	7,8
Шлунково-кишкового тракту	чол.	4,6	1,8	9,2	8,3	5,8
	жін	2,9	7,5	10,4	17,8	7,8
Дихальної системи та органів дихання	чол.	1,5	3,6	9,2	16,7	4,8
	жін	5,1	6,9	9,5	2,2	6,6
Нервової системи і органів чуття	чол.	6,1	3,6	2,6	16,7	4,8
	жін	8,7	4,0	7,7	4,4	6,4
Вроджені аномалії	чол.	4,5	–	1,3	–	1,9
	жін	0,7	0,6	–	–	0,4
Інші	чол.	10,6	14,5	13,2	8,3	12,6
	жін	10,8	13,9	13,8	17,8	13,3
<b>Всього</b>	<b>чол.</b>	<b>32,4</b>	<b>24,1</b>	<b>39,6</b>	<b>21,1</b>	<b>30,7</b>
	<b>жін.</b>	<b>67,6</b>	<b>75,9</b>	<b>60,4</b>	<b>78,9</b>	<b>69,3</b>

**Примітка.** В основу структури захворювань покладені хвороби, за якими студенти віднесені до спеціальної медичної групи.

Розвиток фізичних якостей у студентів спеціального навчального відділення вимагає дотримання певних вимог, а саме:

1. Розвивати фізичні якості можна тільки після досягнення достатнього рівня функціонування основних систем організму (дихальної, ССС, нервової тощо).

2. Розвиток фізичних якостей потребує такої послідовності: витривалість, сила, швидкість. Гнучкість і координаційні здібності можна розвивати з перших занять, не забуваючи при цьому про протипоказання окремих студентів.

3. При незадовільному стані опорно-рухового апарату, надмірній масі тіла, ожирінні та ураженнях центральної і периферичної нервової системи використовувати вправи та фізичні навантаження помірного силового характеру, не можна форсувати розвиток витривалості.

4. При розвитку сили не застосовувати максимальні фізичні навантаження. Краще збільшити кількість повторень вправи з помірною вагою, акцентувати увагу на розвитку силової витривалості.

5. При розвитку швидкості враховувати відхилення у стані опорно-рухового апарату, нервової та серцево-судинної систем.

6. Поєднувати виконання фізичних вправ з дихальними.

7. Для оздоровчих цілей і відновлення функцій організму після захворювань слід виконувати релаксаційні вправи, спрямовані на розслаблення м'язів, чергування і поєднання напружень і розслаблень.

### **Висновки.**

Стан здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів залежать не тільки від матеріально-технічного і методичного забезпечення навчально-виховного процесу, а й від реалізації здоров'язбережувальних технологій фізичного виховання. Упровадження здоров'язбережувальних технологій, які формують здоровий спосіб життя студентів та зміцнюють здоров'я мають забезпечувати комплексний підхід до здоров'язбережувального середовища у ВОЗ.

### **Список літературних джерел**

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

2. Грибан Г.П. Стан фізичної підготовленості студентів-аграріїв під час навчання у вищому навчальному закладі / Г.П. Грибан, О.В. Тимошенко, П.П. Ткаченко / Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Серія № 15. – Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. – Вип. 9 (36). – С. 35–42.

3. Малімон О. Динаміка захворюваності та стану здоров'я студентів / О. Малімон, А. Вольчинський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. / Зб. наук. праць. – Т. 1. – Луцьк, 2005. – С. 286–289.

4. Тимошенко О.В. Аналіз причин низького рівня фізичного стану студентів спеціальних медичних груп / О.В. Тимошенко, Г.П. Грибан, В.П. Краснов // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Вип. 139. – Т. I. – Чернігів: ЧНПУ, 2016. – С. 180–182.

5. Третьяков М. Аналіз об'єктивних критеріїв здоров'я дівчат-студенток в залежності від попереднього місця проживання / М. Третьяков, С. Присяжнюк, А. Домашенко // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізич. культ. та спорту. – Вип. 7. – Т. 2. – Львів: НВФ «Українські технології», 2003. – С. 225–229.

6. Устінова Т. Сучасні проблеми фізичного виховання студентів, які за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи / Т. Устінова // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізич. культ. та спорту. – Вип. 7. – Т. 2. – Львів: НВФ «Українські технології», 2003. – С. 331–333.

## **ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНА ФОРМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ГИРЬОВОГО СПОРТУ**

*Бойко Дмитро*

*Середня школа «Маоян» м. Хайфа, Ізраїль*

**Актуальність теми дослідження.** Фізичне виховання у вищих освітніх закладах є невід'ємною складовою формування загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів відповідно до вимог сьогодення, збереження та зміцнення здоров'я, організації та забезпечення здорового способу життя, підвищення рівня працездатності, створення умов для продовження активного творчого довголіття тощо. Особливого значення це набуло сьогодні, коли несприятлива екологічна обстановка значним чином впливає на організм молодої людини, яка має в умовах нових економічних відносин у державі витримувати значні навантаження різного спрямування [4, 7].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Останнім часом суттєво активізувався інтерес у студентської молоді до різних видів спортивної діяльності [6, 8, 12]. Питанням покращання фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я студентів засобами різних видів спорту присвячена значна кількість робіт [1, 7, 13]. Однак у сучасній науково-методичній літературі питання організації занять студентів ВОЗ з використанням простих і доступних засобів, таких, як вправи гирьового спорту, за умови їх вільного вибору, є недостатньо дослідженим. Тому обґрунтування та розробка системи проведення особистісно-орієнтованої форми фізичного виховання студентів з використанням засобів гирьового спорту є актуальним завданням на шляху зміцнення здоров'я, покращання фізичної підготовленості, підвищення спортивних результатів, покращання зацікавленості студентів та залучення їх до систематичних занять фізичними вправами і спортом.

Проблема фізичного виховання студентів ВОЗ може бути розв'язана шляхом впровадження особистісно-орієнтованої форми організації фізичного виховання у ВОЗ з урахуванням вільного вибору студентами виду спорту [2, 3].

Проведене анкетування студентів та результати власних досліджень дозволяють стверджувати, що одним із шляхів розв'язання окресленої проблеми є застосування силових видів спорту, які останнім часом набули особливої популярності серед студентства [10, 11, 12]. Ефективність силових вправ і позитивна мотивація студентів до них, з одного боку, та низький рівень здоров'я і недостатній розвиток фізичних якостей студентів у цілому, з іншого, і зумовили вибір вправ гирьового спорту. Крім того гирьовий спорт має ряд переваг, що виділяють його серед інших видів спорту: простота, доступність, змістовність, оздоровча спрямованість, економічна ефективність [5, 9, 12].

Таким чином, спираючись на висновки робіт провідних учених та виходячи із результатів особистих досліджень, нами розроблено систему проведення особистісно-орієнтованої форми фізичного виховання студентів з використанням засобів гирьового спорту, сутність якої полягає у розвитку фізичних якостей та підвищенні загальної фізичної підготовленості студентів, формування фундаменту для розвитку спеціальних фізичних якостей, підвищення працездатності та успішності навчання шляхом застосування простих, доступних та ефективних засобів.

**Мета роботи.** Обґрунтувати ефективність авторської програми спортивно-орієнтованої форми фізичного виховання студентів засобами гирьового спорту.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел; педагогічний експеримент, методи математичної статистики, тести оцінки фізичної підготовленості.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Дослідження фізичної підготовленості студентів ЕГ (n=28) та КГ (n=34) показало різні рівні розвитку окремих фізичних якостей але достовірної різниці між групами не виявлено ( $P>0,05$ ) (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Показники фізичної підготовленості студентів експериментальних груп до проведення педагогічного формульовального експерименту**

Вправи		КГ	ЕГ	t	Достовірність різниці
Стрибок у довжину з місця (см)	X	221,05	218,84	0,417	P>0,05
	m	3,93	3,55		
Підтягування на перекладині (рази)	X	10,32	10,36	0,038	P>0,05
	m	0,88	0,72		
Згинання і розгинання рук в упорі лежачі (рази)	X	34,97	35,26	0,076	P>0,05
	m	3,16	2,21		
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (рази)	X	40,34	42,90	0,712	P>0,05
	m	2,97	2,01		
Біг на 100 м (с)	X	14,32	14,24	0,403	P>0,05
	m	0,16	0,11		
Човниковий біг 4x9 м (с)	X	9,94	9,96	0,071	P>0,05
	m	0,21	0,19		
Біг на 3000 м	X	13:44:00	13:42:12	0,064	P>0,05
	m	0:21:41	0:18:14		
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	X	8,1	9,04	0,246	P>0,05
	m	2,6	2,8		

Визначаючи ефективність особистісно-орієнтованої форми занять засобами гирьового спорту нами було проаналізовано динаміку результатів студентів ЕГ та КГ на другому етапі педагогічного експерименту з фізичних вправ, які характеризують

розвиток основних фізичних якостей: силу (підтягування на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, піднімання тулуба в сід за 1 хвилину, стрибок у довжину з місця); швидкість (біг на 100 м); спритність (човниковий біг 4x9 м); витривалість (біг на 3 км); гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи).

За вихідні дані було прийнято результати студентів показані на першому контрольному занятті після зарахування до експериментальної групи з гирьового спорту. Порівнюючи динаміку результатів у стрибку в довжину студентів КГ та ЕГ нами визначена достовірна різниця показників ( $t=2,404$ ;  $P<0,05$ ). Вивчення динаміки результатів студентів ЕГ та КГ з підтягування на перекладині дозволило також достовірно покращити результати студентів ЕГ ( $15,40\pm 0,39$ ) та КГ ( $14,11\pm 0,43$ ) з підтягування на перекладині, що відповідає ( $t=2,216$ ;  $P<0,05$ ). Порівняльний аналіз результатів студентів ЕГ та КГ в підніманні тулуба в сід за 1 хв виявив, що показники достовірно відрізняються в кінці есперименту ( $t=2,061$ ;  $P<0,05$ ).

Аналізуючи результати з бігу на 100 м, доведено, що результати студентів ( $13,51\pm 0,06$  с) ЕГ достовірно кращі ніж результати студентів КГ ( $13,86\pm 0,16$  с), де ( $t=2,035$ ;  $P<0,05$ ). Покращення результатів виконання ЕГ човникового бігу має також достовірну різницю ( $t=2,016$ ;  $P<0,05$ ). Проведений аналіз довів позитивний вплив особистісно-орієнтованої форми занять гирьовим спортом на розвиток витривалості студентів ЕГ. Так, за час експерименту визначено, що результати студентів ЕГ достовірні кращі ніж результати студентів КГ ( $t=2,431$ ;  $P<0,05$ ).

### **Висновки**

Апробовано та досліджено ефективність особистісно-орієнтованої форми фізичного виховання студентів. Доведено, що показники рівня фізичної підготовленості студентів ЕГ достовірно вищі ніж аналогічні показники студентів КГ ( $P<0,05-0,01$ ) упродовж педагогічного формувального експерименту. Заняття гирьовим спортом за особистісно-орієнтованим вибором студентів є досить ефективними в порівнянні з традиційною системою фізичного виховання.



**Перспективи подальших досліджень** полягають у вдосконаленні системи особистісно-орієнтованої форми фізичного виховання студентів з використанням різних видів спорту.

### **Список літературних джерел**

1. Акімова М. Е. Содержание и методика проведения занятий по аэробике со студентами высших учебных заведений / М. Е. Акімова // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : сб. ст.; под ред. проф. С. С. Ермакова / IV междунар. науч. конф. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2008. – С. 9–11.

2. Акішин Б. А. Опыт организации спортивно-ориентированного физического воспитания в вузе / Б. А. Акішин // Культура физическая и здоровье. – 2008. – № 4. – С. 17–18.

3. Андрющенко Л. Б. Спортивно-ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура» / Л. Б. Андрющенко // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 2. – С.47-54.

4. Анікеев Д. М. Цель и задачи физического воспитания студентов в программно-нормативных документах Украины / Д. М. Анікеев // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – №5. – С. 3–7.

5. Баранов В. В. Упражнения с гирями в физическом воспитании студентов / В. В. Баранов // Гиревой спорт в России. Пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса : 1-я Всерос. науч.-практ. конф. – Ростов н/Д. : РГСУ, 2003. – С. 51–53.

6. Барыбина Л. Н. Результаты применения спортивно-ориентированной формы организации занятий в высшем учебном заведении технического профиля / Л. Н. Барыбина, Е. В. Церковная, И. Ю. Блинкин // Слобожанський науково-спортивний вісник : зб. наук. пр. – Харків : ХДАФК, 2008. – №4. – С. 35-37.

7. Бойко Д. В. Розвиток фізичних якостей у студентів засобами гирьового спорту / Д. В. Бойко, В. М. Романчук : навч.-метод. посібник. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2012. – 224 с.

8. Власов Г. В. Вивчення динаміки спортивних уподобань студентів вищих медичних навчальних закладів [Електронний ресурс] / Г. В. Власов // Науковий вісник Донбасу : електронне наукове видання. – 2011. – №1 (13). – Режим доступу: [www.altmater.lnpu.edu.ua](http://www.altmater.lnpu.edu.ua).

9. Воропаев В. И. Гиревой спорт в учебном процессе по физическому воспитанию / В. И. Воропаев // Тезисы обл. науч.-практ. конф. – Воронеж : ВАУ, 1988. – С. 47-48.

10. Глядя С. А. Змістовні аспекти фізичної культури з силовою спрямованістю / С. А. Глядя // Слобожанський науково-спортивний вісник. – № 9. – Харків, 2005. – С. 37–39.

11. Грибан Г. П., Ткаченко П. П. Гирьовий спорт. Методичні розробки для студентів спортивного відділення, викладачів і тренерів. – Житомир, ДАУ, 2005. – 54 с.

12. Грибан Г.П. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах: навч. посібник / Г.П. Грибан, К.В. Пронтенко, В.В. Пронтенко та ін., за ред. Г.П. Грибана. – Житомир: Вид-во «Рута», 2014. – 400 с.

13. Грибан Г.П. Роль рухової активності в житті студентів / Г.П. Грибан, В.М. Романчук, С.В. Романчук // Спортивна наука України. – Львів: ЛДФК, 2014. – № 4. – С. 57–62.

## РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ ЗАСОБАМИ БАСКЕТБОЛУ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

*Кафтанова Тетяна<sup>1</sup>, Корінець Павло<sup>2</sup>, Саранча Микола<sup>1</sup>*

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

<sup>2</sup>*Житомирський коледж культури і мистецтв імені Івана Огієнка*

**Актуальність теми дослідження.** Всім відомо, що заняття фізичною культурою і спортом позитивно впливають на рухову діяльність школяра. Протягом усього етапу навчання, починаючи з молодшого шкільного віку, у дитини безперервно розвиваються фізичні якості і підвищуються функціональні можливості організму. Поряд з розвитком таких якостей як швидкість, сила, гнучкість і витривалість, багато уваги приділяється й розвитку спритності.

Спритність – це складна комплексна рухова якість людини, яку можна охарактеризувати як здатність швидко оволодівати складнокоординаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що склалась [1, с.234].

Для розвитку спритності, як уміння опанувати нові рухи, застосовуються вправи, що включають елементи новизни. А для

розвитку спритності, як уміння раціонально перебудовувати рухову діяльність у стислі часові терміни, використовуються вправи, що вимагають миттєвого реагування на ситуації, що раптово змінюються [2,с.123]. Саме тому одним з найефективніших засобів для розвитку спритності залишаються спортивні ігри, зокрема баскетбол.

Спритність в баскетболі займає важливе місце, так як гравець повинен бути швидкий, відразу реагувати на те, що відбувається та моментально робити відповідні висновки, завжди боротися за м'яч та бути налаштованим на боротьбу. Прийоми та дії, за допомогою яких ведеться гра, дозволяють починати заняття з дітьми 9-10 років, використовуючи для цього відповідний інвентар та обладнання. Тож середній шкільний вік (10-15 років) вибраний нами у цьому дослідженні не випадково, так як у цьому віці існують всі задатки та передумови для занять баскетболом [3, с.62].

**Мета дослідження** – визначити ефективність засобів баскетболу в розвитку фізичної якості спритності у учнів середнього шкільного віку.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати науково-методичну літературу.
2. Розробити найбільш ефективний комплекс вправ з елементами баскетболу для розвитку спритності в учнів середнього шкільного віку.
3. Експериментально перевірити ефективність розробленого комплексу вправ з елементами баскетболу на практиці для розвитку фізичної якості спритності у учнів середнього шкільного віку.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічний експеримент, метод математичної статистики.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилося в місті Житомирі в середній загальноосвітній школі № 8 з учнями 7 класу, середній вік 13 років. Програма дослідження була виконана в два етапи.

Перший етап проводився з березня по травень 2019 року. Початковий етап експерименту – тести на спритність та координацію рухів.

*Тест №1. Прискорення з баскетбольної захисної стійки.*

Учень з баскетбольної захисної стійки послідовно, без пауз, виконує прискорення (5 метрів) з вихідної точки 1 в точки 2, 3, 4, 5 і

6, обов'язково торкаючись рукою набивних м'ячів, які лежать в цих точках. Повертається кожен раз в точку 1, також торкаючись набивного м'яча. Секундомір зупиняється в момент торкання учнем набивного м'яча в точці 1 при поверненні з точки 6.

*Тест №2. Ведення м'яча із зміною напрямку («змійка»)(2x15 м).*

За командою «На старт!» учні приймають положення високого старту на стартовій лінії з м'ячем в руках. За командою «Марш!» учні починають біг по вісімці з веденням м'яча правою і лівою рукою, виконуючи при цьому обведення орієнтирів, які перебувають на відстані 3 м один від одного. Потрібно обвести якнайшвидше всі орієнтири, та повернутися. Фіксується час, який показує учень, перетинаючи фінішну лінію.

*Тест №3. Човниковий біг з веденням м'яча 3x10 м.*

За командою «На старт!» учні приймають положення високого старту на стартовій лінії з м'ячем в руках. За командою «Марш!» учень прискорюється з веденням м'яча до позначки 10 м, торкається позначки ногою, при цьому не беручи м'яч в руки, виконує прискорення назад, торкаючись ногою стартової лінії, і знову прискорюється та фінішує, не зупиняючись. Фіксується час, який учень показує, перетинаючи фінішну лінію.

*Тест №4. Спритність, що проявляється в змінах позиції.*

За командою вчителя «На старт!» учень займає вихідне положення, стоячи на лінії. Почувши стартовий сигнал (свисток), школяр миттєво починає виконувати зміну позиції за вказівкою вчителя (наприклад: сісти, лягти, встати, нахилитися, повернутися). Фіксується час.

*Тест №5. Метання тенісного м'яча в ціль.*

За командою учень займає місце у лінії, готуючись до кидка. Йому дається 10 спроб, для того щоб вразити мішень тенісним м'ячем. За сигналом вчителя він починає кидати м'яч. Після 10 кидків підводиться підсумок промахів і влучень.

На основі аналізу літературних джерел ми розробили та застосували комплекс спеціальних фізичних вправ з елементами баскетболу для розвитку спритності на уроках фізичної культури з учнями основної медичної групи середнього шкільного віку [4,с.59-

63]. Протягом двох місяців, три рази на тиждень, використовувалася розроблена нами програма. Важливою умовою, якої потрібно було дотримуватися, була обов'язкова розминка перед виконанням комплексу вправ [5,с.38]. Після інтенсивної розминки застосовувався наступний комплекс баскетбольних вправ:

1. Стрибки на місці з поворотами на 90 і 130 ° з веденням одного або двох м'ячів.

2. Прискорення з веденням одного або двох м'ячів на 5-6 м, перекид вперед з м'ячем в руках і знову прискорення.

3. Ходьба на руках, м'яч котити по підлозі перед собою. Партнер підтримує ноги.

4. Передачі м'яча біля стіни в парах із зміною місць. Виконуються одним м'ячем.

5. Прискорення з веденням м'яча від центру поля до лінії штрафного кидка, перекид вперед з м'ячем в руках і кидок в кошик.

6. Прискорення з веденням м'яча на 5-6 м, стрибок через гімнастичного козла з подкидної дошки з м'ячем в руках.

7. Гра в чехарду з веденням м'яча кожним гравцем. Під час стрибка гравець бере м'яч в руки.

8. Різні види бігу з одночасним веденням двох м'ячів: з високим підніманням стегна, на прямих ногах, підскоками на двох ногах, на одній нозі і т.д.

9. Передачі м'яча в парах із захисником. Гравці в парі передають один одному м'яч від землі, відстань між ними 4-5 м. Захисник намагається перехопити м'яч.

10. Гра в п'ятнашки в передачах. Двоє учнів передають один одному м'яч і намагаються заплямувати інших гравців, які ведуть м'ячі, доторкнувшись до них м'ячем, не випускаючи його з рук.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Другий етап (травень 2019 року) – кінцевий етап дослідження (повторні тести) припускав виконання статистичної обробки отриманих даних, їх інтерпретацію і оформлення результатів дослідження. Після двох місяців експерименту результати значно змінилися на краще (табл.1).

**Динаміка розвитку спритності учнів 7 класу**

Вид тестування	Тест №1. Прискорення з баскетбольної захисної стійки (с)	Тест №2. Ведення м'яча із зміною напрямку («змійка») (2x15 м) (с)	Тест №3. Човникови й біг з веденням м'яча 3x10 м (с)	Тест №4. Спритність, що проявляється в змінах позиції (с)	Тест №5. Метання тенісного м'яча в ціль (к-сть р)
Початкові показники спритності до застосування комплексу баскетбольних вправ (березень, 2019)	21.1	20.2	12.6	2.8	5.1
Кінцеві показники спритності після застосування комплексу баскетбольних вправ (травень, 2019)	19.0	18.4	11.5	1.9	7.2

**Висновки**

Дані педагогічного експерименту показують значне покращення результатів після застосування спеціальних баскетбольних вправ на уроках фізичної культури.

Таким чином, ми з'ясували, що застосований нами комплекс є досить ефективним та може широко використовуватися вчителями фізичної культури, а також дозволяє значно підвищити ефективність розвитку спритності у учнів середнього шкільного віку.

**Список літературних джерел.**

1. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2010. – Ч. 1. – С.234

2. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. Посібник / М. М. Линець. – Л.: Штабар, 1997. – С.123

3. Поплавський Л.Ю. Баскетбол / Л.Ю. Поплавський. – К.: Олімп. л-ра, 2004. – С.62

4. Кузнецов В.С. // Баскетбол: развитие скоростных способностей / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, А.В. Кузнецов // Физическая культура в школе. – М., 2008. – № 2. – С. 59–63

5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2010. – Ч. 2. – С.38

## **ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ**

*Єланська Олександра, Шатрова Олена,  
Вафім Катерина*

*Національна металургійна академія України*

**Актуальність теми дослідження.** Питання здоров'я нації та підростаючого покоління завжди цікавили людство і штовхало його до пошуків нових засобів вирішення цієї проблеми. Забезпечення здорового способу життя та охорона здоров'я студентської молоді вважається однією з найважливіших соціальних завдань українського суспільства. Особливу ланку у цьому ланцюгу займає успішна підготовка висококваліфікованих кадрів, яка неможлива без зміцнення охорони здоров'я та підвищення працездатності студентської молоді.

**Мета дослідження.** Дослідити вплив фізичного виховання на формування здорового способу життя студентів.

**Ключові слова:** фізична культура, фізичне виховання, здоровий спосіб життя.

**Методи та організація досліджень.** Теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Стрімкий розвиток соціально-економічного напрямку суспільства вимагає змін та нового підходу до змісту фізичного виховання, а саме детального обґрунтування та впровадження у навчально-виховний процес таких педагогічних основ, які б допомогли у формуванні здорового способу життя студентів у закладах вищої освіти (ЗВО).

Здоров'я людини – це дуже складний феномен загальнолюдського та індивідуального буття. Сьогодні не існує

сумнівів, що воно комплексне, так як залежить від взаємодії багатьох складних факторів фізичного та психічного, соціального та індивідуального порядку, а нерідко й філософських якостей людини. Також зрозуміло, що здоров'я людини буде в першу чергу залежати від стилю життя, який у великій мірі має персоніфікований характер і визначається історичними і національними традиціями (менталітет) і особистісними інтересами і потребами людини [1].

Життя у XXI столітті плине з неймовірною швидкістю і вимоги, які воно висуває до людини стають вищими, а об'єми її діяльності більшими. Питання у підвищенні рівня фізичного та духовного потенціалу займає першочергове місце у житті кожного громадянина нашої країни. Саме високий рівень здоров'я людини багато в чому визначає можливість опанування нею інших напрямів діяльності, гармонічного та всебічного розвитку.

Головною формою забезпечення, збереження, зміцнення здоров'я та життєдіяльності людини є здоровий спосіб життя. Найбільш сприятливий період для його закладення та формування – це раннє дитинство. Саме цей вік є найбільш сприятливим, оскільки якості привиті у той час є найбільш міцними та активно впливають на подальший процес формування особистості.

Індивідуальна культура здорового способу життя підростаючого покоління формується завдяки рівню освіти і є одним з основних елементів здорової нації.

Сучасна освітня стратегія визначає культуру здорового способу життя як основу фізичного і соціального благополуччя, базис всебічного та повноцінного розвитку особистості. Основною метою політики держави є ефективне використання можливостей фізичної культури в оздоровленні нації, вихованні молоді, формуванні здорового способу життя населення [6].

Завдання закладів вищої освіти полягає у тому, щоб показати важливість та необхідність фізичного виховання. Аналізуючи науково-методичну літературу, видання та джерела інформаційної мережі Інтернет можемо стверджувати, що здоровий спосіб життя є важливим фактором формування і зміцнення здоров'я студентської молоді і залежить від нього на 50%.

На сьогодні процес формування культури здорового способу життя у студентів закладів вищої освіти стикається з багатьма проблемами: спостерігається формальність в управлінні фізичною культурою і спортом; недостатня поінформованість викладачів з



питань валеології, як наслідок, їх непідготовленість до розв'язання навчально-виховних проблем; недотримання самими викладачами норм здорового способу життя; перевантаження студентів заняттями у зв'язку із збільшенням обсягу інформації; недостатня матеріальна база для організації занять; відсутність пропаганди здорового способу життя тощо [7].

У дослідженнях С. М. Канішевського, Є. А. Захаріної відзначається незадовільний стан здоров'я студентської молоді. Близько 90% студентів мають відхилення у стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість, близько 70% дорослого населення – низький і нижче середнього рівень фізичного здоров'я, у тому числі у віці 16-19 років – 61%, 20-29 років – 67,2% [4, 5].

Нажаль, за останні роки можна спостерігати стійку тенденцію збільшення кількості студентів з послабленням стану здоров'я. У процесі навчання у вищих навчальних закладах стан здоров'я молоді погіршується, а хронічні захворювання загострюються. З року в рік збільшується кількість студентів, які відносяться до спеціальної медичної групи [3].

Несерйозне ставлення до стану свого здоров'я все частіше спостерігається серед студентів різних курсів, а також до рівня своєї фізичної підготовленості та небажання застосовувати будь-які засоби фізичної культури і спорту у повсякденному житті. З'являється велика кількість медичних довідок про звільнення студентів від усіх видів фізичних навантажень за станом здоров'я незважаючи на те, що людина відноситься до основної медичної групи. Дуже часто таке ставлення до занять фізичною культурою формується в середині родині, оскільки батьки нехтують заняттями спортом і надають перевагу лише навчанню. Саме це є фатальною помилкою та веде до серйозних проблем зі здоров'ям у дорослому віці.

Серед причин, які негативно впливають на відношення до занять фізичними вправами у студентів особливу увагу привертають наступні:

- 1) шкідливі звички;
- 2) нестача часу до підготовки наступних видів занять;
- 3) відсутність бажання займатись фізичною культурою;
- 4) неналежні умови для занять фізичною культурою;
- 5) зниження рівня здоров'я.

Фізичне виховання у ЗВО – це складний педагогічний процес, метою якого є формування фізичної культури особистості, здатної

самостійно організовувати й вести здоровий спосіб життя. Це єдина навчальна дисципліна, яка навчає студентів зберігати та зміцнювати своє здоров'я, підвищувати рівень фізичної підготовленості, розвивати і удосконалювати життєво важливі фізичні якості та рухові уміння та навички [8].

У наш час перед вищими навчальними закладами стоїть досить важлива задача заохочення студентів та їх прилучення до регулярних занять фізичними вправами, підвищення працездатності, покращення їх підготовки до професійної діяльності. Не слід забувати про формування стійких звичок до занять фізичною культурою та виховання у молоді патріотизму і цілеспрямованості.

Фізична культура стає засобом формування здорового способу життя тоді, коли вона – улюблене заняття кожного студента [2].

Для підтримки достатнього рівня працездатності організму потрібна щоденна м'язова робота. Але сучасна програма обов'язкових аудиторних занять з фізичного виховання, яка передбачена навчальним планом, здатна компенсувати лише до 25% необхідного обсягу рухової активності. Отже, необхідні допоміжні форми фізичного виховання, а зміст програми у вищих навчальних закладах з фізичного виховання потребує модернізації та удосконалення. Сучасні тенденції та спосіб життя, праці, навчання студентів штовхають фахівців, науковців і викладачів створювати нові форми і методи проведення занять з фізичного виховання. Їх мета спрямована на організацію навчального процесу таким чином, щоб мінімальна кількість щотижневих занять давала максимально позитивний результат.

### **Список літературних джерел**

1. Абдул І. В. Здоровий спосіб життя як основа формування і розвитку особистості / І. В. Абдул: матеріали V міжнародної науково-практичної конференції [«Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи»]. – Дрогобич, ДДПУ імені Івана Франка, 2009. – С. 11-21.

2. Андрианов Т. В. Система роботи з формування культури здорового способу життя студентської молоді / Т. В. Андрианов // Фізична культура, спорт і здоров'я нації: збірник наукових праць. – Вінниця, 2011. – Вип. 12. – Т. 1. – С. 77-81.

3. Долженко Л. П. Захворюваність і рухова активність студентів з різними рівнями соматичного здоров'я / Л. П. Долженко // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 21-24.

4. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Євгенія Анатоліївна Захаріна. – К., 2008. – 21 с.

5. Канішевський С. М. Відтворення системи фізичного виховання студентів в Україні / С. М. Канішевський // Фізична підготовленість та здоров'я населення: збірник наукових матеріалів Міжнародного наукового симпозиуму. – Одеса, 1998. – С. 30-32.

6. Мазурчук О. Мотивація молоді до ведення здорового способу життя через використання сучасних і нетрадиційних підходів до проведення занять фізичного виховання / О. Мазурчук, В. Ребрина // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки /укл. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. – 2012. – № 4 (20). – С. 302-305.

7. Підлісна В. Принципи здорового способу життя студентської та учнівської молоді / В. Підлісна, М. Гуска // Вісник Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. Івана Огієнка: зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 149-153.

8. Сичов С. О. Сучасні підходи прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури / С. О. Сичов // вісник НТУУ “КПІ”: Філософія. Психологія. Педагогіка. – К., 2010. – Випуск 2. – С. 185-187.

## **РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ**

*Шатрова Олена, Єланська Олександра, Зайцева Дар'я*  
*Національна металургійна академія України*

**Актуальність теми дослідження.** Фізичне виховання студентів України є важливим компонентом гуманітарного виховання. Воно спрямоване на формування у молоді фізичного та морального здоров'я, удосконалення фізичної і психічної підготовки для ведення активного способу життя та професійної діяльності. Сучасний стан

здоров'я української молоді не може задовольнити суспільство і потребує нових підходів до формування здорового способу життя та активізації його пропаганди. Це питання є соціально значущим та недостатньо вивченим. Сьогодні гостро стоїть питання професійної компетентності та здоров'я майбутніх фахівців, що закінчують вищі. Професійна обізнаність спеціаліста має важливе значення для ефективної роботи організації, підприємства або фірми. Важливою складовою професійної підготовки є не тільки професійні знання, а й стан здоров'я працівника.

**Мета дослідження.** Розкрити особливості формування здорового способу життя засобами фізичного виховання.

**Ключові слова:** фізичне виховання, фізична культура, здоровий спосіб життя.

**Методи та організація досліджень.** Теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В останні роки стан здоров'я населення України свідчить про загрозу скорочення нації. Важливе завдання суспільства – це виховати фізично, соціально, психологічно та духовно здорову людину.

Метою фізичного виховання в закладах вищої освіти є збереження і зміцнення здоров'я молоді, формування свідомого і активного ставлення до фізичної культури серед студентів. Фізична культура – це соціальне явище, тісно пов'язане з економікою, культурою, охороною здоров'я, соціальною та політичною системою.

Аналіз наукових праць засвідчує, що проблема формування здорового способу життя є багатоаспектною і пов'язана з комплексом питань: гармонійного фізичного, психічного, культурного, духовного розвитку особистості; дотримання оптимальних для здоров'я режимів дня, навчання та відпочинку, харчування, особистої гігієни, рухової активності, загартування, подолання шкідливих звичок, тощо.

Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження та покращення здоров'я людей; це людська діяльність зі збереження і зміцнення здоров'я, що сприяє формуванню людиною своїх людських функцій через посередництво діяльності щодо оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту [3].

Здоровий спосіб життя передбачає дотримання виконання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров'я людини. В основі

здорового способу життя лежить індивідуальна система поведінки й звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй потрібний рівень життєдіяльності й здорове довголіття. Здоровий спосіб життя – це практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму й поліпшення загального самопочуття людини.

Здоров'я людини – цікаве й складне явище. Воно завжди привертало і буде привертати увагу не лише дослідників, але й окремо кожної людини. Здоров'я – це висока працездатність, гарний настрій, упевненість у собі. Фізичне здоров'я дає гарне самопочуття, бадьорість, силу. Психічне здоров'я дарує спокій, чудовий настрій. Соціальне здоров'я забезпечує успішність у навчанні. Але ніщо з цього не дається задарма. Для того, щоб зберегти своє здоров'я, треба докладати неабияких зусиль.

Насправді ж, здоровий спосіб життя – це набагато глибше поняття, це стиль життя і мислення. Для кожної людини – це щось особливе. Саме думки людини становлять основи здорового способу життя. Саме поняття "здоровий спосіб життя" з'явилося не дуже давно, але дотримуватися його принципів намагалися віддавна. Ще в середньовіччі, а можливо, й раніше люди знали основи здорового способу життя, хоча мотивація у них була зовсім іншою, ніж тепер у нас.

Основи здоров'я закладаються в дитинстві. Дуже важливу роль відіграє школа. Застаріли та традиційні вимоги школи до вчителів і учнів є сучасною проблемою. Наприклад, заняття з фізкультури у школі здебільшого орієнтовані на систему нормативів, тому шкільна фізкультура перетворюється у багатьох випадках на примусову діяльність, дітям неможливо прищепити потребу у фізичних навантаженнях. У результаті тільки 13% молодих людей регулярно займаються фізичною культурою і спортом, нерегулярно – 54%, взагалі не займаються 33% [1].

Спосіб життя – це не лише характер людської поведінки, яка позитивно чи негативно впливає на здоров'я. Сам характер поведінки зумовлений фізичним та культурним середовищем, вихованням, матеріальними можливостями. На формування способу життя впливають стереотипи стосунків між людьми, їхній життєвий досвід і соціальні умови та середовище.

У медико-гігієнічних дослідженнях основна увага приділяється аспекту здорового способу життя, що ототожнюється з раціональним поєднанням фізичних і психічних навантажень, ефективним

раціональним режимом праці та відпочинку, оптимізацією активності, особистої гігієни, раціональним харчуванням, відсутністю шкідливих звичок, заняттям фізичною культурою. Система фізичного виховання молоді України базується на принципах індивідуального і особистісного підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого застосування різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення.

Т. Ю. Круцевич зазначає, що у діючій системі фізичного виховання студентів використовують три рівні організації занять різного ступеня регламентації:

- 1) академічний (обов'язкові заняття у сітці навчального закладу);
- 2) факультативний (самодіяльні заняття у секціях, клубах за інтересом);

- 3) самостійні (індивідуальні й групові заняття спортивного чи фізкультурно-кондиційного характеру), спортивно-ігрові заняття за вільним характером; змагальні форми організації занять; туристичні походи; "малі" форми занять. Численні публікації науковців свідчать, що за такої організації фізичного виховання марно сподіватись навіть не на розвиток, а на збереження наявного рівня фізичного стану та здоров'я студентів. Така ситуація спонукає до пошуку альтернативних заходів заохочування студентів до самостійних форм занять, до здорового способу життя й активного дозвілля [2].

Отже, у нашому суспільстві існує гостра соціальна проблема, пов'язана з украй низьким рівнем здоров'я української молоді, що потребує детального аналізу його стану, розроблення нових підходів до формування ціннісних орієнтацій молоді щодо здоров'я. Фізичне виховання у закладах вищої освіти відіграє велику роль у формуванні здорового способу життя молоді. Системний підхід до розв'язання проблеми підтримання здоров'я студентів означає залучення до вирішення означеної потреби не лише галузі охорони здоров'я, але й освіти, культури, соціальної роботи тощо. Як свідчить світовий досвід, головним чинником, що найбільше зумовлює стан здоров'я, є спосіб життя. Тому перспектива поліпшення здоров'я молоді найбільше пов'язана з системною діяльністю щодо формування здорового способу життя, що є набагато ефективнішою й економічно доцільнішою стратегією, ніж постійне збільшення витрат на лікування наслідків нездорового способу життя.

## Література

1. В твоїх руках – здоров'я і життя : збірник розповідей, спогадів, вражень підлітків та молоді – учасників Українсько-канадського проекту "Молодь за здоров'я – 2". – Школа : Інформ.-метод. ресурсний центр українсько-канадського проекту "Молодь за здоров'я – 2", 2005. – 28 с.
2. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2010. – 246 с.
3. Формування здорового способу життя молоді : стратегія розвитку українського суспільства / [Яременко О. О., Вакуленко О. В., Галустян Ю. М. та ін.]. – К. : Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, Укр. ін-т соц. дослідж., 2004. – 164 с.

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ НА РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*Жуковський Євгеній*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Актуальність теми дослідження.** Організація навчально-виховного процесу в закладах вищої освіти з фізичного виховання повинна створити можливості та умови для регулярних занять фізичними вправами студентів. Студентська молодь є фундаментом для майбутнього розвитку економіки та оборони країни, саме тому здоров'ю студентів приділяється особлива увага. Роки навчання у закладах вищої освіти є одним з найважливіших етапів формування особистості майбутнього фахівця, де велику роль відіграє фізичне виховання.

Заняття фізичним вихованням у вищих навчальних закладах підвищує загальну культуру, знижує рівень захворювання і зростання інтелектуального потенціалу. Одне з головних завдань, яке вирішується в процесі фізичного виховання є всебічна фізична підготовка студентів. Комплексний вплив на розвиток фізичних якостей мають ігрові види спорту, одним з яких є настільний теніс. На сьогоднішній день настільний теніс є одним із популярних видів спорту, які відвідують студенти під час вибору дисципліни «Фізичне виховання». Вищезазначений вид спорту різнобічно впливає на

організм, оскільки включає різноманітні дії гравців та форми рухової діяльності – стрибки, удари, пересування, ривки.

Настільний теніс – дозволяє не тільки розвивати й удосконалювати фізичні якості людини (спритність, швидкість, координацію та ін.), але допомагає формувати інші психолого-фізіологічні якості: увагу, мислення, периферію зору, пам'ять, швидкість реакцій. Популярність настільного тенісу полягає в простоті спорядження та устаткування [1,2].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Питанням комплексного розвитку фізичних якостей у настільному тенісі займалися багато вчених. Е.В. Воронін вивчав вплив швидкісних показників на вибір тактики гри, А.В. Єфремов – норми навантаження, С.В. Голомазов, М.Ж. Усмангалієв – вплив швидкості руху м'яча та влучність ударів, А.А. Дмитрієв вивчав як координаційні здібності впливають на психічні функції та ін. Однак проблемі розвитку спритності засобами настільного тенісу приділялося недостатньо уваги.

**Мета статті** – проаналізувати вплив настільного тенісу, як засобу розвитку спритності у процесі занять фізичним вихованням.

**Завдання дослідження.**

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з теми дослідження.

2. Дослідити динаміку зміни показників рівня спритності студентів під час занять настільним тенісом.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, порівняння, моделювання, спостереження, тестування, методи математичної статистики.

**Ключові слова:** настільний теніс, фізичні якості, студенти.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Проблема підвищення ефективності фізичного виховання є однією з найвагоміших впродовж останніх двадцяти років. Якість проведення занять настільним тенісом в свою чергу сприяє підвищенню фізичної підготовленості та здоров'я студентської молоді.

Безпосередній вплив занять настільним тенісом сприяє покращенню багатьох чинників:

- 1) розвиток спритності та швидкості реакцій;
- 2) зміцнення серцево-судинної системи та підвищення витривалості (постійна зміна швидкого та повільного темпу);
- 3) розвиток м'язового поясу;



4) розвиток гнучкості (підтримка та розвиток рухливості суглобів);

5) формування гармонійної тілобудови (підтримка нормальної ваги).

Спритність – рухова якість, що характеризується комплексністю і може бути визначена як здатність швидко оволодівати складно-координаційними руховими діями, чіткістю виконання (відповідно до вимог техніки) і перебудувати свою діяльність відповідно до нової ситуації.

Важливою умовою для розвитку спритності є запас форм рухової діяльності: чим більше студент їх засвоїв, тим легше йому пристосуватися до нових ігрових ситуацій. Спритність є основою для формування координації, яка разом зі швидкістю реакцій, чітким відчуттям дистанції та рівноваги, відіграє значущу роль для орієнтації в ігровій обстановці та швидкого вирішення тактичних завдань. Основу спритності складають координаційні здібності, удосконаленню яких, слід приділити увагу, розвиваючи спритність.

Координаційні здібності є складною комплексною психофізичною якістю, що відрізняє її від інших чисто фізичних якостей (сила, витривалість, гнучкість). Головна роль у прояві координаційних здібностей відіграє центральна нервова система, утворюючи зв'язок ігрових дій з розумовою діяльністю [3]. Під час розвитку спритності та координації слід враховувати наступні методичні прийоми:

- вправи на розвиток координаційних здібностей проводяться на початку основної частини заняття, оскільки вимагають концентрації, точності руху та уваги;

- чітка регламентацій кількості вправ та тривалості серій, оскільки тривалі сесії швидко втомлюють нервову систему;

- використання спортивних ігор, загальнорозвивальних та гімнастичних вправ, що виконуються в незвичайних умовах.

При проведенні тестування фізичної якості спритності студентам був запропонований тест – «човниковий біг 4x9м». Перед початком дослідження були сформовані дві групи студентів основної медичної групи історичного факультету Житомирського державного університету ім. І.Франка по 15 чоловік: I група – експериментальна, якій була запропонована спеціальна програма занять з фізичного виховання з елементами настільного тенісу; II група – контрольна (заняття з фізичного виховання проводилось за традиційною

системою). Тестування студентів контрольної та експериментальної групи проводилось двічі впродовж навчального року. Результати тестування студентів контрольної і експериментальної групи із застосуванням тесту на визначення спритності «човниковий біг 4х9м» представлені в таблиці 1.

*Таблиця 1*

**Результати тестування студентів контрольної та експериментальної групи. «Човниковий біг 4х9м» (с)**

Групи (n=20)	До експерименту	Після експерименту	Оцінка вірогідності		Приріст результату (%)
	X1 ±S1	X2 ±S2	T	p	
КГ	10,79 ±0,48	10,4±0,5	2,26	<0,05	3,7
ЕГ	10,75±0,74	9,05±0,32	4,07	<0,001	15,9

**Висновки**

Використання розроблених методичних підходів до застосування засобів настільного тенісу для розвитку спритності в процесі фізичного виховання свідчить про поліпшення вищезазначеної якості, а також розвитку координаційних здібностей.

**Подальші перспективи дослідження** спрямовані на дослідження розвитку інших фізичних якостей засобами настільного тенісу.

**Список літературних джерел**

1. Авербах О.А., Сенкевич В.А. Вплив занять із настільного тенісу на розвиток фізичних якостей студентів / О.А. Авербах, В.А. Сенкевич // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – Київ, 2016. – Вип. 3 К 2(71). – С. 7-9.

2. Пустовіт А.В., Габрид А.І., Чахівська Ю.С. Вплив настільного тенісу на здоров'я студентської молоді / А.В. Пустовіт, А.І. Габрид, Ю.С. Чахівська // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – Київ, 2019. – Вип. 6 (114). – С. 60-64.

3. Самохвалова І.Ю., Мелюшкина В.В., Рибалко П.Ф. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей студентів аграрного університету / І.Ю. Самохвалова, В.В. Мелюшкина, П.Ф. Рибалко. – Вісник № 151. - Том 1, Серія: педагогічні науки. – 2018. – С. 133-136.

Наукове видання

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ  
І Всеукраїнської науково-практичної конференції  
з міжнародною участю**

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
І СПОРТУ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ**

17 жовтня 2019 р.

Відповідальний за випуск О.І. Булгаков

Надруковано з готового оригінал-макету

Підписано до друку 04.12.19. Формат 60x90/16. Папір офсетний.

Гарнітура Times New Roman. Друк різнографічний.

Ум. друк. арк. 6.5. Обл. вид. арк. 5.7. Наклад 100. Зам. 65.

---

Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка

м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40

Свідоцтво про державну реєстрацію:

серія ЖТ №10 від 07.12.04 р.

електронна пошта (E-mail): zu@zu.edu.ua