

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

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

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

**29 жовтня 2020 р.**

**Житомир  
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка  
2020**

**УДК 796.011.3**

**А 43**

*Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного університету імені Івана Франка (протокол № 15 від 27.11.2020 р.)*

**Рецензенти:**

*Дейнеко А.Х.* – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Харківська державна академія фізичної культури;

*Мудрик В.І.* – кандидат педагогічних наук, професор, Комунальний заклад "Харківська гуманітарно-педагогічна академія" Харківської обласної ради;

*Ткаченко П.П.* - кандидат педагогічних наук, доцент, Поліський національний університет.

**Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві – 2020:** збірник наукових праць II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю / гол. ред.. О.І. Булгаков. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. – 191 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 II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві» (Житомир, 29 жовтня 2020 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.

*Мичка Іван В'ячеславович* - старший викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка, кандидат педагогічних 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.

*Мичка Іван В'ячеславович* – старший викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка, кандидат педагогічних наук.

*Школа Олена Миколаївна* - завідувач кафедри фізичного виховання Комунального закладу "Харківська гуманітарно-педагогічна академія" Харківської обласної ради, кандидат педагогічних наук, доцент.

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

*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.*

©ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА, 2020

## ЗМІСТ

<b>Щербина Юрій, Зеленюк Оксана</b> ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19.....	8
<b>Школа Олена, Христенко Дмитро</b> ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	10
<b>Фоменко Олена, Фоменко Валерій</b> ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» З ВИКОРИСТАННЯМ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	13
<b>Чоботько Маргарита</b> РОЗВТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ.....	16
<b>Чекмарьова Наталя, Хаджинов Валерій</b> КОНЦЕПЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ОРІЄНТОВАНА НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	19
<b>Хомовський Олександр</b> ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	22
<b>Хлус Наталя, Скрипченко Ольга</b> ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СТЕП-АЕРОБІКИ.....	24
<b>Хлус Наталя, Ракоїд Вікторія</b> ІГРОВИЙ СТРЕТЧІНГ ЯК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ТЕХНОЛОГІЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	27
<b>Школа Олена, Мудрик Василь, Лесніков Юрій</b> ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНОГО СПОРТИВНОГО ОБЛАДНАННЯ ТА ІНВЕНТАРЮ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ.....	30
<b>Школа Олена, Зейналова Каміла</b> СУЧАСНІ ВИДИ ФІТНЕСУ ДЛЯ МОТИВАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	32
<b>Чоботько Ігор</b> БОРОТЬБА ДЗЮДО, ЯК ЗАСІБ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ З ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	35
<b>Рогальський Володимир</b> ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ.....	37

<b><i>Хлус Наталія, Кром Віта</i></b> ПОКРАЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР.....	40
<b><i>Хлус Наталія, Грищенко Дар'я</i></b> ДОСЛІДЖЕННЯ СКЛАДОВИХ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СУЧАСНОГО ІНСТРУКТОРА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	42
<b><i>Ріпак Мар'яна</i></b> РУХОВА АКТИВНІСТЬ У СТРУКТУРІ ВІЛЬНОГО ЧАСУ ЖІНОК СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ.....	46
<b><i>Прокоф'єв Олександр</i></b> ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ СТАНОВЛЕННЯ ХОРТИНГУ В УКРАЇНІ, ЯК КОЗАЦЬКОЇ БОРОТЬБИ.....	48
<b><i>Петрушин Дмитро</i></b> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ПІДЛІТКІВ ЇЇ СУЧАСНИЙ СТАН ТА МОТИВАТОРИ, ЗАСОБИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ АКТИВНОСТІ.....	50
<b><i>Антонюк Наталія</i></b> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ ВИЩОГО ПРОФЕСІЙНОГО УЧИЛИЩА.....	53
<b><i>Хмель Ольга, Кузнецова Елена</i></b> ИНТЕГРАТИВНЫЕ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	57
<b><i>Сачковская Виктория</i></b> РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 5 – 6 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНО- ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА.....	62
<b><i>Гакман Анна, Галан Ярослав</i></b> ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ СТАНОВЛЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ.....	65
<b><i>Хачатрян Сатеник</i></b> ДЕТЕРМИНАНТЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СКВОЗЬ ПРИЗМУ МНЕНИЙ ШКОЛЬНИКОВ.....	68
<b><i>Гордейченко Руслана, Дуда Єлизавета, Білан Дмитро</i></b> ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ.....	72
<b><i>Лісовик Ангеліна, Гордейченко Руслана</i></b> ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ	73
<b><i>Гаврилик Марина</i></b> ОРГАНИЗАЦІЯ ФІЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ИНТЕГРИРОВАННОЙ ВОСПИТЫВАЮЩЕЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ СРЕДЫ И ЕГО ЭФФЕКТИВНОСТЬ..	75

<b>Спічак В., Сіваченко М., Горенко З.А., Очеретько Б.Є.</b> КОРЕКЦІЯ КОМПОНЕНТНОГО СКЛАДУ ТІЛА ТА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ, ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ.....	82
<b>Дейнеко Альфія, Шевчук Олеся</b> СТАНОВЛЕННЯ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ ЯК ОЛІМПІЙСЬКОГО ВИДУ СПОРТУ.....	85
<b>Жамардій Валерій</b> ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВИКЛАДАЧА В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	88
<b>Суровов Олексій, Олійник Дмитро</b> КУРС «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	92
<b>Сичов Дмитро, Аксьонов Дмитро, Пилипенко Данііл</b> ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ ДЛЯ ЗАСВОЄННЯ ТЕОРЕТИЧНОГО МАТЕРІАЛУ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ У КОЛЕДЖІ.....	93
<b>Макарина Ольга</b> СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ЭЛЕМЕНТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ.....	95
<b>Іващенко Сергій</b> ВПЛИВ ЗОРОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ПОКАЗНИКИ КЛІНІЧНОЇ РЕФРАКЦІЇ СТУДЕНТІВ.....	99
<b>Костюк Юлія, Єловець Олександр, Курилло Тетяна</b> СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД З БАСКЕТБОЛУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	103
<b>Подберезская Елена, Кузнецова Елена</b> УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ БРЕСТСКОГО ОБЛАСТНОГО КАДЕТСКОГО УЧИЛИЩА.....	106
<b>Крук Микола, Гвоздь Сергій, Поліщук Роман</b> ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ.....	109
<b>Воронцова Ірина, Плешаков Дмитро</b> ВПЛИВ ВОЛЕЙБОЛУ НА РОЗВИТОК РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ.....	112
<b>Грищенко Олександр, Полоус Вікторія</b> БУДОКОН – НОВИЙ ВИД ФІТНЕС-ТРЕНУВАНЬ.....	113
<b>Петренко Сергій</b> ВПРОВАДЖЕННЯ РУКОПАШНОГО І БОРЦІВСЬКОГО БОЮ У СИСТЕМУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ.....	116

<b>Школа Олена, Семенченко Інна</b> РОЗВИТОК РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ПОЗААУДИТОРНОЇ РОБОТИ З КАРАТЕ.....	118
<b>Омельяненко Інна</b> ВПЛИВ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИХ ФАКТОРІВ НА ЧИННЕ ПРОГРАМОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ.....	122
<b>Хлус Наталія, Гниденко Софія</b> КОРЕКЦІЙНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА З ДІТЬМИ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ.....	125
<b>Марков Роман, Богуславський Віктор</b> ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ – ПРОФЕСІЙНА ГОТОВНІСТЬ.....	128
<b>Хлус Наталія, Біловоленко Юлія</b> ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	131
<b>Кузьменко Марія, Гіденко Євген</b> МЕТОДИ ЕФЕКТИВНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ У СПОРТІ.....	133
<b>Кусайко Ілона, Пожидаєв Микола</b> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ КУРСАНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ СИСТЕМИ МВС.....	136
<b>Лебедєв Сергій, Гвоздь Сергій, Гошко Андрій</b> ІНДИВІДУАЛЬНІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ДІЇ ЗАХИСНИКІВ ФК «АРСЕНАЛ» М. ХАРКОВА.....	138
<b>Ленкова Тетяна, Маковей Єгор Сергійович</b> ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА КУРСАНТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ.....	142
<b>Лозицький Максим, Анісімов Дмитро</b> ЩОДО ДЕЯКИХ ПИТАНЬ КОРУПЦІЇ У СФЕРІ СПОРТУ.....	144
<b>Кафтанова Тетяна, Корінець Павло, Домбровська Олена</b> ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СИСТЕМ ЗОННОГО ЗАХИСТУ У БАСКЕТБОЛІ.....	146
<b>Муллагільдіна Алла, Красова Інна</b> ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТОК У ВПРАВАХ З ПРЕДМЕТАМИ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ...	150
<b>Ремзі Ірина, Палащук Віта</b> ФІТНЕС В СИСТЕМІ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	154
<b>Коляда Николай, Кузнецова Елена</b> ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	156
<b>Мичка Іван, Саранча Микола, Гаврилюк Віктор</b> ВПЛИВ ЗАСОБІВ ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	160

<b>Грибан Григорій, Ткаченко Павло, Білоскаленко Тетяна</b> ГИРЬОВИЙ СПОРТ ЯК ОСНОВА РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	163
<b>Булгаков Олексій, Домбровська Олена, Яневич Ліна</b> ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ЖІНОК 1-ОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ.....	166
<b>Саранча Микола, Жуковський Євгеній, Гвоздь Сергій</b> ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТЗАЛІСТІВ.....	170
<b>Марченков Михайло, Домбровська Олена, Гвоздь Сергій</b> ХАРАКТЕРИСТИКА ТА СТРУКТУРА ОСНОВНИХ ЕЛЕМЕНТІВ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГІМНАСТІВ.....	174
<b>Пантус Олена, Денисовець Анатолій, Канділов Ігор</b> ВПЛИВ ПЕРЕДСТАРТОВОГО СТАНУ ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА РЕЗУЛЬТАТИ ЗМАГАНЬ.....	177
<b>Вовченко Інна, Гедзюк Дмитро, Луцький Антон, Скалацький Едуард</b> ОЦІНКА ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ З ФУТБОЛУ	180
<b>Вовченко Інна, Гедзюк Дмитро, Лавренюк Володимир, Корбун Інна</b> ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ГРУПИ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З ТУРИЗМУ	185
<b>Лісовик Ангеліна, Гордейченко Руслана</b> СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ РЕКРЕАЦІЇ ТА МАСОВОГО СПОРТУ	188

# ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19

*Щербина Юрій, Зеленюк Оксана*

*Національний медичний університет імені О.О. Богомольця*

**Актуальність.** Цей навчальний рік (2020/21) для генерації студентів Національного медичного університету імені О.О. Богомольця розпочався у форматі карантинних заходів, що обумовило зміну наявної загальноосвітньої парадигми навчально-виховного процесу студентів у напрямку його пристосування до діяльності в умовах глобального розповсюдження COVID-19 та очікуванні його другої хвилі [1].

У зв'язку з цим, проблема переходу на різні організаційні форми викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» набула актуальності та потребувала суттєвого переосмислення методики викладання теоретичного і практичного змісту навчальної програми.

**Мета дослідження** - розробити організаційно-методичні засади викладання навчальної науково-практичної дисципліни «Фізичне виховання» у форматі дистанційної та змішаної форм реалізації контенту програмних вимог студентам-медикам.

**Результати досліджень.** Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» у медичних закладах вищої освіти (ЗВО) України спрямована на формування у студентів мотиваційно обґрунтованої потреби щодо зміцнення власного здоров'я як професійно важливої передумови багаторічної фахової діяльності, матеріального і соціального благополуччя [1, 3].

Наголосимо, що фізичне виховання у медичному виші виконує дві важливі функції – покращення та зміцнення здоров'я студентів засобами фізичної культури і спорту й професійну підготовку майбутніх лікарів щодо компетентного застосування цих немедикоментозних засобів задля лікувально-оздоровчого та профілактично-реабілітаційного використання [1,2].

Ось чому регулярна м'язова діяльність у форматі регламентованого виконання дозованих фізичних вправ під фаховим керівництвом викладачів кафедри фізичного виховання може стати дієвим немедикаментозним природним засобом зміцнення здоров'я студентів-медиків та їхнього залучення до регулярної рухової активності [1, 3].

Введення карантинних обмежень викликало зменшення рухової активності студентів і негативний вплив на психоемоційний стан, розумову й фізичну працездатність, та і, взагалі, на якість їхнього життя.

Дієвим, логічним та ефективним засобом попередження цих негативних явищ є створення відповідних умов щодо збільшення регулярної рухової активності кожного студента-медика завдяки формуванню стійкої життєво важливої потреби / мотивації зміцнювати власне здоров'я, яке має стати невідкладною щоденною справою, подібно основним гігієнічним звичкам і



навичкам.

У зв'язку з цим, науково-педагогічними працівниками кафедри фізичного виховання і здоров'я була розроблена технологія практичних занять фізичними вправами для студентів-медиків в умовах дистанційного та змішаного форматів організації навчального процесу, пов'язаного з пандемією COVID-19.

Нагадаємо, що ефективність цих форм фізичного виховання залежить від двох рівнозначних чинників: ступеня сформованості мотиваційного потенціалу студента до вимог оволодіння програмним матеріалом навчальної дисципліни та педагогічної компетентності викладача.

Алгоритм викладання розробленого нами програмного матеріалу базувався на принципах гуманізму та визнанні тілесного здоров'я однією з найбільших загальнолюдських цінностей, досягнення якого має здійснюватися особистими зусиллями студента під обов'язковим керівництвом і контролем викладача та за умови створення атмосфери взаємоповаги й дружньої співпраці.

Цей симбіоз дає можливість отримати важливі цільові результати – покращення і зміцнення здоров'я та здатність студента швидко й успішно адаптуватися до самостійної практичної навчальної діяльності в умовах карантину.

Не менш значущою є також допомога студентам зробити конкретні дії щодо підвищення особистого рівня рухової активності, пропонуючи їм виконання індивідуально привабливих і фізіологічно адекватних фізичних вправ, регулярної дозованої ходьби та інших доступних форм занять при обов'язковому контролі такої діяльності.

Прикладна реалізація запропонованої технології передбачала оволодіння студентами-медиками знаннями, уміннями і навичками, що віддзеркалювали рівень практичних компетенцій та об'єктивно відображали ступінь засвоєння програмних вимог:

- теоретичні знання щодо інформаційно-мотиваційного обґрунтування корисності занять фізичною культурою і спортом як природніми засобами зміцнення і покращення здоров'я людини;
- уміння визначати рівень антропометричних і функціональних показників та наявність факторів ризику для здоров'я як важливих детермінант майбутньої професійної діяльності;
- практичне оволодіння методикою розвитку рухових якостей та їхнього оцінювання;
- накопичення обсягу прикладних навичок і власного досвіду володіння технікою виконання фізичних вправ та правилами визначення обсягів і дозування рухового навантаження.

Відомо, що студенти-медики у своїй більшості розуміють користь для особистого здоров'я систематичних занять фізичними вправами, але не завжди мають бажання та умови ними активно займатися.

Тому головними завданнями навчального процесу фізичного виховання студентів-медиків у дистанційному та змішаному форматах організації навчального процесу були:

- оптимальне збільшення рухової активності;
- підвищення рівня функціональних можливостей організму;
- позитивна динаміка антропо-функціональних показників та розвитку фізичних якостей;
- позбавлення / обмеження використання шкідливих для здоров'я звичок тощо.

У сукупності це визначало ступінь зусиль студента в опануванні вимог навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

**Висновок.** Розроблені організаційно-методичні засади викладання навчальної науково-практичної дисципліни «Фізичне виховання» у форматі дистанційної та змішаної форм реалізації контенту програмних вимог студентам-медикам дозволили досягати комплексного профілактичного та оздоровчого впливу на стан здоров'я, розумову та фізичну працездатність.

#### **Список літературних джерел**

1. Щербина Ю.В., Зеленюк О.В. Фізичне виховання Студентів–медиків в умовах дистанційного навчання /Шляхи розвитку науки в сучасних кризових умовах: тези доп. І міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 28-29 травня 2020 р. – Дніпро, 2020. – Т.2. – с.574-575.

2. Щербина Юрій, Зеленюк Оксана Чи потрібна у медичному виші навчальна дисципліна «Фізичне виховання» /Юрій Щербина, Оксана Зеленюк // Проблеми формування здорового способу життя молоді: Матеріали VIII Всеукраїнської науковопрактичної конференції, присвяченої 200-літтю розвитку плавання у Львові; Під заг. ред. Сіренко Р.Р. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2020. – С.68-69.

3. Зеленюк О., Чекмарьова В., Бикова Г. Сучасна парадигма формування здоров'язбережувальної життєвої поведінки як складової гуманітарної освіти студентів / О. Зеленюк, В. Чекмарьова, Г. Бикова, // «Молодий вчений», № 4.3 (56.3), квітень, 2018 р. – С.29-32.

## **ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

*Школа Олена, Христенко Дмитро*

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради*

**Актуальність теми дослідження.** Проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у закладах вищої освіти зумовлені необхідністю подолання суперечностей, які виникають між: вимогами інформаційного суспільства до професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту і їх кваліфікацією відповідно до освітньо-кваліфікаційного рівня; процесами демократизації і гуманізації педагогічної науки і практики щодо забезпечення відповідної фізкультурної

освіти і їх відображенням у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту; потребами педагогічної науки і практики з урахуванням становлення й розвитку вітчизняної системи професійної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту, зарубіжного досвіду професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту й недостатнім їх осмисленням і узагальненням в педагогічній науці; масовістю підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту та індивідуально-творчим характером їх професійної діяльності; обсягом наукової інформації, отриманої за допомогою сучасних інформаційних і комунікаційних технологій, зокрема мережі Інтернет, і умовами для її застосування в освітньому процесі закладу вищої освіти.

Вирішення наведеної проблеми потребує переосмислення мети, змісту, функцій і завдань щодо професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у закладах вищої освіти України відповідно до вимог особистісно орієнтованої парадигми освіти, необхідності забезпечення високої конкурентоспроможності викладача фізичного виховання або тренера з певного виду спорту.

**Мета дослідження** – здійснити аналіз проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у закладах вищої освіти в педагогічній теорії і практиці

**Результати дослідження.** Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту [2; 3] в закладах вищої освіти потребує врахування історії становлення і розвитку вітчизняної системи професійної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту в Україні, об'єктивного аналізу зарубіжного досвіду професійної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту і з'ясування перспективних напрямів модернізації професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту відповідно до вітчизняних та світових стандартів.

Майбутні фахівці фізичного виховання та спорту повинні бути готові до реалізації педагогічної та управлінської функцій у даній галузі діяльності. При чому професійна діяльність має певні особливості:

- виконання будь-якої професійної функції майбутнього фахівця фізичного виховання та спорту завжди пов'язане з педагогічною діяльністю (вирішення завдань фізичного виховання, формування фізичної культури населення), а також управлінською діяльністю (здійснення організації фізкультурно-спортивної діяльності, керування закладами фізкультурно-спортивного напрямку).

Сучасному суспільству, що швидко розвивається, потрібні сучасно освічені, моральні, заповзятливі фахівці, які можуть самостійно приймати відповідальні рішення та прогнозувати їх можливі наслідки; здатні до співробітництва; мобільні, динамічні, конструктивні; такі, що мають розвинене почуття відповідальності за долю країни.

Виходячи з тенденцій світового розвитку, до конкурентноздатних майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту висуваються наступні компетентності:

1) наявність професійних знань, умінь та навичок, готовність до здійснення майбутньої професійної діяльності;

2) комунікативність, толерантність, здатність до конструктивного спілкування;

3) готовність до співробітництва, розвинене творче мислення, уміння самостійно приймати рішення;

4) економічна ерудованість, прагнення до професійного розвитку, акмеологічна спрямованість особистості.

До складу професійної компетентності майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту входять соціальний, особистісний та індивідуальний компоненти, а також наявність оволодіння соціально-особистісними й загальнонауковими знаннями.

Професійна компетентність здоров'я фахівців фізичного виховання та спорту в майбутній професійній діяльності визначається здатністю [1; 4]:

– планувати й здійснювати колективну педагогічну та управлінську фізкультурно - спортивну діяльність;

– реалізовувати в процесі майбутньої діяльності конструктивне професійне спілкування;

– творчо і самостійно вирішувати педагогічні й управлінські завдання та проблеми, відповідати за результати своєї діяльності;

– орієнтуватися і вирішувати питання соціально-економічного розвитку галузі фізичного виховання та спорту;

– творчо збагачувати власні професійні знання, уміння й навички; адекватно оцінювати рівень власної компетентності;

– прагнути до постійного професійного розвитку.

### **Висновки**

Отже, на основі теоретичного аналізу дослідження деяких аспектів підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання до професійної діяльності в закладах вищої освіти, було з'ясовано, що сучасний стан підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту не відповідає всім тим вимогам, які мають враховуватися при організації цього процесу. Залишаються невирішеними питання, пов'язані із забезпеченням відповідності змісту і організації навчальної діяльності здобувачів вищої освіти та особливостей їх майбутньої професійної діяльності.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо у вивченні інших аспектів професійної підготовки майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання та спорту.

### **Список літературних джерел:**

1. Христенко Д. О. Виховна компетентність здобувачів вищої освіти під час карантину / Д. О. Христенко // Фітнес & Здоров'я: матеріали X Всеукр.

наук.–практ. інтернет-конф. (21 квітня 2020 р., м. Харків.) / за заг. ред. О. М. Школи. – С. 33-35.

2. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя : Запорізький держ. ун-т, 2003. – 442 с.

3. Школа О. М. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури до освітньої діяльності в закладах середньої освіти / О. М. Школа // Influence of scientific achievements in education on the development of modern society: conference proceedings. International scientific and practical conference (Vilnius, 26 – 27.04.19 р.). – Vilnius: Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2019. – P. 85– 88.

4. Shkola O. Professional training of students of institutions of higher education in the process of physical education with the use of choreographic teaching methods / O. Shkola // Інноваційна педагогіка. – Одеса : Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій, 2019. – Вип. 14. – С. 105 – 107.

## **ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» З ВИКОРИСТАННЯМ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

***Фоменко Олена, Фоменко Валерій***

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради*

**Актуальність дослідження.** Фізичне виховання – це спосіб життя, розрахований на тривалу систематичну роботу над своїм тілом. Крім того, це психологічна готовність прийняти цю роботу і навчитися отримувати від неї задоволення. Застосування в освітньому процесі нових оздоровчих форм і методик здатне збільшити емоційний фон, щільність і ефективність процесу навчання студенток. У нашій роботі використовуються нові оздоровчі технології в заняттях на основі різних аеробічних програм: базової танцювальної аеробіки, пілатесу, шейпінгу. За попереднім опитуванням студенток і викладачів з'ясовано, що це не тільки захоплюючі, але і корисні заняття оздоровчою фізичною культурою. Заняття з такою спрямованістю отримало високий рейтинг серед студенток.

Завдання викладача – допомогти студенту знайти мотивацію до занять, пояснити про необхідність психологічної роботи над собою, про важливість аналізу відносин до своїх дій. Звичайний студент на відміну від спортсмена (у якого кінцева мета – досягнення високих результатів) погано розуміє, що саме він хоче отримати від занять фізичною культурою. В першу чергу, це здоров'я, настрої, бажання вдосконалюватися, бути сильним і витривалим, це можливість дихати на повні груди і радіти життю [6, 7].

Запропоновані заняття вимагають від викладача щирого бажання, відповідальності та компетентності. Завданням викладача є дотримання балансу можливостей студенток з їх потребами. Останнім часом відзначається зростання популярності оздоровчих технологій, а саме нових різновидів гімнастики, в тому числі і в студентському середовищі.

Аналізуючи останні дослідження і наукові публікації [1, 2, 5, 8], приходимо до висновку про те, що в літературних джерелах досить детально викладається навчальний матеріал. Зокрема, програми занять і їх оздоровчий ефект, робота м'язів, відчуття, помилки та поради експерта щодо їх виправлення, а також позитивні результати занять з використанням оздоровчих видів гімнастики. Однак, методичний підхід до викладання оздоровчих видів гімнастики студенткам педагогічного вузу в літературі висвітлено недостатньо.

**Метою нашого дослідження** є пошук шляхів вирішення даної проблеми, підвищення інтересу студенток до фізичного виховання з використанням в освітньому процесі оздоровчих видів гімнастики.

Мета зумовила цілий ряд необхідних завдань:

- Вивчити наукову, навчально-методичну літературу та стан проблеми в вузах.
- Проаналізувати питання підвищення мотивації до занять фізичним вихованням.
- Розробити методичний підхід вивчення оздоровчих видів гімнастики для студенток педагогічного вузу.

**Результати дослідження.** До різних оздоровчих видів гімнастики відносять: фітнес-аеробіку (класичну аеробіку), пілатес, шейпінг і ін. [2].

Класична танцювальна аеробіка – це вправи, завдяки яким в м'язи надходить достатньо кисню і поживних речовин, що знімають стрес і зміцнюють імунну систему. Зростає сила м'язів, гнучкість суглобів і їх здатність працювати без зайвих зусиль. Хореографія рухів і музика підбираються таким чином, щоб створити енергійну атмосферу [5; 6].

Пілатес – розвиває гнучкість, пластику, координацію рухів, формує правильну поставу, приводить в тонус м'язи, підвищує психоемоційний рівень. Допускається використання різного спеціального устаткування.

Одним з силових видів оздоровчої гімнастики є шейпінг. Силовий блок забезпечує зростання м'язової сили, опрацьовує, зміцнює і приводить в тонус всі м'язи тіла, а саме гармонічно розвиває основні м'язові групи.

Важливим аспектом в таких заняттях є музичний супровід. Музика має здатність емоційного впливу, підвищує продуктивність заняття, а також є засобом формування вміння виконати руху в узгодженні з ритмом, динамікою, характером.

Основою заняття з використанням оздоровчих видів гімнастики є різні елементи. Елемент – це найменше, але разом з тим цілком закінчена рухова дія, що має певну структуру: початок, основна дія і закінчення. Елементи можуть об'єднуватися в сполуки, блоки і складати кінцеву комбінацію [1; 3; 4].

Навчання на заняттях фізичного виховання відбувається, зберігаючи принцип поточності виконання рухів. Викладач повинен лаконічно і чітко пояснити техніку виконання, швидко помітити помилки і тут же виправити їх.

Основні методи навчання – цілісний і розчленований. Щодо доступних рухів, такі як ходьба, приставні кроки і їх різновиди розучуються цілісним методом. А ось різного роду «добавки» вимагають вже розчленування. Розчленований метод застосовується також при розучуванні танцювальних, складних по координації рухів.

Структура заняття з використанням оздоровчих видів гімнастики. Підготовча частина не залежить від того, яка кількість завдань вирішується на занятті. Основна частина поділяється на блоки аеробного та силового навантаження. Тривалість кожної повинна складати приблизно по 50%. Змістом їх можуть бути різні елементи певних напрямків різновидів гімнастики. Заключна частина спрямована на відновлення дихання і стретчинг.

Результати дослідження показали, що застосування оздоровчих різновидів гімнастики в заняттях фізичного виховання покращує загальний стан студенток, тобто їх бажання активно відвідувати такі заняття, вести здорової спосіб життя, виховувати в собі силу волі, мужність, витривалість і бадьорість духу, а також можливість досягати успіхів в різних видах спорту.

Завдання сучасної фізичної культури – зробити суспільство здоровим і сильним. Тому для студенток дуже важливо систематично займатися спортом, приділяти своєму фізичному стану належну увагу.

Проведені на базі педагогічного вузу заняття на основі оздоровчих видів гімнастики принесли певні результати. Студентки з величезним бажанням відвідують заняття фізичного виховання, на яких вони отримують масу позитивних емоцій. Займаючись за пропонованою нами методикою, студентки досягли прекрасної фізичної форми, зміцнили здоров'я, поліпшили самопочуття. Багато з них відзначають, що придбали впевненість у власних фізичних можливостях, що за допомогою таких занять вони розширюють свій кругозір, отримуючи нову інформацію про комплекси вправ або різновиди оздоровчих видів гімнастики, які їх залучають. У них з'явилася можливість навчитися виконувати вправи з правильною технікою, відчуваючи при цьому роботу м'язів. Такі заняття допомогли подолати страх і сором'язливість дівчат, занепокоєння за свій зовнішній вигляд, підвищивши при цьому самооцінку.

**Висновки.** Пропонована нами програма спеціальних вправ оздоровчих видів гімнастики для дисципліни «Фізичне виховання» плавно і рівномірно опрацьовує всі групи м'язів, покращує працездатність, поставу і фігуру, приносить максимум задоволення і піднімає настрій студентам. Фізична активність – кращий спосіб навчитися любити себе і своє тіло.

**Подальші дослідження** передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем викладання фізичного виховання в педагогічних вузах.

### Список літературних джерел:

1. Зінченко В. Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні: навч. посіб. / В. Б. Зінченко, Ю. О. Усачов. – К.: НАУ, 2011. – 152 с.
2. Школа О. М. Теорія та методика навчання: аеробіка / О. М. Школа, І. М. Журавльова. – Харків: СПДФО Бровін О.В., 2014. – 265 с.
3. Shkola O. Teaching approaches in extracurricular physical activities for 12-14-year-old pupils under environmentally unfavourable conditions / O. Shkola, O. Fomenko at all // Journal of Physical Education and Sport (JPES). 18(4), Art 344, 2018, – P. 2284-2291.
4. Shkola O. Formation of value orientations in youth during physical training / O. Shkola, G. Griban, K. Prontenko, O. Fomenko, V. Zhamardiy at all // International Journal of Applied Exercise Physiology (IJAEP), 2019. – Vol. 8. – № 3.1. – P. 264 – 272.
5. Zhamardiy V. Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students / V. Zhamardiy, G. Griban, O. Shkola, O. Fomenko at all // International Journal of Applied Exercise Physiology (IJAEP), 2020. – Vol. 9. – №.5. – P. 27–34.
6. V. Donchenko. Health-saving competencies in physical education of students / V. Donchenko, V. Zhamardiy, O. Shkola, O. Kabatska, V. Fomenko at all // Journal Wiadomości Lekarskie. Wydawnictwo Aluna, 2020. – Tom LXXIII. – № 1. – P. 145-150.

## **РОЗВТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ**

***Чоботько Маргарита***

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, кафедра спеціальної фізичної підготовки*

**Аналіз теми дослідження.** В останнє десятиліття змінюється методика тренування в дзюдо, вдосконалюється технічна та тактична майстерність борців, підвищується рівень розвитку фізичних і психічних якостей. В теперішній час до груп оздоровчо-спортивного етапу зараховуються діти віком 6-7 років, які не мають медичних протипоказань (необхідно мати довідку від лікаря). Одним із завдань на початковому етапі, це розвиток та удосконалювання фізичних якостей (швидкість, спритність, витривалість, сила, гнучкість, координація рухів) [1].

Фізичні якості, як одні з важливих якостей у фізичній підготовці дзюдоїстів в більшості визначають ефективність тренувального процесу [2].

Аналіз літературних джерел та інтернет ресурсів показує, що тестування цих якостей та застосування їх у тренувальному процесі на оздоровчо-спортивному етапі навчання розглянуто неналежним чином. Що в подальшому ускладнює розвиток цих якостей в опануванні технічних і тактичних навичок з узгодженням розвитку інших фізичних якостей.



Побудова тренувального процесу ускладнюється тим, що у спеціалістів немає єдиної оцінки визначення цих понять [3].

Наше обґрунтування буде будуватися на визначеннях цих якостей видатним спеціалістом Н.Д. Бернштейном. Він окремо визначив спритність від координації руху.

**Мета дослідження.** Розвиток фізичних якостей юних дзюдоїстів на основі застосування вправ на координацію рухів та спритності.

**Результати досліджень.** Під час дослідження застосовувались наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження, педагогічне дослідження, метод експертних оцінок, методи математичної статистики. Для реалізації мети та поставлених завдань було проведено педагогічне дослідження. В дослідженні приймали участь 15 дзюдоїстів 6-7 років. Всі спортсмени були в групі оздоровчо-спортивного етапу (n=15).

Н.Д. Бернштейном визначено очевидне обґрунтування самостійності цієї якості в порівнянні з якістю координації руху. Принципова різниця між цими якостями полягає в тому, що в основі координації руху лежить процес концентрації роботи нервових процесів з максимально доступним ступенем варіації елементів виконуваних дій, що дозволяє виконувати їх автоматично.

Спритність характеризується числом варіантів вибору, швидкістю вибору найбільш прийнятної в даний момент дії і заходом переваги обраного варіанту. Використовуються визначення спритності (винахідливість, кмітливість), як координації вибору кращого [4].

Координація реалізує єдиний випадок руху, а спритність - вибір з певної кількості рівноможливих рухів. За своєю суттю спритність є дихотомічним доповненням координації руху.

Інтеграція психіки і моторики спеціально досліджувалася В.В. Давидовим, В.П. Зінченко. Вони відзначають, що «Живий рух» (по Н.Д. Бернштейна) не засвоюється, а кожен раз будується заново. Моторне поле будується за допомогою пошукових, пробують рухів, зондируючих простір у всіх напрямках.

На нашу думку розбіжності в оцінці цих якостей експертами полягає в тому, що не має єдиної системи тестування цих якостей. Спритність можна оцінити методом педагогічного спостереження за критеріями: просторова орієнтація, узгодженість рухів, реагування на зорові та слухові сигнали, взаємодія з предметами та іншими спортсменами і т.д. В той час, як координація рухів може визначатися за допомогою тестів й вимірюватися. Постає питання, як ці якості котрі мають велике значення у тренувальному процесі удосконалювати з розвитком інших тактико-технічних навичок [5].

Спритність та координація рухів пов'язана поміж собою вони доповнюють один одне тому можливо спостерігаючи за розвитком спритності завдяки іграм та тестуючи координацію рухів знайти зв'язок поміж ними.

Юні дзюдоїсти швидше опановують нові технічні навички та рухи, якісніше виконують вивчені вправи, проявляють в цілому більш широкий і більш якісний діапазон рухових дій [6].

В структурі координаційних здібностей спортсмена В.М. Платонов виділяє в першу чергу сприйняття їм та аналіз власних рухів, наявність образів, динамічних, часових і просторових характеристик рухів свого тіла та різних його частин у складних взаємодій [7].

Проведені масштабні випробування життєво важливих рухливих навичок спритності та координаційних здібностей показали, що саме активний розвиток цих якостей припадає на молодший шкільний вік з 6 до 13 років. Проходить основний розвиток нервово-м'язових рухливих навичок, висока пластичність ЦНС та інтенсивний розвиток рухливого аналізатора, що виражається в удосконаленні просторово-часових характеристик рухів. В молодшому віці використання спеціальних вправ на спритність та координацію навіть в малих об'ємах дає значний ефект.

Спритність і координацію рухів необхідно розвивати та вдосконалювати на кожному тренувальному занятті. Засобами для виховання цих важливих якостей можуть бути вправи для загального розвитку, які готують організм спортсмена до основного навантаження. Це насамперед імітаційні вправи, спортивні ігри за спрощеними правилами (ручний м'яч, баскетбол, регбі, бій «півнів»), рухливі ігри з набивними м'ячами, естафети тощо. Одним з ефективних інноваційних методів для розвитку координаційних здібностей є тренування з використанням фітболів у дзюдоїстів.

Рухливі ігри у дзюдо з фітболами сприяють гармонійному розвитку спортсменів. Інновацією використання фітболів на оздоровчо-спортивному етапі навчання дзюдоїстів полягає в їх травмобезпечному використанні. Фітболи мають широкий спектр забарвлення, що допомагає спортсменам краще зосереджувати свою увагу, завдяки різному розміру фітболів можливо підбирати конкретно для дітей різної статури, варіація жорсткості матеріалу дає змогу безпечно використовувати його молодшим дітям. Аналізуючи усе вище зазначене треба відмітити важливість використання на оздоровчо-спортивному етапі ігрового методу з використанням фітболів та впровадження цього методу у тренування в дзюдо. Перед початком рухової гри для забезпечення техніки безпеки потрібно ознайомлювати спортсменів з правилами гри. Правила гри – це умови, яких необхідно дотримуватися всім учасникам в тій чи іншій ігровій ситуації, прийомів і умов обліку результатів. При цьому не виключається прояв творчої активності і ініціативи гравців в рамках правил гри.

**Висновки.** Розробити методику застосування вправ дзюдо, спрямованих на розвиток фізичних якостей юних дзюдоїстів. Обґрунтувати ефективність запропонованих вправ на розвиток фізичних якостей у юних дзюдоїстів.

## Список літературних джерел

1. Бойченко Н.В., Чоботько М.А. Оптимізація навчання техніки дзюдо за допомогою вправ з фідболом / Єдиноборства, 2019. Вип. № 3 (13). 2019 – С. 13-20.
2. Бойченко Н.В., Станкевич Б., Дрозд, М.С. Контроль за станом підготовленості борця / Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях, 2014. Вип. 1. – С. 14-17.
3. Бойченко, Н.В. Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах / Физическое воспитание студентов творческих специальностей, 2007. Вип. 2. – С. 148-150.
4. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Учебное пособие. — М.: Физкультура и спорт., 1991. – 228 с.
5. Чоботько М.А., Чоботько І.І., Бойченко Н.В. Розвиток рівноваги за допомогою вправ з балансування на фідболах / Єдиноборства, 2020. Вип. № 1 (15). – С. 78-88.
6. Чоботько М.А. Особенности методики обучения дзюдоистов новичков / Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: зб. матеріалів доп. учасн. XIV Міжнародної наукової конференції. Том 1. Харків, 2018. – С. 75-78.
7. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / учебник [для тренеров] : 2 кн. Олимп. лит. Киев, 2015.

## КОНЦЕПЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ОРІЄНТОВАНА НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

*Чекмарьова Наталія, Хаджинов Валерій*  
*Національна металургійна академія України*

**Актуальність теми дослідження.** Здоров'я є інтегральною характеристикою особистості і визначає якість життя. Одним з пріоритетних напрямків соціальної політики України є впровадження системи здорового способу життя, турбота про здоров'я молоді, формування у неї здорового способу життя. Реалізація цього напрямку є складовою розвитку національної фізичної культури, актуалізації фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої роботи, формування фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я молоді. Важливість виховання здорової нації можлива лише за умови чіткого осмислення того, що основи якості та тривалості життя людини закладаються ще у дитинстві. У сучасному освітньому просторі спостерігається суперечність між подальшою інтенсифікацією навчального процесу та катастрофічним погіршенням стану здоров'я дітей і молоді. Сьогодні в Україні фіксують

високий рівень захворюваності населення, особливо серед дітей і підлітків. Зокрема, за період навчання кількість здорових дітей зменшується у 3-4 рази [1, 2]. Така невідповідність заявлених принципів та відсутність комплексного підходу у формуванні здорової молоді потребує вдосконалення теоретико-методологічних підходів до збереження та зміцнення здоров'я молоді.

**Мета дослідження.** Розкрити та проаналізувати складові здорового способу життя сучасної молоді; запропонувати шляхи переорієнтації фізкультурно-спортивної галузі на зміцнення здоров'я молоді засобами фізичного виховання, фізичної культури і спорту, формування у громадян України потреби у фізичному самовдосконаленні.

Україна є соціально орієнтованою державою, тому її основним завданням постає сприяння не тільки духовному, інтелектуальному зростанню молодого покоління, а і забезпеченні належного фізичного виховання.

Фізичне виховання – це органічна частина загального процесу виховання, соціально-педагогічний процес, спрямований на зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій людського організму. Основні засоби фізичного виховання – виконання фізичних вправ, загартування організму, гігієна праці та побуту [3, 4]. Усім відомо, що гармонійний та всебічний розвиток особистості, заснований на нормах, цінностях змінює адаптивні можливості організму людини і реалізується через формування здорового способу життя. Саме тому, в умовах трансформації освітньої системи в усіх її ланках підкреслимо пріоритетність фізичного виховання і спорту, як засобів формування здорового способу життя молоді. Сутність ідеї зміцнення та збереження здоров'я засобами фізичного виховання і спорту полягає у формуванні рухових умінь та навичок і вправляння їх практичного застосування у різних аспектах життєдіяльності (навчання, праця, спілкування). Значення фізичного виховання у формуванні соціально активної особистості вивчали фахівці у галузі педагогіки, фізичної культури і спорту.

Проведені у цьому напрямі дослідження дають змогу констатувати, що основою ефективного фізичного виховання повинна бути індивідуалізація процесу навчання, орієнтована на пріоритети особистості, інтереси і потреби у вільному і самостійному розвитку [5, 6, 7].

Зважаючи на досвід провідних європейських країн у галузі фізкультурної освіти, у дослідженні передбачається розгляд і аналіз основних концепцій фізичного виховання, необхідних для збереження здоров'я молоді та впровадження здорового способу життя; розробка методів, способів забезпечення належного фізичного виховання з урахуванням індивідуальних і вікових особливостей учнів, їхніх інтересів, характеру рухової активності у навчанні та побуті. Ефективність формування здорового способу життя залежить від системного проведення просвітницької роботи з молоддю, співпраці педагогів з їх батьками, включення їх в активну діяльність.

Молодь має усвідомлювати важливість здорового способу життя й працювати над моральним, психічним та фізичним самовдосконаленням, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Здоровий спосіб життя є не лише невід'ємною складовою частиною фізичного здоров'я людини, але й складовою найпроблематичнішою: те, чи дотримуватися засад здорового способу життя, чи ні – завжди залежить від більш чи менш свідомого вибору людини. Головними «ворогами» здорового способу життя можна назвати культурні забобони, деякі соціальні чинники (недостатня матеріальна забезпеченість тощо), а також так звані «шкідливі звички», які мають одночасно психологічну, культурну і соціальну природу. Фізичне виховання покликане послабити та нейтралізувати дію цих негативних факторів, які щороку призводять до зростання смертності та погіршення загального стану здоров'я населення України.

## Висновки

Отже, з теоретико-методологічних позицій формування здорового способу життя ми розглядаємо як спеціально організований, педагогічно доцільний процес, спрямований на примноження фізичних сил та психічних можливостей індивіда. З метою реалізації означених положень вважаємо за необхідне у подальших дослідженнях зосередитись на вивченні та аналізі питань стосовно фізичного виховання молоді, засобів та методів, що забезпечать збереження здоров'я молоді та впровадження здорового способу життя.

## Список літературних джерел

1. Акимов М. В. Индивидуальный стиль здорового образа жизни – цель обучения в системе физкультурного образования / М. В. Акимов // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 9-10. – С.10-11.
2. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов // 3-е изд. доп. и перераб. – М : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
3. Бойченко Т. Є. Інтегративний освітній курс валеології на світоглядно-методологічних засадах українознавства (назва умовна) / Т. Є. Бойченко // Видання на стадії друку. Рукопис, люб'язно наданий автором праці для бібліотеки УІСД, 1999. – 192 с.
4. Дубогай А. Д. Управлять здоровьем смолоду / А. Д. Дубогай – К. : Молодь, 1985. – 112 с.
5. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет – К.: Здоровье, 1989. – 216 с.
6. Антропова М. В. Гигиена детей и подростков / М. В. Антропова – М.: Просвещение, 1982. – 335 с.
7. Апанасенко Г. Л. Методика оценки уровня физического здоровья по прямым показателям / Г. Л. Апанасенко // Социальная гигиена, организация здравоохранения и история медицины: Респ. межвед. сб. – К., 1988. – Вып.19. – С. 28-31.

# ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*Хомовський Олександр*

*Подільський державний аграрно-технічний університет*

**Актуальність теми дослідження:** Сучасні умови життя висувають високі вимоги до організму людини і характеризуються підвищеним ступенем екстремальності. Сьогодні будь-яка особа відчуває на собі значний вплив несприятливих факторів різного характеру, що неминуче відображається як на її психологічному стані, так і на загальному стані здоров'я.

Кризова ситуація у сфері фізичного виховання негативно позначається на стані здоров'я підростаючого покоління [1]. Істотне падіння рівня фізичного розвитку ставить під загрозу економічну, інтелектуальну і соціальну стабільність нашого суспільства в самій недалекій перспективі. Вважаю це однією з актуальних соціально-педагогічних проблем сучасної освіти.

**Мета дослідження:** проаналізувати сучасний стан фізичного виховання у закладах вищої освіти та визначити шляхи підвищення його ефективності.

**Результати досліджень:** Аналіз сучасного стану фізичного виховання у закладах вищої освіти показав його недосконалість. За даними численних наукових досліджень, студентська молодь має низький рівень інтересу та відсутність потреби до занять з фізичного виховання та спорту у закладах вищої освіти.

Існуюча традиційна система фізичного виховання у освітньому закладі сприяє зниженню мотивації молоді до занять, оскільки носить формальний характер, студенти не відчувають потреби в якісному вивченні і виконанні навчального навантаження.

Актуальним є питання невизначеності підсумкового контролю з дисципліни «Фізичне виховання». [2]. Відміна оцінювання призводить до зниження мотивації відвідування занять, як результат – погіршення фізичного стану здобувачів освіти. Система оцінювання має бути обов'язковою та передбачати, насамперед, якість відвідування занять та активну участь у спортивно-масовій роботі. Нормативи мають бути адаптованими та враховувати індивідуальні можливості кожного.

Більшість здобувачів освіти віддають перевагу приватним оздоровчим фітнес-центрам та новим популярним видам рухової активності. Проте не всі студенти мають на це фінансові можливості та час, тому фізичне виховання у вищому закладі освіти повинно забезпечувати максимальний рівень рухової активності у відповідності з інтересами студента. Це може бути здійснено шляхом впровадження, крім занять за розкладом, секцій з різних видів спорту, в залежності від умов вищого закладу освіти, але, на жаль, багато закладів вищої освіти наразі не мають такої можливості.

Все вищезазначене висуває неабиякі вимоги і до підготовки самого викладача фізичного виховання. Його готовність діяти відповідно до сучасних

правил і норм педагогічної деонтології свідчить про ступінь сформованості професійних поглядів і переконань. Специфіка діяльності в сучасних умовах вимагає від фахівця компетентного мислення та ефективних дій. Від того, яким студент побачить свого викладача, буде залежати, що він буде думати про саму дисципліну [3]. Окрім того, викладач має бути наочним прикладом етичної поведінки, ведення здорового способу життя, патріотичного ставлення до України, любові до праці та поваги до людини. Основне завдання фахівця фізичного виховання – організувати свою роботу так, щоб студент самостійно обрав здоровий спосіб життя, без нав'язування йому своїх життєвих позицій. Суть відносин має полягати не у підлеглих «викладач-студент», а у плідній розвиваючій співпраці. Наприклад, змушуючи студента виконувати фізичне навантаження, викладач розвине його фізичні якості до певного рівня, але таким чином не сформує його потребу у систематичних самостійних заняттях. Тому концепція підготовки фахівців фізичного виховання вимагає суттєвих змін.

Принагідно зазначити, що в сучасних умовах, на жаль, відсутня можливість належного фінансування та підтримки розвитку фізичної культури. Важливим аспектом на сьогоднішній день також є створення економічних мотивацій для залучення представників бізнесу з метою їх інвестицій у сферу фізичної культури.

### **Висновки**

Зважаючи на невтішні показники, які свідчать про критичний стан здоров'я української нації, низькі показники рухової активності, занепад розвитку фізичної культури та спорту, необхідно негайно проводити роботу у сфері сучасної системи фізичного виховання, яка потребує нового змісту та пошуку ефективних форм, засобів і методів підготовки, в тому числі якісного підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання. Для розуміння потреби студентів у фізкультурно-оздоровчій діяльності необхідно вивчати спрямованість, основні життєві позиції та особистісні установки сучасної молоді.

### **Література**

1. Ibragimov L.S. Strategic areas of improvement of physical education university students / L. S. Ibragimov // *Young Scientist*. - No 3 (30). - march, 2016. – P. 611-616.
2. Дьоміна Ж. Г. Шляхи підвищення ефективності фізичного виховання студентів у світлі освітніх новацій. / Ж. Г. Дьоміна // *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт.: зб. наук. праць.* – Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. –Вип.3 (84). – С. 30-32.
3. Куракін О. М. Педагогічна кар'єра в контексті самореалізації викладача: Наука і вища освіта / О. М. Куракін // *Тези доповідей учасників XV Міжнародної наукової конференції молодих науковців, м. Запоріжжя, 17–18*

травня 2007 р. : У 3 ч. / Гуманітарний університет «Запорізький інститут державного та муніципального управління». – Запоріжжя : ГУ «ЗІДМУ», 2007. – Ч. 2. – С. 261–262.

## ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СТЕП-АЕРОБІКИ

*Хлус Наталія, Скрипченко Ольга*

*Глухівський національний педагогічний університет ім. Олександра Довженка*

**Актуальність теми дослідження.** Збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини – одне з основних завдань, визначених Законом України “Про дошкільну освіту”. На сьогодні проблема збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку, їх фізичного розвитку, рухової активності, рівня фізичної підготовленості постає перед сучасним суспільством як ніколи. Одне з найбільш актуальних на сьогоднішній день питань серед дітей дошкільного віку – це фізичне здоров'я, тому здійснюється активний пошук результативних здоров'язберезувальних технологій, які б після впровадження їх в навчальний процес сформували у дітей дошкільного віку фізкультурно-оздоровчий вплив в привабливих різноманітних формах [1, с. 14]. Враховуючи зацікавленість дошкільнят старшого дошкільного віку до фізкультурно-оздоровчих занять з музичним супроводом, було обрано для дослідження рівня фізичної підготовленості сучасну популярну здоров'язберезувальну технологію – степ-аеробіку [3, с. 97].

Проблемою покращення стану здоров'я дітей дошкільного віку займалися такі сучасні українські та закордонні науковці, як М. В. Сократов, 2005; Л. П. Ігнатієва, 2008; В. М. Єфімова, 2010; Л. В. Геращенко, 2011; С. В. Пехарева, 2012.

**Мета дослідження:** дослідити рівень фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку під впливом здоров'язберезувальної технології степ-аеробіки.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилось впродовж 2019–2020 н. р. на базі дошкільного навчального закладу (ясла-садок) № 5 “Журавка” м. Глухів. У ньому прийняло участь 40 дітей старшої дошкільної групи, де дітям було запропоновано займатися під час занять з фізичної культури за спеціальною програмою зі степ-аеробіки. Було досліджено показники фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку.

Під час дослідження було вивчено показники фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку (6 років): біг 10 м, біг 30 м, човниковий біг 4 х 9 м, стрибок у довжину з місця, стрибок у довжину з розбігу, стрибок у висоту з розбігу, метання мішечків з піском на дальність (100 гр), вис на зігнутих руках, підйом тулуба з положення лежачи за 1 хв, нахил тулуба вперед з положення сидячи [2, с. 25].



**Результати досліджень.** Цілеспрямований розвиток рухових якостей повинен починатися у дошкільному віці. Тільки за цієї умови можна забезпечити необхідну загальну фізичну підготовленість дошкільнят.

Одним з найбільш важливих факторів, що забезпечують потенціал здоров'я в цілому, є показники фізичної підготовленості. Показники фізичної підготовленості дошкільнят можуть спрямовано поліпшуватися без будь-яких лікарських засобів, за допомогою задоволення природної біологічної потреби організму в руховій активності [4, с. 141].

На початку дослідження встановлені показники фізичної підготовленості дівчаток та хлопчиків старшого дошкільного віку (табл. 1).

*Таблиця 1.*

**Показники фізичної підготовленості хлопчиків та дівчаток старшого дошкільного віку**

Контрольні випробування	Дівчата (n=24)	Хлопчики (n=16)
	X ± m	X ± m
Біг 10 м, с	2,86 ± 0,17	2,8 ± 0,23
Біг 30 м, с	7,16 ± 0,75	6,96 ± 0,51
Човниковий біг 4 x 9 м, с	13,36 ± 0,77	12,7 ± 0,82
Стрибок у довжину з місця, см	104,73 ± 20,5	115,7 ± 11,5
Стрибок у довжину з розбігу, см	160,7 ± 20,03	177,0 ± 21,64
Стрибок у висоту з розбігу, см	52,33 ± 4,09	52,17 ± 3,39
Метання мішечків з піском на дальність (100 гр)	5,80 ± 1,22	9,61 ± 2,31
Вис на зігнутих руках, с	19,77 ± 9,97	14,27 ± 7,34
Підйом тулуба з положення лежачи за 1 хв	25,0 ± 4,84	26,266 ± 5,95
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	6,67 ± 3,79	8,0 ± 2,84

У дівчаток старшого дошкільного віку спостерігається підвищення показників майже у всіх контрольних випробуваннях, окрім нахилу тулуба вперед з положення сидячи. Найбільша динаміка показників спостерігається в стрибках в довжину з розбігу та у стрибках у висоту з розбігу. Середні показники оцінюються за оцінними таблицями на “добре”.

У хлопчиків старшого дошкільного віку спостерігається збільшення показників у всіх контрольних випробуваннях. Середні показники оцінюються за оцінними таблицями так: контрольні випробування з бігу на 30 м – “задовільно”, з човникового бігу – “добре”, зі стрибків у довжину з місця – “добре”, з піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хв – “відмінно”, з нахилу тулуба вперед з положення сидячи – “відмінно”.

Після застосування здоров'язбережувальної технології – степ-аеробіки в навчальному процесі закладу дошкільної освіти, на кінець навчального року

спостерігається тенденція покращення фізичної підготовленості за всіма показниками (табл. 2).

Таблиця 2.

**Динаміка показників фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку 2019-2020 н. р.**

Показники	Вихідні дані			Кінцеві дані		
	Висок	Норма	Низьк	Висок	Норма	Низьк
Біг 10 м, с	8 %	76 %	16 %	14 %	80 %	6 %
Біг 30 м, с	11 %	80 %	9 %	15 %	80 %	5 %
Човниковий біг 4 х9 м, с	13 %	68 %	19 %	20 %	72 %	8 %
Стрибок у довжину з місця, см	13 %	77 %	10 %	19 %	79 %	2 %
Стрибок у довжину з розбігу, см	11 %	79 %	10 %	17 %	77 %	6 %
Стрибок у висоту з розбігу, см	12 %	72 %	16 %	15 %	77 %	8 %
Метання мішечків з піском на дальність (100 гр)	10 %	77 %	13 %	14 %	79 %	7 %
Вис на зігнутих руках, с	8 %	76 %	16 %	14 %	80 %	6 %
Підйом тулуба з положення лежачи за 1 хв	5 %	77 %	18 %	10 %	82 %	8 %
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	9 %	78 %	13 %	15 %	80 %	5 %

**Висновки**

За отриманими результатами дослідження встановлене якісне зростання за всіма показниками фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку. Впровадження степ-аеробіки у навчально-виховний процес дітей старшого дошкільного віку характеризує: збільшення рівня фізичної підготовленості дошкільників до навчання у школі, розвиток координаційних здібностей, фізичних якостей – м'язової сили, спритності, витривалості, гнучкості; зміцненням кістково-м'язової системи, підвищення функціональної діяльності органів і систем організму.

**Список літературних джерел:**

1. Богініч О. Л. Створення здоров'язберігаючих технологій в дошкільному навчальному закладі / О. Л. Богініч, Н. В. Левінець, Ж. Г. Петрова // Сучасні технології в дошкільній освіті України / Упорядник І. І. Загарницька. – К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2008. – С. 14 – 25.

2. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – К., 1998. – 96 с.

3. Івахно О. П. Здоров'язбережувальні технології в системі дошкільної освіти / О. П. Івахно // Часопис "Дитячий садок". – 2008. – № 21. – С. 97 – 100.

4. Семенова Н. І. Формування здорової особистості дошкільника: теоретичний аспект / Н. І. Семенова // Науковий вісник Волинського національного університету ім. Лесі Українки. – Серія "Педагогічні науки". – Луцьк : Волинський націонал. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 23. – С. 171 – 175.

## **ІГРОВИЙ СТРЕТЧИНГ ЯК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ТЕХНОЛОГІЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*Хлус Наталія, Ракоїд Вікторія*

*Глухівський національний педагогічний університет ім. Олександра Довженка*

**Актуальність теми дослідження.** На сучасному етапі розвитку України як європейської держави спостерігається тенденція до погіршення стану здоров'я дітей дошкільного віку. В умовах активного впровадження комп'ютерних технологій різко знизилися показники рухової активності дітей, як наслідок – збільшилася кількість дітей дошкільного віку з погіршенням стану здоров'я.

Одне із основних завдань дошкільної освіти на сучасному етапі розвитку України за програмою "Дитина" (2016 р) – це забезпечення гармонійного та всебічного розвитку дошкільника, формування в нього ціннісного ставлення до культури, природи, людей й самого себе. Педагогам-практикам необхідно формувати у дитини з дошкільного віку бережливе ставлення до себе, до свого власного здоров'я. Проблема здоров'я дітей дошкільного віку постає педагогічним питанням [2, с. 20]. Тому здійснюється активний пошук здоров'язбережувальних технологій та методів, які б формували у дітей вміння та навички зберігати та зміцнювати здоров'я дошкільнят, особливо це стосується здоров'язбережувальної технології – ігровий стретчинг. Таким чином, проблема вдосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи за допомогою здоров'язбережувальної технології ігрового стретчингу в дошкільному закладі сьогодні набуває особливої актуальності [1, с. 22].

**Мета дослідження:** дослідити особливості ігрового стретчингу як здоров'язберігаючої технології для дітей дошкільного віку.

**Результати досліджень.** Сьогодні в закладах дошкільної освіти (ЗДО) велика увага приділяється здоров'язбережувальним технологіям, які спрямовані на вирішення головного завдання дошкільної освіти – зберегти, підтримати і покращити здоров'я дітей. Крім того, важливим завданням є забезпечення максимально високого рівня конкретного здоров'я вихованців дошкільних навчальних закладів, виховання валеологічної культури для формування усвідомленого ставлення дитини до здоров'я та життя як власного, так і інших людей. Одним із засобів вирішення поставлених завдань стають

здоров'язбережувальні технології. Здоров'язбережувальний педагогічний процес ЗДО – процес, спрямований на забезпечення фізичного, психічного і соціального благополуччя дитини. Серед розмаїття здоров'язбережувальних технологій, які використовують у закладах дошкільної освіти, вирішальне місце належить фізкультурно-оздоровчим. Мета їх – збереження, зміцнення фізичного здоров'я дітей, підвищення опірності та зміцнення захисних сил організму, поліпшення фізичної працездатності, своєчасне формування життєво важливих рухових умінь та навичок, вироблення звички до здорового способу життя. Досягненню цієї мети допомагає творче використання методики ігрового стретчингу В. Назарової.

Ігровий стретчинг – це творча діяльність, при якій діти живуть у світі образів, часто не менш реальних для них, ніж оточуюча реальність [5, с 28]. Реалізація ігрових можливостей з метою оздоровлення і розвитку дитини являє собою зміст стретчинга. Всі заняття проводяться у вигляді сюжетно-рольової або тематичної гри, що складається з взаємопов'язаних ситуацій, завдань та фізичних вправ. В основі методики ігрового стретчинга покладено: заснована на розтягненнях м'язів тіла і суглобово-зв'язкового апарату рук, ніг, хребта, що дозволяють запобігти порушення постави і виправити її, приділяють поглиблений оздоровчий вплив на весь організм в цілому. Після занять ігровим стретчингом діти набагато менше хворіють, стають більш відкритими для спілкування не тільки з дорослими, але і один з одним, близькі і зрозумілі дітям образи казкового світу дозволяють легко виконувати непрості фізичні вправи. Вправи під час ігрового стретчингу спрямовані на профілактику різних деформацій хребта, зміцнення його зв'язкового апарату, формування правильної постави. Крім цього, розвивається еластичність м'язів, координація рухів, виховуються витривалість і сумлінність [3, с 30].

Стретчинг – це розтяжка, призначена для збільшення та збереження довжини м'язів. Розтяжки впливають на всі м'язи і суглоби, підвищують еластичність зв'язок, знижується небезпека відкладення в суглобах шлаків, збільшується їх рухливість. Вправи стретчинга розраховані на залучення в роботу функцій всього організму, включаючи психіку, спрямовані на розслаблення, налаштування та відновлення функцій м'язів. Це дозволяє без проблем, використовуючи захисні сили організму, попереджати захворювання, т. к. виробляється природний опір організму. Поєднання динамічних і статичних фізичних вправ найбільш відповідає природі опорно-рухового апарату людини і є кращим методом тренування для розвитку сили, витривалості та спритності. Щоденне проведення вправ стретчингу та включення їх в усі фізкультурно-оздоровчі форми роботи в дошкільному навчальному закладі призводить до загального зміцнення організму [5, с 28]. Ранкова гімнастика з елементами “ігрового стретчинга” створює організований початок та бадьорий настрій у дітей. Заняття за методикою ігрового стретчингу розпочинають з дітьми 4 років. Дітей розподіляють на групи у кількості до 15 осіб. Заняття проводять двічі на тиждень в чистому, провітрюваному приміщенні і тривають від 20 до 40 хв. (залежно від віку і бажання дітей). Діти

займаються на килимку, вдягнені в легкий спортивний одяг, на ногах шкарпетки або чешки [4, с. 56]. Заняття складаються з трьох частин. У підготовчій частині заняття діти виконують вправи з різних видів ходьби, бігу, стрибків, для прийняття правильного оцінювання і зміцнення склепіння стопи, координації рухів, орієнтації в просторі, розвитку уваги. У основній частині переходять до ігрового стретчингу. Основну частину розділяють на дві частини. У першій частині заняття дітей знайомлять з новими рухами та закріплюють вже знайомі. В другій частині заняття – вдосконалюють точність виконання вправ, передача характерних особливостей образів. Всі вправи виконуються під відповідний музичний супровід. Музичний супровід при виконанні вправ ігрового стретчинга доцільніше виконувати на другому занятті. На першому навчальному занятті доводиться давати багато словесних вказівок, враховувати індивідуальність виконання вправи кожної дитини. У міру освоєння вправ, досягнення певних навичок, якості та швидкості їх виконання, дитина здатна співвідносити свої дії з певним музичним ритмом і тоді музичний супровід стає необхідним. Форми організації цієї частини заняття можуть бути різні. Важливо здійснити правильний вибір вправ для всіх груп м'язів, можливо варіативно міняти види діяльності.

### **Висновки**

Заняття ігровим стретчингом з дітьми дошкільного віку показують стабільно високі результати: діти досить менше хворіють, стають більш відкритими для спілкування не тільки з дорослими, але і між собою. А близькі і зрозумілі дітям образи казкового світу дозволяють легко виконувати непрості фізичні вправи. Вправи спрямовані на профілактику різних деформацій хребта, зміцнення його зв'язкового апарату, формування правильної постави. Крім цього, розвиваються еластичність м'язів, координація рухів, виховуються витривалість і старанність.

### **Список літературних джерел**

1. Арсентьева В. П. Гра – провідний вид діяльності у дошкільному дитинстві. – М.: Форум, 2009. – 144 с.
2. Андрущенко Т. До здоров'я дітей – компетентнісний підхід // Дошкільне виховання. – 2014. – № 11. – С. 20.
3. Назарова А. Г. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста /А. Г. Назарова. – Петербург: ТЦ “Сфера”, 2015. – 96 с.
4. Усова О. П. Про організацію навчання дошкільнят. – М., 2003. – С. 56 – 58.
5. Харламова В. Ігровий стретчинг – сучасний засіб зміцнення здоров'я // Дошкільне виховання. – 2014. – № 9. – С. 28.

## ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНОГО СПОРТИВНОГО ОБЛАДНАННЯ ТА ІНВЕНТАРЮ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ

*Школа Олена, Мудрик Василь, Лесніков Юрій*

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради*

**Актуальність дослідження.** Одна з головних завдань сучасної науки – продовження людського життя. Здоров'я людини в сучасному суспільстві є найвищою цінністю і залежить від цілого ряду об'єктивних і суб'єктивних факторів. Тому важливо зазначити, що Концепція розвитку фізичної культури і спорту в Україні серед цілей, завдань і принципів містить напрямки підвищення якості фізичного виховання, проведення моніторингу фізичної підготовки та фізичного розвитку дітей і молоді. Найважливішим завданням виховання і освіти підростаючого покоління, вирішальною умовою формування нового рівня культури життєдіяльності населення, є цілеспрямоване та інтенсивне освоєння дітьми та підлітками цінностей національної та світової культури фізичної активності, актуалізованих в здоровому стилі життя. Системоутворюючим фактором, який об'єднує всі компоненти фізичної культури, є фізкультурно-спортивна діяльність, спрямована на фізичне вдосконалення людини [1]. У сфері фізичної культури доцільно говорити про специфічну діяльність, пов'язаної із зміцненням здоров'я, розвитком фізичного потенціалу і досягненням фізичної досконалості. Фізична активність, як і будь-яка людська діяльність, не існує інакше, як у формі дії так і в цілі цієї дії. Умови і способи організації фізичної активності справляють істотний вплив на її формування. Застосування тренажерів у заняттях фізичною культурою слід розглядати, як компонент, що виконує функцію ініціації фізичної активності. Сучасний розвиток техніки зумовлює появу все більшої кількості видів спортивних тренажерів, які забезпечують широкий спектр занять фізичною культурою і спортом, що підкреслює актуальність обраної теми.

**Мета дослідження** – охарактеризувати деякі види сучасного спортивного обладнання та інвентарю для занять фітнесом.

**Результати дослідження.** Розглянемо деяке сучасне спортивне обладнання, інвентар та тренажери: кардіотренажери, силові тренажери, велотренажери. Тренажери використовують для додаткового навантаження на ті чи інші групи м'язів, також вони дуже ефективні для розвитку фізичних якостей людини.

1864 року Зандер заснував у Швеції (Стокгольм) інститут, де на заняттях використовувалися різноманітні тренажери. Це були тренажери для присідання і здійснення випадів та інше. Потім естафетну паличку підхопив Ханрих Клін, який в 19 столітті створив пристрій, який нагадував велотренажер. Пізніше в 1952 році з'явився перший прототип бігової доріжки, який зміцнює серцево-судинну систему, опорно-рухову систему тощо.

У 1980 році заснована корпорація Precision Corporation. Пізніше, через рік було розпочато виробництво *веслувального тренажера*. У 1982 році запуснено виробництво першого обладнання. Це обладнання з фітнесу з електронною мікропроцесорною системою. Зрозуміло, що з кожним роком з'являється все більше нових і різноманітних тренажерів чи спортивного обладнання, які змінюють здоров'я людей та корисно впливають на їх фізичну підготовленість. У 2011 році запуснено виробництво нових кардіотренажерів, а у 2014 році запуснено нову серію бігових доріжок Experience.

Precor – це американська компанія. Вона займається виробництвом та розробкою спортивних приладів та обладнання. Ця компанія була заснована у Сієтлі в 1980 році. Вона є найбільшим виробником спортивного обладнання для фітнесу у світі. Компанія Precor була відома аж у 90 країнах світу. Сучасна американська компанія виробляє усі типи фітнес-обладнання, багатоблочні тренажери, кардіотренажери.

**Силові тренажери** [2] потрібні для тренування і зміцнення м'язів кінцівок, спини та пресу. Добре розвинена опорно-рухова система людини дає йому змогу бути фізично здоровим.

У спортивних центрах використовуються *тонусні столи*. Тонусні столи-ізотонічні тренажери для пасивних тренувань виключають шкідливе навантаження на серцево-судинну систему, хребет і суглоби. Такі ізотонічні тренажери використовуються в жіночих оздоровчих клубах з метою підвищення тонусу м'язів.

*Гакк-машина* – тренажер для м'язів ніг. Цей тренажер можна використовувати не тільки за правильними техніками, а й вигадувати нові. На ньому можна і присідати, і віджиматись, і стрибати.

**Кардіо-тренажери** для тренування серцево-судинної та дихальної систем.

*Велотягач-тренажер* дає ефективний спосіб тренування для спортсменів. Працюють одночасно м'язи ніг та рук, опорно-рухова та дихальна система підтримують спортсменів на цьому тренажері.

**Спортивний інвентар та обладнання, спортивні предмети.** Спортивний інвентар використовується з різними спортивними знаряддями, а також із механічними, електронними засобами та пристроями. До нього входить багато додаткових обладнань. Це гантелі, аквабол, медбол, фітбол, степ-платформи, баланс-борд, тумба, слайдер, каремат, упори для згинаць-розгинаць, петлі Бегеша, ролик для пресу, бодібар, TRX-петлі, кільцевий еспандер, глід-ролер, тощо.

До спортивного знаряддя входять: м'яч, спис, гиря, штанга, тощо. До спеціальних пристосувань входять: велосипед, парашут, лижі, ковзани, льодоруб тощо. Спортивні та всі інші знаряддя потрібні для того, щоб займатися фізичними вправами, поступово збільшувати або зменшувати навантаження, для різноманіття занять, як додатковий засіб виконання вправи.

Найефективніші види спортивного інвентарю – еспандер з ручками, упори для віджимань. *Еспандер з ручками* включає жгути різного діаметру

вагою від 2 до 43 кг. Цей інвентар використовується для розминки, розтяжки та заминки в тренувальному процесі.

*Упори для віджимань.* Основна мета у них-виконання віджимань. Треба повністю згинати і розгинати групу м'язів. Опустити корпус і тим самим сильніше розтягувати робочі м'язи.

*Тумба* застосовується як і степ-платформа. Функція тренінгу набагато ефективніша у тумби ніж у степ-платформи. Використовують переважно в групових заняттях з фітнесу. Користувач сам вигадує фізичні вправи для тумби.

**Висновки.** Отже, з вище приведеного можна зробити висновок, що можливо вигадати різні фізичні вправи на тренажерах та з обладнанням. Наприклад спочатку стрибаємо на тумбу, потім беремо еспандер і виконуємо вправу, а далі просто робимо згинання-розгинання рук в упорі лежачі. Можна вигадати безліч різних фізичних вправ з різним обладнанням, на тренажерах або без них. І це буде ефективно для здорового організму людини. А використання сучасного спортивного обладнання та інвентарю необхідно для тренувань людей з метою прискореного розвитку фізичних якостей та оздоровлення організму в цілому.

#### **Список літературних джерел:**

1. Петров Г.С. Тренажери в фізичній культурі і спорті: метод. реком. для студентів IV курсу денної та заочної форми навч. / Г.С. Петров, О.В. Солодка. – Дніпропетровськ, 2010. – 39 с.
2. Школа О.М. Воркаут. Основи техніки і методики навчання: навч. посіб. / О.М. Школа, О.В. Фоменко, В.Х. Фоменко. – Харків : ФОП Бровін О. В., 2018. – 166с.

## **СУЧАСНІ ВИДИ ФІТНЕСУ ДЛЯ МОТИВАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

*Школа Олена, Зейналова Каміла*

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради*

*Актуальність проблеми.* Все більший розвиток соціальних проблем провокує загальну тенденцію погіршення стану здоров'я дорослих та дітей. Також спостерігаються складні демографічні процеси падіння якості життя: старіння населення, збільшення рівня смертності та захворюваності. Причини такої постановки проблеми є у великій кількості шкідливих звичок, нераціональному харчуванні, малорухомості та загальній апатії населення.

*Аналіз останніх досліджень і публікацій.* Сьогодні майже не уявляється професійна підготовка студентів педагогічних закладів вищої освіти без усвідомлення та прагнення ними засвоєння в повному обсязі конкретних умов здорового способу життя. Бо саме через це будується оздоровлюючий вектор напрямку розвитку суспільства.



Саме тому потрібно знайти той напрям рухової активності, який би задовольняв потреби суспільства, зміцнював та розвивав організм людини в цілому. Дійсно, на сьогодні фітнес-клуби надають величезний вибір всіляких напрямків фітнесу [1]. І тому завжди є можливість обрати той, що задовольнить і підійде кожному.

*Мета статті.* Розглянути позитивні сторони та охарактеризувати вплив на здоров'я людини одного з видів фітнесу – стрибки на батуті.

*Виклад основного матеріалу.* На допомогу може прийти один із напрямів фітнесу, а саме – стрибки на фітнес-батуті [2; 3]. Цей напрям не дуже відомий в ХХІ ст., але дуже корисний і цікавий. Але ж він вимагає на заняттях використовувати спеціальне обладнання.

Батут (від фр. *batoude*, італ. *battuta* «удар») – пристрій для стрибків, що є плетеною сіткою з міцної тесьми. Натягується вона за допомогою гумових амортизаторів, розташованих всередині металевій рами на ніжках. Також батут може мати вигляд сітчастої доріжки на металевих підставках, яка натягується тросами і блоками до бар'єру манежу.

Стрибки на батуті вперше з'явилися в цирку. На думку фахівців, батут винайшов французький цирковий акробат середньовіччя Дю Трамполіне. Припускають, що йому спочатку вдалося створити підкидну дошку (що зараз називається трампліном), а пізніше модернізувати її в підкидну сітку.

Розвиток стрибків на батуті, як виду спорту, відноситься до 1926 року і пов'язане з ім'ям американців Л. Крісвольда і Г. Ніссена. З 1928 р. Г. Ніссен почав конструювати ці снаряди. У 1939 р. він запатентував значно поліпшену модель батута і організував масове виробництво. Популярність вправ на батуті в США зростає настільки, що вони були включені в програму фізичного виховання закладів освіти. Масове захоплення стрибками на батуті призвело до виникнення змагань. Спочатку вони включалися в програму з гімнастики, але незабаром вправи на батуті стали й самостійним видом спорту, а пізніше цей вид був включений до різновидів фітнесу..

Літаючи вгору і вниз на м'якій сітці, людина відчуває приємні емоції не просто через безпечне відчуття вільного падіння. Насправді стрибки, під час яких сила тяжіння по-різному впливає на організм, багато змінюють в його роботі. Відбувається природна стимуляція лімфатичної системи. Якщо людина страждає набряками або замислювалися про те, як поліпшити детокс-процеси, батут, однозначно, може бути вирішенням цієї проблеми.

Стрибки на фітнес-батуті або SKY JUMPING змушують активно працювати м'язи спини, преса і ніг, тобто приводять у тонус м'язовий корсет і помітно покращують статуру. Для вираженого ефекту рекомендується стрибати по 20-60 хвилин три-чотири рази на тиждень. На відміну від багатьох видів фітнесу, тренування на батуті полегшують навантаження на суглоби. Під час стрибків на батуті внутрішні органи отримують струс. Їхнє положення змінюється незначно, щоб викликати проблеми зі здоров'ям, але при цьому помітно, щоб стимулювати метаболізм і синтез деяких гормонів. Крім того, стрибки сприяють виробленню ендорфінів.

Ще один позитивний момент – це те, що батут доступний не тільки для здорових, але й хронічно хворих людей. Практично всі можуть використовувати цей снаряд для тренувань.

SKY JUMPING – нова ліцензійна фітнес-програма на батуті, але вже з мільйоном шанувальників у всьому світі. Це поєднання кардіо (35 хвилин) та силового навантаження (20 хвилин) з вправами на баланс та розтяжку.

З'явився SKY JUMPING в Чехії у 2000-х роках. На Україні він вперше був у Львові в 2012-му і тільки зараз почав активно розвиватися в Києві. Результат SKY JUMPING відчувається вже після другого заняття, підвищується витривалість.

Заняття ним сприяють схудненню, покращенню витривалості та самопочуття, позитивно впливає на роботу серцево-судинної системи. Унікальні вправи, драйвовий темп, мотиваційна музика – неймовірно ефективні як для формування відмінного настрою, так і для спалювання зайвих калорій. Це зрозуміле: тренування, яке нагадує веселе свято – це не нудні присідання або 10 кілометрів підтюпцем. Також стрибки на батуті, навіть якщо просто гратися разом з дитиною, можуть зробити вас стрункішою, здоровішою і щасливішою.

Всі, хто займається фітнесом на батуті, відзначають поліпшення психічного і емоційного стану: підвищується тонус організму, поліпшується настрій, тіло заряджається бадьорістю, зміцнюється імунітет, фізична форма знаходить бажаний вид. А головною перевагою SKY JUMPING є його безпечність та доступність. Батут амортизує, створюючи ефект води, яка виштовхує. Саме ця особливість дозволяє зняти напруження з суглобів і попереку, які найчастіше страждають під час занять іншими активними видами фітнесу.

*Висновки.* Таким чином, можна сказати, що користь від занять на фітнес-батуті (SKY JUMPING) велика:

- тренує вестибулярний апарат, адже людина прагне безпечно приземляється й організм вчиться миттєво реагувати під зміну положення тіла в польоті, тому працюють усі м'язи організму;

- зміцнює м'язи спини й хребта, а це дозволить не дати розвинути остеохондрозу (і навіть його вилікувати), протрузії, грижі й іншим захворюванням;

- при гіпертонії й деяких інших захворюваннях не можна піднімати важкі предмети, біг обмежений для хворих вегето-судинною дистонією, але протипоказань при цих хворобах для стрибків на батуті немає, це хороша альтернатива іншим способам навантаження, знижується ризик появи серцево-судинних захворювань;

- активні стрибки тісно пов'язані з диханням, тому вони у своєму роді є видом аеробіки, така фізичне навантаження корисна для роботи легенів;

- батут покращує та нормалізує кровообіг, роботу травної системи, підвищує витривалість, розвиває координацію та баланс;

- заняття на батуті добре сприяє схудненню, допомагає підтримати форму;

- заняття наповнюють людей позитивними емоціями.

#### **Список використаних джерел:**

1. Школа О. М. Теорія та методика навчання: аеробіка: навч. посіб. / О. М. Школа, І. М. Журавльова. За загальною редакцією О. М. Школи. Харків: ХГПА, 2014. 265 с.

2. SKY JUMPING – [Режим доступу]: [https://kiwifitness.com.ua/kiwi\\_services/sky-jumping/](https://kiwifitness.com.ua/kiwi_services/sky-jumping/)

3. SKY JUMPING® – ФІТНЕС НА БАТУТАХ – [Режим доступу]: <https://www.unifeht.net/uk/project/sky-jumping/>

## **БОРОТЬБА ДЗЮДО, ЯК ЗАСІБ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ З ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

*Чоботько Ігор*

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

**Актуальність теми дослідження.** В наш час фахівцям силових структур приходиться діяти у небезпечних для життя і здоров'я випадках. Це потребує не де яких фізичних та психофізіологічних резервів організму. Саме для цього їм потрібно навчатися і вдосконалюватися у бойових мистецтвах та спортивних єдиноборствах. У підготовці фахівців правоохоронної діяльності важливу роль займають різні види єдиноборств [1].

Система бойових мистецтв Японії була добре розвинута. Бойове мистецтво будзюцу включала в себе боротьбу без зброї, дзю-дзюцу, рукопашний бій, тактику бою, військову стратегію, застосування вогнепальної зброї, методи плавання у доспіхах і т.д.. По закінченню правління династії Токугава бойові мистецтва змінюються. В цей час з'являється дзюдо, яке заснував Дзигаро Кано. Кано відійшов від практичної, прикладної направленості і взяв напрямок на духовно-нравствинне виховання та внутрішнє вдосконалення людини. Він наполягав на простоті та практичності прийомів [2].

Прикладні комплекси ката були розроблені Кано з використанням різних прийомів лежачи та кидки зі стійки, але дзюдоїсти не відмовились від ударів по больовим точкам. Два прикладних ката були розроблені для поліції, які поєднали кидки, захисні дії від ножа, палиці і кийка та також були розроблені удари руками у голову, ногами у пах. Перший комплекс був розроблений для жінок ( фудзьосі-йо-госін-но-ката), другий більш тяжкий для чоловіків (іпан-йо-госін-но- ката). У літературі зустрічається точка зору, що Кано відкинув усі небезпечні прийоми, які могли б привести до травмування борців. Та це не так. Кано розділив весь арсенал прийомів дзю-дзюцу на небезпечні та безпечні. Перші він вирішив викладати у поліції та учням вищого рівня. Другі він

використав для системи виховання молоді. Прийоми, які закінчувались падінням на голову, зміщенням шийних позвонків та різними переломами були відкинуті [3, 4].

**Мета дослідження.** Проаналізувати вплив боротьби дзюдо на визначення показників фізичної витривалості студентів з правоохоронної діяльності.

**Результати дослідження.** У боротьбу дзюдо був включений «допоміжний розділ», куди входила спеціальна розминка (тейсьо), відробка позицій, методи падіння (укемі), методи захватів (кумі-ката), методи виведення з рівноваги (кудзусі). У традиційному дзю-дзюцу у розділі сіме-вадза використовували задушливі прийоми надавши коліном або ліктем на шию, зажимаючи шию у ліктьовому згибі руки і т.д.. Кано залишив ці прийоми у прикладному розділі для поліції [5].

Починаючи з минулого століття мистецтво дзюдо взяло свій напрямок на Захід. Адаптація цього мистецтва у різних державах проходила з урахуванням національної культури з переходом від бойового мистецтва до системи виховання молоді. У багатьох Західних державах мистецтво дзюдо було використане для підготовки поліцейських та військових. В колишніх країнах СНД була розроблена комплексна система самооборони в результаті синтезу дзюдо та національних єдиноборств, яка була названа самбо. Самбо також має прикладний напрямок під назвою бойове самбо. Наш та європейський менталітет дозволяє додати слово «прикладне» або «бойове» щоб зрозуміти, що система може застосовуватися у реальних умовах. У японських традиціях бойові мистецтва «система бойового дзюдо» відразу получе іншу назву з якої догадатися про походження цієї системи буде практично неможливо, наприклад Госін-Дзютцу- яку іноді називають бойове дзюдо, Дзюдоджитсу, Аїкідзюдо [6, 7, 8].

### **Висновки**

Проведений аналіз міжнародних турнірів показує, що виступаючі у комплексній системі єдиноборств застосовують різні технічні дії, засновані на прийомах карате, бокса, самбо, дзюдо. Цей аналіз показує, які технічні дії частіше використовують у сутичках. Сутички починаються з ударів руками чи ногами долі використовують кидки, які можуть завершитись больовими чи задушливими прийомами. Бойове дзюдо найбільш повно відповідає усім технічним вимогам.

Крім того боротьба дзюдо формує внутрішню нравственну опору, сильну особисту позицію, котра впливає на досягнення поставлених перед собою цілей. Система боротьби дзюдо відповідає багатьом вимогам для підготовки фахівців правоохоронної діяльності.

### **Список літературних джерел**

1. Європейська спортивна політика: базові принципи сучасного демократичного спортивного законодавства в дусі Європейської спортивної Хартії / Під заг. ред. В. Б. Шестакова, Р. Р. Вайнгертнера. — М., 2005. — 123с.

2. Єрегіна С. В. Теоретичні основи професійних орієнтацій студентів фізкультурних вузів. — М.: Еслан, 2005. - С.21-25.
3. Єрегіна С. В. Методичні вказівки к профорієнтації студентів фізкультурних вузів. — М.: Народна освіта, 2005. - С.65-72.
4. Єрегіна С. В., Тарасенко К. Н. Комплексна оцінка фізичної підготовленості дзюдоїстів . – М.: 2007. – С.145-152.
- 5 Захаров Є. Н., Карасьов А. В., Сафонов А. А. Енциклопедія фізичної підготовки. — М.: Лептос.1994. – 368 с.
6. Усков С.В.Єдиноборства, як засіб виховання фізичної культури студентів ВУЗів України.- Запоріжський державний університет. – С.143-149.
7. О'Лірі П. «Фізична підготовка в практиці бойових мистецтв і єдиноборств». 2006 – 340 с.
8. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки. — М.: 2005.

## **ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ**

*Рогальський Володимир*

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

**Актуальність теми дослідження.** Розглядаючи даний аспект, хотілось би наголосити на тому, що обрана нами тематика є досить актуальною. Адже сьогодні фізичне виховання студентської молоді покликано висвітлювати більш сучасні підходи до формування та становлення особистості. Фізична культура відіграє важливу роль у зміцненні та покращенні стану здоров'я людини. У свою чергу, все більше науковців у своїх дослідженнях звертають увагу на факт значного зниження показників фізичного здоров'я студентів.

Зазначимо, що наразі не існує чітко визначеної моделі фізичного виховання молоді, що обумовлює гостру потребу оптимізації процесу фізичної культури майбутніх фахівців. Тому вбачаємо необхідність в пошуку нових шляхів підвищення рівня навчально-виховних методів фізичного виховання у вищих навчальних закладах України, що і визначає проблематику дослідження.

**Мета дослідження** – проаналізувати наявні проблеми фізичного виховання студентської молоді, а також висвітлити основні напрями оптимізації фізичного виховання у навчальному процесі вищих навчальних закладів України.

**Результати досліджень.** Протягом багатьох років фахівці вищих навчальних закладів України намагаються віднайти нові способи вдосконалення методів фізичного виховання, які, у свою чергу, дали б змогу значно підвищити рівень зацікавленості студентів заняттями з фізкультурно-спортивної діяльності. Тобто мова йдеться про модернізацію системи фізичного виховання, що обумовлено її застарілістю та неефективністю. Взагалі

головним недоліком нинішньої системи є те, що вона не сприяє формуванню інтересу молоді до занять фізичними вправами, що призводить до втрати активних суб'єктів даної діяльності.

Вважаємо, що необхідно висвітлити й інші проблеми сучасного фізичного виховання, які доволі сильно гальмують процес оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності. Наразі до них відносять відсутність навчальних програм, які були б научно обґрунтованими та логічно завершеними. Адже виконання одноманітних вправ з фізичної культури не дають змогу забезпечити розвиток багатосторонніх індивідуальних запитів студентів. З огляду на відповідні обставини виникає необхідність в удосконаленні процесу виховання майбутніх фахівців.

Насамперед слід відмітити те, що одним з головних чинників, який впливає на ефективність залучення студентської молоді до фізичного виховання є мотивація. Дана теза пояснюється тим, що правильна організація даного процесу можлива лише за умови активної та ініціативної участі студентів, а також повного осмислення ними користі від занять з фізичної культури.

Вважаємо за необхідне наголосити на тому, що сьогодні спостерігається плюралізм концепцій та підходів щодо модернізації наявної системи фізичного виховання. Однак цікавішим та дієвим, на нашу думку, є спортивно-орієнтований підхід.

Ефективними засобами реалізації фізичного виховання для студентів є ігрові види спорту, які пред'являють специфічні вимоги до розвитку певних фізичних якостей. Більшість експертів вважають за доцільне впровадження в процес фізичного виховання студентської молоді спортивно-орієнтованих технологій з використанням спортивних ігор. [1, с. 39]

Особливість такої технології полягає у можливості її застосування, як під час проведення аудиторних занять з фізичного виховання, так і у використанні контролю та самоконтролю за фізичними навантаженнями, що розширює діапазон її застосування у порівнянні, наприклад, з традиційними аудиторними заняттями. [2, с. 615]

Ще однією не менш важливою концепцією щодо оптимізації фізичного виховання студентської молоді є впровадження інтегрованого навчання. Основним завданням якого є використання в навчальному процесі гуманітарних методів та технологій, які слугують забезпеченню та підвищенню обізнаності фахівців в освоєнні та використанні новітніх підходів на практиці у сфері фізичної культури та спорту.

Взагалі задля ефективного вдосконалення фізичного виховання в вищих навчальних закладах України необхідно використовувати насамперед не лише інноваційне спортивне обладнання, а й підвищувати рівень якості самого навчання при формуванні, покращенні та збереженні фізичного здоров'я особистості. До важливих обставин, за яких може відбуватися модернізація сфери фізичної культури заведено відносити фундаментальний підхід щодо інформативного наповнення змісту навчального заняття, актуалізацію системи

нагальних потреб та інтересів. Тобто, викладач систематично повинен аналізувати ефективність методів, які вже використовувалися в навчальному процесі та які він впроваджує наразі, що посприє формуванню позитивного досвіду, і дозволить оптимізувати фізичне виховання молоді.

Як влучно зазначає Ж.Г Дьоміна «Сьогодні Україна опинилася перед подвійним викликом – з одного боку, безперервний розвиток освітніх тенденцій вимагає відповідних змін у вітчизняній освіті та інтегрування у європейський освітній простір, з іншого боку, вітчизняна освіта отримана у спадок від радянської ізольованої освітньої системи і не може використовуватися на сучасному етапі світового розвитку. Існуючі суперечності в організації фізичного виховання студентської молоді зумовлюють необхідність підвищення її ефективності та поступової зваженої інтеграції у європейський освітній простір». [3, с. 32]

### **Висновки**

Як вже зазначалось раніше, сьогодні досі не існує визначеної моделі фізичного виховання, через що виникає потреба вдосконалення навчального процесу у сфері спортивно-фізкультурної діяльності. Отже, аналізуючи зміст вищенаведених суджень доходимо висновку, що суть оптимізації фізичного виховання студентської молоді у вищих навчальних закладах України полягає у створенні спеціальної системи фізичного виховання, яка б водночас враховувала індивідуальні можливості, потреби молоді та утворювала усі необхідні умови для їхнього фізичного вдосконалення.

### **Список літературних джерел**

1. Казаріна О. А. Спортивно-орієнтовані технології у фізичному вихованні студентської молоді/ О. А. Казаріна // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - 2017. - Вип. 3. - С. 36-39. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_015\\_2017\\_3\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2017_3_11).

2. Ібрагімова Л. С. Стратегічні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання студентів вузів / Л. С. Ібрагімова // Молодий вчений. - 2016. - № 3. - С. 611-615. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv\\_2016\\_3\\_146](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2016_3_146).

3. Дьоміна Ж. Г. Шляхи підвищення ефективності фізичного виховання студентів у світлі освітніх новацій / Ж. Г. Дьоміна // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - 2017. - Вип. 3. - С. 30-32. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_015\\_2017\\_3\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2017_3_9).

# ПОКРАЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

*Хлус Наталія, Кром Віта*

*Глухівський національний педагогічний університет ім. Олександра Довженка*

**Актуальність теми дослідження.** На сучасному розвитку України як європейської держави фізичне виховання дітей дошкільного віку спрямоване передусім на охорону та зміцнення здоров'я, збільшення захисних сил організму, виховання стійкого інтересу до рухових умінь, навичок та фізичних якостей та формування культури здоров'я. У вітчизняних програмах “Малюк”, “Дитина”, Базовому компоненті дошкільної освіти проблема здоров'я чітко відзначається як один із найголовніших складників гармонійного розвитку дітей дошкільного віку. Недостатня оздоровча спрямованість навчально-виховного процесу взагалі й фізичного виховання зокрема, у дошкільних навчальних закладах може обумовлюватися різними причинами: перенавантаженнями дітей заняттями, скороченням прогулянок та рухливих ігор. Фундаментом системи фізичного виховання в дошкільному навчальному закладі є руховий режим як сукупність різних засобів та організаційних форм роботи з дітьми. Дуже ефективною формою роботи з фізичного виховання та важливим засобом фізичного виховання є рухлива гра [1, с. 15].

Науковці (Д. В. Хухлаєва, (1980), Н. Ф. Денисенко (2000), В. А. Шишкіна (1992), О. М. Вавилова (1986), І. А. Колесникова (1994), Лейкіна, Тимофєєва, Потєхіна) досить детально обґрунтували, розкрили, експериментально перевірили значення рухливих ігор для повноцінного розвитку та довели вплив рухливих ігор на розвиток у дітей основних рухів та рухових якостей. Засновник теорії фізичного виховання П. Ф. Лєсгафт надавав великого значення рухливим іграм – засобу розвитку самоорганізованості, дисциплінованості дітей. Е. С. Вільчковський (2004) працював над проблемою використання рухливих ігор в різних вікових групах, організації та керівництвом рухливими іграми з дітьми дошкільного віку.

**Мета дослідження:** дослідити рухливі ігри як засіб покращення рухової активності дітей дошкільного віку.

**Результати досліджень.** Рухливі ігри досить важливі для всебічного розвитку дитини. Цінність їх не лише в тому, що вони розвивають рухи дітей, а й у тому, що спонукають малюк бути активними, діяльними, міркувати, досягати успіху. Завдяки цим іграм увесь організм дитини втягується в роботу, в неї поліпшується травлення, стає глибшим дихання, зміцнюється нервова система, виховуються такі риси характеру як дисциплінованість, стриманість. За ступенем фізичного навантаження ігри бувають великої, середньої та малої рухливості. До ігор великої рухливості належать ті, у яких бере участь одночасно вся група дітей. Зміст цих ігор становлять інтенсивні рухи: стрибки, біг у поєднанні з метанням, подоланням перешкод (лазіння в обруч, перестрибування через кубики) [5, с. 25].



Характер гри середньої рухливості відносно спокійніший (метання предмета у ціль, ходьба у поєднанні з іншими рухами: лазіння під дугу, переступання через предмети). Активно рухається лише частина учасників гри, а решта перебувають у статичному положенні й спостерігають за діями тих, хто грає. Рухи, що є змістом гри, виконуються у повільному темпі. Більшість рухливих ігор доступні і корисні дітям різних вікових груп. Перед тим як обрати гру, слід визначити мету, урахувати вікові можливості дітей, їхні інтереси та фізичну підготовленість, час проведення, а також погодні умови. Залежно від підготовленості дітей правила можна спростити або ускладнити. Визначаючи гру, слід ураховувати її місце в режимі дня і дотримуватися певної послідовності в діяльності дітей [3, с. 45]. На прогулянках, за годину до денного сну та після нього, проводяться ігри будь-якої рухливості, враховується пора року та температура повітря. Особливої уваги потребує добирання ігор у холодну пору року і в несприятливу погоду. У цей час доцільніше проводити ігри з нескладними рухами (ходьбою, бігом). Улітку ігри зі швидким бігом і стрибками доцільніше проводити на початку денної прогулянки або після полудня, коли знизиться температура повітря.

Для дітей молодшого дошкільного віку добирають ігри з нескладним змістом. Правил у цих іграх небагато, незначною також є кількість ролей. Спочатку ведучим має бути вихователь. Він регулює рухи дітей для того, щоб вони занадто не збуджувались і не втомлювались. Цікаво проведена вихователем роль ведучого створює бадьору, емоційну атмосферу, сприяє залученню всіх вихованців до гри, активізує їхні дії. Поступово, коли діти другої молодшої групи засвоять правила гри та звикнуть до організованих дій, їх можна залучати і до виконання ролі ведучого. Діти цього віку емоційно сприймають образи гри. Нестійка поведінка й швидка збуджуваність дошкільнят потребує від вихователя спокійного, бадьорого тону. Гру необхідно проводити весело і жваво. Тривалість гри для дітей молодшої групи відповідно – 6–8 хв, кількість повторень – 3–5 разів [2, с. 95].

У середній групі діти починають цікавитися результатами своїх дій. Тому протягом року зміст ігор, рухові завдання, правила і взаємодії дітей поступово ускладнюються. Надмірна рухливість дітей цього віку та їхнє невміння раціонально використовувати свої сили вимагають особливого підходу в дозуванні ігор. Вихователь стежить за тим, щоб рухи чергувалися з короткочасним відпочинком. Загальна тривалість рухливої гри дошкільнят цієї групи – 8-10 хв, кількість повторень – 3-5 разів.

У дітей старшого дошкільного віку руховий досвід багатший і це дає можливість ширше використовувати в іграх складніші рухи. Дітям цікаво грати в ігри, у яких передбачається об'єднання у підгрупи (команди). Вони привчаються в інтересах своєї команди досягти перемоги, виявляти рішучість, спритність, витримку. Вихователь добирає ігри відповідно до мети, яку поставив: формування певних рухових навичок; виховання витримки, сміливості, організованості. Успіх гри значною мірою визначається правильною організацією дітей. Перед тим, як пояснювати нову гру, слід

повторити з дітьми найскладніші для них рухи. Важливий момент у керівництві грою – дозування рухів, особливо в іграх з бігом, лазінням, іграх узимку, коли одяг ускладнює рухи. Потрібно стежити за тим, щоб діти не перегрівалися і не втомлювалися. Загальна тривалість рухливої гри – 10–12 хв [4, с. 35].

Отже, в рухливих іграх широко використовуються раніше набуті чи засвоєні рухливі уміння. Інколи вони виконуються у звичних ситуаціях, але частіше всього треба змінювати їх у відповідності з умовами. В результаті, з однієї сторони, формується і удосконалюється уміння керувати своїми рухами в змінних умовах чи загальному збудженні. З іншої сторони – удосконалюються засвоєні рухи, а також уміння ними користуватися [1, с. 118].

**Висновки:** в основу рухливих ігор закладені природні рухи, які активізують функціональний розвиток органів і систем, стимулюють удосконалення функцій різних аналізаторів, нервових процесів, сприяють збереженню балансу між збуджувальними і гальмівними процесами. Рухливі ігри заповнюють прогалини дефіциту рухової активності й підвищують загальну працездатність. Різноманітні рухи і дії в грі сприяють удосконаленню організму, зміцнюють його стійкість проти сприятливих умов зовнішнього середовища, впливають на загальний фізичний розвиток та на здоров'я організму.

#### **Список літературних джерел:**

1. Ашмарін Б. А. Теорія і методика фізичного виховання [навч. для студ. фак. фізкультури пед інстит.] / Б. А. Ашмарін. – М.: “Інфра”, 2006. – 287 с.
2. Білеєва Л. В. Рухливі ігри [навч. посібник для ін-тів фізичної культури] / Л. В. Білеєва, І. М. Коротков, В. Г. Яковлев. – М.: Фізкультура і спорт, 1999. – 208 с.
3. Кузьмичова Е. В. Рухливі ігри для дітей середнього і старшого шкільного віку [навчальний посібник] / Е. В. Кузьмичова. – М.: Фізична культура, 2008. – 128 с.
4. Спирин М. П. Подвижные игры: теория, понятия, методика проведения. / М. П. Спирин. – Белгород: “Политерр”, 2010. – 128 с.
5. Шевцова О. А. Рухливі ігри для дошкільників / О. А. Шевцова. – Х.: Вид. група “Основа”, 2014. – 366 с.

## **ДОСЛІДЖЕННЯ СКЛАДОВИХ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СУЧАСНОГО ІНСТРУКТОРА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*Хлус Наталія, Грищенко Дар'я*

*Глухівський національний педагогічний університет ім. Олександра Довженка*

**Актуальність теми дослідження.** Сьогодні перед вітчизняною педагогікою постає завдання розробки програм управління процесом становлення людини як професіонала, громадянина; гармонійно розвинутої

високодуховної особистості, здатної найповнішим чином реалізувати свій потенціал на власну і загальносуспільну користь. Донедавна фахівець оцінювався згідно з рівнем своєї кваліфікації. Нині недостатньо володіти певною кваліфікацією, сьогодні треба бути професійно компетентним, володіти здатністю та вміннями вирішувати постійно виникаючі завдання та проблеми [3, с. 45].

У психолого-педагогічній літературі накопичено чималий досвід з проблеми компетентності, яка була висвітлена у наукових працях Н. Бібік, О. Біляковської, Є. Бондаревської, Б. Гершунського, А. Хуторського, А. Щекатунової. У роботах цих авторів компетентність пов'язується з рівнем освіченості фахівця і його загальнокультурною компетентністю, а також розглядається як складна система, що включає знання, вміння, навички та професійно-важливі якості спеціаліста.

**Мета дослідження** полягає в обґрунтуванні складових професійної компетентності сучасного інструктора з фізичної культури дітей дошкільного віку, визнання умов, що стимулюють його професійне зростання.

**Результати досліджень.** Поняття “професійна компетентність педагога” виражає особисті можливості фахівця, що дозволяють йому самостійно й досить ефективно вирішувати педагогічні завдання, сформульовані ним самим або адміністрацією закладу освіти. Для здійснення зазначеної діяльності педагогові (інструкторові з фізичної культури дітей дошкільного віку) необхідно знати педагогічну теорію, уміти й бути готовим застосовувати її на практиці. Таким чином, під педагогічною компетентністю можна розуміти єдність теоретичної й практичної готовності інструктора з фізичної культури дітей дошкільного віку до здійснення своєї професійної діяльності. На думку І. Демура, “компетентність – категорія оціночна, вона характеризує людину як суб'єкта спеціалізованої діяльності в системі суспільного розвитку праці, маючи на увазі рівень розвитку його здатності виносити кваліфіковані судження, приймати адекватні відповідальні рішення в проблемних ситуаціях, планувати й виконувати дії, що приводять до раціонального й успішного досягнення поставлених цілей” [1, с. 66]. Дещо інший підхід до тлумачення поняття “компетентність” у наукових працях Н. Сергієнко, на думку якого “компетентність” виражає значення традиційної тріади “знання, вміння, навички” і служить сполучною ланкою між її компонентами.

Набуття інструктором з фізичної культури дітей дошкільного віку професійної компетентності полягає в тому, що професійне знання має формуватися водночас на всіх рівнях: методологічному, теоретичному, методичному, технологічному. Це потребує розвиненого професійного мислення, здатності добирати, аналізувати і синтезувати здобуті знання в досягненні педагогічної мети, цілісно уявляти технологію їх застосування. Складові компоненти професійної компетентності, запропоновані О. Біляковською

[2, с. 56], формують ідеального професіонала, що уособлює суспільні запити й

потреби, відображає вимоги до інструктора з фізичної культури дітей дошкільного віку сучасного закладу дошкільної освіти.

*Когнітивно-технологічна* (спеціальна компетентність із фахового предмета, а саме з теорії і методики фізичного виховання дітей дошкільного віку) охоплює глибокі знання, кваліфікацію і досвід практичної діяльності у галузі предмета; знання способів розв'язання технічних, творчих завдань; гармонізація науково-предметних і світоглядно-методологічних, дидактичних, психологічних знань; оволодіння сучасним інструментарієм вивчення особистості дошкільника; використання прийомів педагогічного менеджменту.

*Методична компетентність* включає засвоєння інструктором з фізичної культури дітей дошкільного віку нових методичних і педагогічних ідей, підходів до навчально-виховного процесу в сучасних особистісно-зорієнтованих, розвивальних, креативних технологіях, володіння різними методами, прийомами і формами організації навчання.

*Комунікативно-ситуативна компетентність* охоплює знання, уміння, навички та способи здійснення партнерської взаємодії між учасниками навчально-виховного процесу, врахування інструктором з фізичної культури вікових, психологічних, індивідуальних особливостей дошкільників; уміння бачити в дитині особистість, поважати її думку; поєднувати вимогливість із повагою до кожного дошкільника, тактовність і толерантність у стосунках.

*Соціальна компетентність* містить характеристики інструктора з фізичної культури, який досяг високого рівня усвідомлення соціальних проблем та запитів, способів взаємодії з суспільством; уміння знаходити інформацію і впевнено конструювати поведінку для досягнення балансу між своїми потребами, очікуваннями, сенсом життя і вимогами соціальної дійсності; уміння робити вибір, брати на себе відповідальність.

*Психолого-педагогічна компетентність* охоплює володіння психолого-педагогічною діагностикою; уміння здійснювати індивідуальну роботу на основі результатів педагогічної діагностики, виявляти особистісні особливості дошкільників, визначати і враховувати емоційний стан дитини, грамотно вибудовувати взаємовідносини з колегами, вихованцями, батьками.

*Прогнозувально-рефлексивна компетентність* включає вміння конструювати траєкторію розвитку дошкільника, здійснювати індивідуальний розвиток вихованця; уміння технологічно прогнозувати, конструювати, планувати хід навчально-виховного процесу.

*Аутопсихологічна компетентність* передбачає вміння усвідомлювати рівень власної професійної діяльності, своїх спеціальних, методичних і комунікативних спроможностей, потенціалу; уміння бачити недоліки у професійній діяльності; бажання самоудосконалюватися; визначати завдання та траєкторію для власної самоосвіти й самовдосконалення.

*Інформаційно-технологічна компетентність* передбачає вміння і навички роботи з ІКТ; застосовувати раціональні прийоми пошуку, аналізу, адекватного відбору, систематизації, використання інформації; самостійно створювати різноманітні тестові завдання.

*Управлінська компетентність* включає володіння інструктором з фізичної культури дітей дошкільного віку методами, прийомами організації власною діяльністю та ефективною діяльністю дошкільників; управління процесом засвоєння вихованцями знань; визначення цілей навчальної діяльності, отримання інформації про рівень досягнення цілей діяльності; уміння здійснювати коригувальний вплив на способи навчальної діяльності.

*Кооперативна компетентність* (компетентність у спільній творчості) передбачає здатність інструктора з фізичної культури продуктивно й гармонійно організовувати навчальну взаємодію для досягнення спільної мети.

*Полікультурна компетентність* містить знання інструктором з фізичної культури культурних, національних надбань, менталітету представників різних національностей, досягнень та звершень українського народу; толерантне ставлення до культури і традицій представників інших народів.

*Валеологічна компетентність* забезпечує організацію здорового способу життя у фізичній, соціальній, психічній та духовних галузях, організацію власної праці й впровадження, реалізацію здоров'язбережувальної функції розвитку дошкільника, тобто забезпечення належних умов для нормальної життєдіяльності вихованців.

*Загальнокультурна компетентність* передбачає досягнення високого рівня розвитку у суспільному, професійному й духовному житті; освіченість у галузі викладання предмета, високої ерудиції та культури поведінки.

### **Висновки**

професійна компетентність інструктора з фізичної культури дітей дошкільного віку – це інтегрована властивість особистості, що володіє комплексом професійно значущих для фахівця якостей, має високий рівень науково-теоретичної й практичної підготовки до творчої педагогічної діяльності та ефективною взаємодією з вихованцями в процесі педагогічної співпраці на основі впровадження сучасних технологій для досягнення високих результатів. Розвиток професійної компетентності – в руках самого інструктора з фізичної культури, оскільки він усвідомлено регулює стандарти своєї поведінки на основі набутого педагогічного досвіду.

### **Список літературних джерел**

1. Демура І. Сутність професійних компетентностей / І. Демура // Гуманізація навчально-виховного процесу : збірник наукових праць. – 180 Вип. XXXVIII / заг. ред. проф. В. І. Сипченка. – Слов'янськ : Видавництво центр СДПУ, 2007. – С. 64–71.

2. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: Бібліотека з освітньої політики / Під заг. ред. О. В. Овчарук. – К. : «К.І.С.», 2004. – 112 с.

3. Назаренко Г. І. Професійна компетентність особистості викладача післядипломної педагогічної освіти / Г. Назаренко // Освіта Донбасу. – 2010. – № 2. – С. 80.

## РУХОВА АКТИВНІСТЬ У СТРУКТУРІ ВІЛЬНОГО ЧАСУ ЖІНОК СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ

*Ріпак Мар'яна*

*Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського*

**Актуальність теми дослідження.** Проблема організації вільного часу завжди знаходилася в центрі уваги науковців. Вільний час окреслюється як частина часу, яка є незалежною від виконання професійних, сімейних і громадських обов'язків і яка призначена для добровільно вибраних людиною занять, що слугують для відпочинку, розваги та власного удосконалення [5, с.65].

Важливою категорією вільного часу є його структура, тобто сукупність видів діяльності, які характеризують проведення вільного часу. Вона охоплює: індивідуальне споживання культури (читання книг, перегляд телепередач); публічно-видовищне споживання культури (відвідуваність театрів, музеїв, спортивних видовищ); спілкування з членами сім'ї, родичами, сусідами, друзями тощо; заняття фізичними вправами (заняття в спортивних секціях, заняття у фізкультурно-оздоровчих групах); розваги та ігри, які сприяють зняттю розумового і фізичного напруження, створенню гарного настрою; пасивний відпочинок (денний сон); заняття, які є явищами антикультури (зловживання алкоголем, наркоманія); безцільне проведення часу [1, с.23].

Невід'ємним компонентом вільного часу є рухова активність. Вона має важливе значення для профілактики ожиріння, сприяє зменшенню ризику виникнення серцево-судинних захворювань, депресії [3, с. 265].

Досліджуючи спосіб життя жінок в Україні, було встановлено, що переважна їх більшість веде малорухливий спосіб життя. За даними фахівців, кількість жінок, залучених до спеціально організованої рухової активності становить 1-3%. Також було з'ясовано, що серед видів відпочинку переважає пасивний (читання, перегляд телепрограм), а з активних видів діяльності – ходьба по магазинах, прибирання квартири, відвідування дискотек [4, с. 97].

На сьогодні є недостатньо досліджень стосовно особливостей рухової активності жінок сільської місцевості у вільний час, що і зумовило актуальність дослідження.

**Мета дослідження:** визначити місце рухової активності у структурі вільного часу жінок, які проживають у сільській місцевості.

**Результати досліджень.** Для визначення місця рухової активності у структурі вільного часу жінок була розроблена анкета, яка включала в себе 21 питання відкритого і закритого характеру. Для обчислення результатів використовували програму SPSS 22 [2]. Визначались рангові позиції відповідей на запитання.

В анкетуванні брало участь 745 жінок сільської місцевості, з них 260 жінок першого зрілого віку, 218 жінок другого зрілого віку і 267 жінок пенсійного віку.

Установлено, що лише 14,4 % жінок сільської місцевості мають вільний час кожного дня, інколи – 34,5% жінок, практично ніколи – 51,5%. При цьому спостерігається тенденція, що більше вільного часу мають незаміжні жінки. Окрім того встановлено, що найменше вільного часу у жінок зрілого віку, що проживають у сільській місцевості. Так, кожного дня вільний час мають лише 5,9% жінок першого зрілого віку і 2,8% жінок другого зрілого віку.

У проведеному анкетуванні було з'ясовано тривалість вільного часу. Так, більшість жінок, які мають вільний час впродовж дня, зазначили, що його тривалість коливається в межах від 30 хвилин до 2 годин. Тривалість вільного часу у вихідні дні є більшою і коливається в межах від 3 до 4 годин. Значна кількість жінок дала суб'єктивну оцінку вільного часу, вказавши, що його мало. Варто зазначити, що тривалість вільного часу залежить і від пори року. Так, жінки сільської місцевості вказали, що вільного часу у них значно більше взимку, ніж в інші пори року.

Аналізуючи структуру вільного часу жінок, ми встановили наступне. Жінки сільської місцевості у вільний час здебільшого надають перевагу пасивним видам занять: переглядають телевізійні програми (22,2%), вишивають, в'яжуть (20,0%) (табл. 1).

Таблиця 1

**Види занять, яким надають перевагу жінки сільської місцевості у вільний час**

Варіанти відповідей	Жінки сільської місцевості (n=745)	
	%	ранг
Займаюся спеціально організованою руховою активністю	9,5	9
Читаю літературу	12,9	7
Переглядаю телевізійні програми	22,2	1
Займаюся домашнім господарством	17,7	4
Ходжу в гості, відвідую сусідів	18,5	3
Спілкуюся з подругами	13,7	6
Займаюся особистими справами	15,4	5
Пасивно відпочиваю	11,1	8
Граю в комп'ютерні ігри	8,7	10
Шию, вишиваю, в'яжу	20,0	2
Відвідую музеї, кінотеатри	7,0	11
Інші	1,2	12

На перегляд телепрограм жінки сільської місцевості витрачають від 1 до 3 годин на день, своїм захопленням (вишивають, в'яжуть) відводять 1-2 години на день. Найменше приваблюють жінок сільської місцевості такі захоплення, як відвідування музеїв, кінотеатрів, театрів (7,0%), комп'ютерні ігри (8,7%) та заняття спеціально організованою руховою активністю (9,5%). На проведення часу в Інтернеті жінки, які проживають у сільській місцевості, витрачають від 20 до 50 хвилин на день і це здебільшого жінки першого зрілого віку.

У проведеному дослідженні було з'ясовано, які форми рухової активності є більш властивими для жінок. Так, 71,1% жінок, які проживають у сільській місцевості пересуваються у справах пішки, постійно займаються побутовою фізичною працею 89,3% жінок сільської місцевості. Разом з тим, не виконує ранкову гігієнічну гімнастику жодна жінка сільської місцевості, самостійно займаються фізичними вправами 9,5% жінок, які проживають у селах, заняття у фізкультурно-оздоровчих групах відвідують 1,2% жінок.

**Висновки.** У вільний час жінки сільської місцевості здебільшого надають перевагу пасивним видам занять: переглядають телевізійні програми (22,2%), вишивають, в'яжуть (20,0%). Спеціально організованій руховій активності приділяється недостатньо уваги, вона посідає дев'яте рейтингове місце у структурі вільного часу жінок. Побутова рухова активність займає більшу частину доби жінок сільської місцевості.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у впровадженні заходів, спрямованих на залучення жінок сільської місцевості до спеціально організованої рухової активності.

#### **Список використаних джерел**

1. Бочелюк В. Й. Дозвіллезнавство : навч. посіб. / В. Й. Бочелюк, В. В. Бочелюк. – К. : Центр навчальної літератури, 2006. – 208 с.
2. Бююль А. SPSS: Искусство обработки информации. Анализ статистических данных и восстановление скрытых закономерностей: Пер. с нем. / А. Бююль, П. Цёфель. – СПб.: ДиаСофтЮП, 2005. – 608 с.
3. Прокопенко Н. О. Вікові особливості оздоровчої фізичної культури // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : наук. часопис національного пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова. – К., 2017. – Серія 15, вип. 5 К (86) 17. – С. 264–269.
4. Синиця Т. Дослідження актуальності занять з оздоровчої аеробіки для жінок першого зрілого віку / Т. Синиця, Л. Шестерова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2017. – Вип. 6(62). – С. 97–101.
5. Соціально-культурні аспекти рекреації / Є. Приступа, Н. Завидівська, П. Мартин // Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 1, розд. 2. – С. 57–88.

## **ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ СТАНОВЛЕННЯ ХОРТИНГУ В УКРАЇНІ, ЯК КОЗАЦЬКОЇ БОРОТЬБИ**

***Прокоф'єв Олександр***

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

**Актуальність теми дослідження.** На сьогоднішній день найбільш популярна діяльність людей - спорт, мета якого є поліпшення здоров'я, отримання морального і матеріального задоволення, прагнення до удосконалення і слави, покращення навичок і вмінь. Люди, що займаються спортом, діляться на дві категорії: перша – аматори, які займаються для



отримання насолоди, друга – професійні спортсмени, які вкладають в спорт все своє життя.

Багато професійних спортсменів навчилися заробляти на цьому гроші. У ХХІ столітті спорт почав приносити його робітникам(спортсменам) мільйони, ось наприклад Флойд Мейвезер (відомий боксер) отримав гонорар у розмірі 81 мільйон доларів. Через це молодь почала захоплюватися бойовими мистецтвами.

На основі традиційних духовних цінностей Українського народу, сучасним тенденціям зміцнення та збереження здоров'я відповідає Хортинг як один з найстаріших видів бойового мистецтва. Цей вид спорту досі залишається актуальним для молоді та далі розвивається.

Багато сучасників такі як В. Бойко , І. Малинський , О. Остапенко та інші докладають багато зусиль задля розвитку та вдосконалення цього виду спорту.

**Мета дослідження.** Теоретично розглянути аспекти появи та подальшого розвитку хортингу як виду спорту; підкреслити важливість одного з найстаріших видів бойового мистецтва для української молоді.

**Результати досліджень.** В сучасному світі слово «хортинг» зазвичай пов'язуються з назвою відомого українського острова Хортиця і не просто так. Історія появи даного виду спорту як бойового мистецтва заснована на добі козацтва.

Історія середніх віків показує, що бойові вміння козаків дуже цінували. Відомо, що багато заможних людей того часу відправляли своїх синів навчатися бойової майстерності на Хортицю, з метою отримання навичок захисту рідного краю. Вони вважали, що лише навчаючись в суспільстві доблесних, відважних воїнів, серед дисципліни можливо отримати воїнів з такими ж чеснотами.

При заснуванні хортингу як суто Українського виду спорту було покладено такі засади: формування характеру, патріотизму та духу перемоги, розвиток вмінь, які дійшли до нас з часів козацтва. Хортинг, як термін розкрили у своїх наукових роботах В. Бойко, О. Гречаний, З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко та інші.

На сьогоднішній день хортинг здобув широкої популярності серед юнацтва та молоді України, тому він здобув громадську і муніципальну підтримку.

Так за наказом № 3000 Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 21 серпня 2009 року хортинг офіційно було визнано видом спорту.

Також в даному розпорядженні були рекомендації та план дій, для засновника цього виду спорту Е. Єрьоменко (президенту «Всеукраїнської Федерації Хортингу»), зробити за 2 роки:

- Основу (план) для піднесення та популяризації цього виду спорту в Україні протягом чотирьох років
- Упорядкувати рекомендації для спортивної систематизації
- Правила для проведення турнірів та роботи судів даного виду спорту[1, 2]

В сучасних людей залилася проблема вирішення мирним та дипломатичним шляхом конфліктів та сварок. Гарним зразком для вирішення цієї проблеми став один з найстаріших видів бойового мистецтва козацтва (хортинг), саме тому він важливий для сучасності.

Хортинг – зразок, як треба виховано та стримано показувати й доводити свою думку.

Також хортинг важливий для здоров'я нації та його відродження, через розповсюдження серед не тільки чоловіків, а й жінок, всіх верст населення та будь-якого віку людей, він безпосередньо впливає на нього.[3]

### **Висновки**

Отже, « Всеукраїнська Федерація Хортингу» за невеликий час охопила своєю діяльністю Україну, почала тісно співпрацювати з Міністерством молоді та спорту.

Цей вид спорту став популярним не тільки через дещо незвичне, а й через засади виховання, підхід до тренувань а також патріотичної історії.

Події в минулому допомагають зараз молоді пам'ятати про важливість внутрішнього виховання та культури суспільства, а також всіма способами зберегти та застосовувати в сучасному житті досвід наших могутніх й сміливих предків – козаків.

Хортинг дає суспільству здорову, фізично витривалу, розумну та виховану на морально-етичних засадах любові до Батьківщини молодь, яка в подальшому зможе захищати свою країну на міжнародній арені.

### **Список літературних джерел**

1. Белан В. «Хортинг – історія становлення та розвитку національного виду спорту України». Теорія і методика хортингу 2014. Вип. 1, 44 – 52 с.

2. Васецький Ю. В. Виховання молоді в традиціях запорозького козацтва, або чому навчає хортинг : [інформ.-істор. довідник] / Ю. В. Васецький. – Дніпропетровськ : "Дніпро", 2011. – 25 с.

3. Єрмоменко Е. А. Виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять хортингом через педагогічні умови / Е. А. Єрмоменко // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи : зб. наук. праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини / [ред. кол.: Побірченко Н. С. (гол. ред.) та інші]. – Умань : ФОП Жовтий О. О., 2013. – Вип. 46. – С. 233–240.

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ПІДЛІТКІВ ЇЇ СУЧАСНИЙ СТАН ТА МОТИВАТОРИ, ЗАСОБИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ АКТИВНОСТІ**

*Петрушин Дмитро*

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

Спорт відіграє важливе значення в житті суспільства, без спортивних занять людина стане більше хворіти та її м'язи перестануть функціонувати, на

жаль, це не всі розуміють. Проблема в тому, що наше покоління більше приділяє уваги гаджетам, аніж догляду за собою.

**Актуальність.** Актуальність теми полягає в тому, щоб підвищити розумінням людей, що спорт необхідний в їхньому житті і треба приділяти хоч трішки уваги за день зайняттям рухливими вправами, так і самопочуття стане кращим.

Фізичне виховання у загально педагогічному значенні — система заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я людини, загартування її організму, розвиток фізичних можливостей, рухових навичок і вмінь. Його завданням є створення оптимальних умов для забезпечення оптимального фізичного розвитку особистості, збереження її здоров'я, отримання знань про особливості організму, фізіологічні процеси в ньому, набуття санітарно-гігієнічних умінь та навичок догляду за власним тілом, підтримання і розвиток його потенціальних можливостей [1].

Для початку розглянемо як інших країнах ставляться до спорту. Наприклад, в Японії діти змалку займаються єдиноборством, у школах підлітки будь-якого віку витрачають на заняттях фізкультури у середньому 5-6 годин на тиждень. “Фізична підготовка, як шлях до життя” - таке гасло висвітлюють для школярів шкіл Великої Британії, а також британські діти мають широкий вибір видів спорту. У багатьох школах є спортивні майданчики для учнів, які вибрали для такої вид спорту, як скейтбординг. Якщо брати Францію, то в них між уроками роблять довгі перерви, під час яких діти грають у футбол, пінг-понг та інші рухливі ігри. В Німеччині учні початкової школи займаються фізкультурою щодня.

Це все до чого і Україні треба придивлятися та звертати увагу підліткам, та необхідно повідомляти про це своїх викладачів, щоб запровадити в їхніх закладах освіти такі шляхи підвищення заняттям фізичною культурою, головне - це бажання кожної особи. Коли є така можливість, як – обирати, то і учням стає цікавішим, вже хочеться займатися спортом, це і показує нам закордонний досвід, що влада приділяє велику увагу щодо зайняття спортом учнів ще змалку.

Одне з центральних завдань фізичної культури – виховання особистості. Правильно поставлена робота дає змогу виховати відповідальність, почуття обов'язку, колективізму, дружби. Фізичні вправи через всі системи організму стимулюють розумову активність, діють на кору головного мозку. Встановлено, що після короткочасних інтенсивних навантажень поліпшується пам'ять, увага та мислення [2].

В першу чергу слід розвивати любов до спорту, сформувати таку культуру не тільки в школі, а й в сім'ї. Ще важливим елементом є те, щоб після нормативів і поганих результатів були вказівки від викладача на невірне виконання вправ та подальше тренування для усунення недоліків.

Треба з повагою ставитися до самого себе, розуміти переваги здорового способу життя, знаходити час, щоб займатися ранкової та вечірньої гімнастикою, протягом робочого дня більше ходити пішки, знаходити

можливість відвідувати спортивні зали, а також правильне харчування - це теж важливий елемент при занятті спортом.

Необхідно сприяти формуванню у підлітків звичок здорового способу життя, підходити до всього із творчими способами оздоровчої та спортивної діяльності, самовизначення у виборі засобів і форм занять спортом, привчати до вправ загально-розвивального характеру (з предметами і без них); вправи на розвиток сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координаційних здібностей; вправи, які впливають на різні ланки опорно-рухового апарату та м'язові групи. Також є корисними вправи, які сприяють корекції недоліків постави, фізичного розвитку, розвитку функцій опорно-рухового апарату, вправи і процедури, спрямовані на загартування організму учнів" [2].

Брак рухової активності у населення може бути без бази спортивних споруд та фінансування. Якщо буде ініціатива місцевої громади, то вона зможе профінансувати конструювання спортивних майданчиків, створення стаціонарних постів та інше.

Важливо зрозуміти, що спорт дійсно допомагає людині не хворіти, він являється як профілактикою кардіо-судинних хвороб, регулярні заняття фізкультурою сприяють відновленню відмовлення від куріння, вживання алкоголю, не призводить до проблеми із ожирінням, фізична активність підвищує стан нервової системи, вона є підґрунтям для супроводу та ефективного лікування депресії.

Приблизно 3,2 мільйона щорічних випадків смерті пов'язані з недостатньою фізичною активністю. У 2008 році близько 31% людей (28% чоловіків і 34% жінок) у віці 15 років і старше в світі були недостатньо фізично активними. У Фінляндії наполегливо пропагували здоровий спосіб життя, рух, раціональне харчування і досягли того, що за 25 років знизили смертність від ішемічної хвороби серця на 73 відсотки! Їх пропаганда була підкріплена реальними діями держави. Один із кроків – безкоштовна роздача салатів в місцях громадського харчування. Таким чином, буквально навчили людей їсти зелень. *«Зміна способу життя з підвищенням рівня фізичної активності надасть значний позитивний ефект для здоров'я і його відновлення кожної людини»* [3].

До речі, існує такий проект для підтримки шкіл: "Healthy school", так він рекомендує для підвищення заняття фізичної активності такі засоби:

- залучення біль кваліфікованих педагогічних колективів;
- обов'язкова участь освітян в проведенні та виконанні вправ і руханок;
- зробити зміну формату фізичних вправ в розкладі шкільних занять;
- використання показників трекерів задля змагальності груп.

Для підтримки належного здоров'я та профілактики захворювань Всесвітня Організація охорони здоров'я рекомендує підліткам та дітям 60 годин щоденно фізичної активності - помірної та високої інтенсивності. Треба підтримувати добову норму фізичної активності, а вона не виконується підлітками під час занять, тому слід додавати додаткове заняття спортом, наприклад, фітнесом чи гуртки із різними видами спорту.

## Висновки

Можна зробити такий висновок, що слід розробляти такі методи та засоби для населення, щоб це ставало інтересом, мотиватором ефективного та старанного підвищення зайняття фізичною культурою у всіх закладах освіти. Ось такі види спортивної діяльності можемо порекомендувати: фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня, заняття у фізкультурних гуртках, спортивних секціях, групах ЗФП, групах здоров'я, створювати загально-учнівські фізкультурно-масові й спортивні заходи: спортивні свята, спартакіади, спортивні вечори, потрібно створити систему самостійних занять і домашніх завдань з фізичної культури та гігієнічних і загартовуючих процедур.

### Список використаних джерел:

1. Роль фізичного виховання у формуванні особистості: URL: <https://studfile.net/preview/5721026/page:39/>.
2. Шляхи підвищення рухової активності учнів в позаурочний час - Богуславське вище професійне училище сфери послуг: URL: [http://boguslav-vpusp.net.ua/media/files/Mutiay\\_2.pdf](http://boguslav-vpusp.net.ua/media/files/Mutiay_2.pdf).
3. Фізична активність: URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/4844-fizichna-aktivnist-shlyah-do-zdorov-ya/>.

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ ВИЩОГО ПРОФЕСІЙНОГО УЧИЛИЩА

*Антонюк Наталія*

*Вище професійне училище № 29 м. Львова*

**Актуальність теми.** Останнє десятиліття характеризується активними процесами інтеграції України в Європейський освітній простір, що супроводжується інтенсифікацією навчального процесу, активізацією самостійної творчої роботи, збільшенням психічних навантажень [1, 2, 5]. Тому актуальним залишається питання фізичної підготовленості майбутніх фахівців для виконання професійних обов'язків.

В результаті аналізу науково-методичної літератури виявлено, що фізична підготовка учнів України на сучасному етапі розвитку нашої держави потребує розробки нових технологій, використання ефективних засобів та методів задля підвищення фізичної підготовленості. Фізична підготовленість – це рівень розвитку фізичних якостей, якого досягають учні в процесі фізичної підготовки [4, 6]. Рівень фізичної підготовленості впливає на спроможність майбутнього фахівця виконувати свої професійні обов'язки.

Останнім часом все більше уваги приділяється поєднанню стану здоров'я, працездатності учнів з їх успіхами у навчанні. Фізична підготовленість тісно пов'язана зі станом здоров'я учнів. Покращення здоров'я учнів є одним із значущих завдань навчального процесу з фізичного виховання. Крім того, фізичне виховання, будучи складовою частиною системи виховання учнів,

відіграє важливу роль у формуванні та зміцненні здоров'я людини, підвищенні працездатності та збільшенні тривалості життя [1, 6].

Водночас, аналіз спеціальної літератури показав, що останнім часом спостерігається значне погіршення стану здоров'я учнівської молоді. Виявляється загальна закономірність збільшенням серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, зниження рівня фізичної підготовленості та морфологічного стану [6].

У зв'язку з цим гостро постало питання про впровадження в повсякденне життя учнів професійних училищ дієвих засобів та методів фізичної культури і спорту. Доведено, що систематичні заняття фізичною культурою з дотриманням принципів фізичного виховання (поступовість, послідовність, доступність, регулярність тощо) підтримують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності учнів [1, 4, 5, 6].

Саме тому **метою** нашого дослідження було визначення рівня фізичної підготовленості учнів професійного училища № 29 м. Львова.

#### **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати та узагальнити дані літературних джерел з проблеми дослідження.

2. Встановити рівень фізичної підготовленості учнів професійного училища № 29 м. Львова.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури та нормативних матеріалів, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Порівняння результатів контрольних тестів учнів професійного училища № 29 м. Львова з нормативами загальної фізичної підготовленості. Дослідження проводилось у період з вересня по жовтень 2020 року. В дослідженні брало участь 92 дівчини та 64 хлопці віком 17 та 18 років. Серед них дівчат: 17 років – 65 осіб, а 18 років – 27 осіб. Юнаків 17 років було 15 осіб, а 18 років – 49 осіб. Усього 156 учнів. В училищі навчаються учні за такими спеціальностями: автослюсарі, секретарі, оператори з ПЗ, кухарі-офіціанти, кухарі-кондитери, перукарі - візажисти та перукарі - манікюрники.

Фізична підготовленість учнів визначалася за таблицею нормативів загальної фізичної підготовленості в балах, що представлена в класифікаційній таблиці з легкої атлетики. Так, рівень розвитку швидкості визначався за показниками виконання бігу на 30 м (с); сили за результатами підтягування на перекладині (кількість разів); швидкісно-силових якостей – стрибка у довжину з місця (см); витривалості – 5 – хвилинного бігу (м).

**Результати проведеного дослідження.** Аналізуючи показники рівня розвитку швидкості за результатами бігу на 30 м в залежності від віку (табл. 1), встановлено, що як у хлопців, так і дівчат 17 та 18 років вони з віком покращуються і ці відмінності носять достовірний характер ( $p < 0,05$ ). Розглядаючи отримані результати у статевому аспекті, виявлено наявність достовірних відмінностей серед вікових груп – показники юніорів домінують

над показниками юнаків та дівчат обох вікових груп ( $p < 0,05$ ). При порівнянні результатів тестування з нормативами фізичної підготовленості [3], виявлено, що в юніорів та дівчат 18 років результати прирівнюються до III розряду, що дорівнюють оцінці 3 бали. Юнаки 17 років показали результат на рівні I юнацького розряду на оцінку 4 бали. Найнижчий показник у дівчат 17 років – II юнацький розряд на оцінку 3 бали.

Розглядаючи показники рівня розвитку сили за результатами виконання підтягування на перекладині (табл. 1), встановлено, що результати учнів 18 років домінують, над показниками учнів 17 років, але вказані відмінності не носять достовірний характер ( $p > 0,05$ ). Аналізуючи вищезазначені показники у статевому аспекті, встановлено, що результати юнаків домінують, над показниками дівчат, але ці відмінності носять недостовірний характер ( $p > 0,05$ ). Порівнюючи показники рівня розвитку сили з нормативними критеріями, представленими у таблиці [3], визначено, що юніори 18 років досягають III розряду на 3 бали, а дівчата цього вікового періоду - III розряду на 4 бали. Юнаки та дівчата 17 років показують результати I юнацького розряду з відповідними оцінками 3 та 4 балів.

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості  
учнів училища №29**

Показники	Стать	17 років	18 років	t кр.	p
		M±m			
Біг 30 м з низького старту, с	юнаки/юніори	4,92±0,22	4,53±0,13	2,00	<0,05
	дівчата	5,9±0,19	5,4±0,17	1,97	>0,05
Біг 5 хв., м	юнаки/юніори	1257±22	1384±26	2,00	>0,05
	дівчата	1153±19	1268±24	1,97	>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	юнаки/юніори	230±0,5	250±0,15	2,00	<0,05
	дівчата	150±0,4	175±0,2	1,97	>0,05
Підтягування на перекладині, рази	юнаки/юніори	16±0,3	12±0,1	2,00	<0,05
	дівчата	9±0,1	12±0,2	1,97	>0,05

Вивчаючи показники рівня розвитку витривалості за результатами виконання 5-хвилинного бігу в залежності від віку (табл. 1), встановлено, що як в юнаків, так і дівчат 17 і 18 років, вони з віком покращуються і ці відмінності носять достовірний характер ( $p < 0,05$ ). Розглядаючи отримані результати у статевому аспекті, виявлено достовірне превалювання результатів хлопців над показниками дівчат в усіх досліджуваних групах ( $p < 0,01$ ). При порівнянні результатів тестування з нормативами [3], виявлено, що юніори демонструють результати на рівні 3 балів III розряду, юнаки 17 років та дівчата 18 років досягають I юнацького розряду на 3 бали, а дівчата 17 років знаходилися на рівні 3 балів II юнацького розряду.

Оцінюючи рівень розвитку швидкісно-силових якостей за показниками тесту – стрибок у довжину з місця, встановлено, що юніори досягли найвищого рівня 5 балів III розряду, юнаки 17 років – 4 бали I юнацького розряду. Визначаючи рівень фізичної підготовленості дівчат 17 і 18 років у стрибках у довжину з місця, виявлено, що їх показники знаходилися поза межами встановлених нормативів.

Щодо розподілу результатів тестування за спеціальностями учнів встановлено, що найкращі показники загального розвитку фізичних якостей спостерігаються в автослюсарів, трохи поступаються перукарі-візажисти та перукарі-манікюрниці та оператори ПЗ, далі середні показники демонструють секретарі, а найгірші показники у кухарів. Однією з причин низького рівня фізичної підготовленості кухарів є підвищення маси тіла впродовж проведення даного дослідження.

### **Висновки**

Порівнюючи показники учнів училища №29 з таблицею загальної фізичної підготовленості встановлено, що юніори 18 років досягли високого рівня розвитку швидкісно-силових якостей (5 балів) і низький рівень (3 бали) - в розвитку бистроти, витривалості та сили. Рівень розвитку фізичних якостей юнаків 17 років переважно відповідав I юнацькому розряду на 3 бали та лише в бігу на 30 м – 4 бали. Розвиток сили у дівчат 17 років знаходився на рівні 4 балів I юнацького розряду, в бігу на 30 м та 5 - хвилинному – на рівні 3 балів II юнацького розряду. Дівчата 18 років показали результат на рівні 4 балів III розряду в розвитку сили, а от в розвитку швидкісно-силових якостей з дівчатами 17 років вони відстають. Підтверджено дані літературних джерел про перевагу результатів юнаків над показниками дівчат у статевому та віковому аспектах.

Перспективи подальших досліджень стосуються у впровадженні розроблених практичних рекомендацій щодо покращення рівня розвитку фізичних якостей учнів професійного училища № 29.

### **Список використаної літератури**

1. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) / Арєф'єв В. Г., Єднак Г. А. – Кам'янець-Подільськ, «Абетка-НОВА», 2002. – 383 с.
2. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : [навч. посібник] / О. Д. Дубогай, В. І. Завацький, Ю. О. Короп. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 220 с.
3. Єдина спортивна класифікація України / під керівн. Дутчака М.В. – Київ, 2006. – С.91.
4. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С. М. Канішевський : видання друге, стереотипне. – К. : ІЗМН, 1999. – 270 с.
5. Петренко М. І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання : [навч. посібник]. – Вінниця, 1997. – 104 с.



б. Теорія і методика фізичного виховання : [підручник] : у 2 т. ; за заг. ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 155–174.

## ИНТЕГРАТИВНЫЕ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Хмель Ольга, Кузнецова Елена*

*Учреждение образования «Полесский государственный университет»,  
г. Пинск, Республика Беларусь*

**Актуальность темы исследования.** Повышение квалификации – основа развития непрерывного качественного образования. Руководствуясь в работе нормативно-правовыми актами [1] произошли конкретные изменения в устоявшихся, но утративших актуальность формах и методах системы последипломного образования. Успешное внедрение новых механизмов повышения квалификации и переподготовки руководителей и специалистов нашло подкрепление в ряде подзаконных актов, в которых утверждаются общие требования к учебным планам, учебным программам, процедуре признания результатов повышения квалификации [3, 4]. Утверждены гарантии при направлении на профессиональную подготовку, переподготовку, повышение квалификации и стажировку [2].

Внесение концептуальных изменений в содержательной части учебных планов и программ вызывает необходимость создания новых организационных механизмов в практике повышения квалификации и переподготовки руководителей и специалистов с учетом отечественного и зарубежного опыта [7; 8; 9]. Итак, теоретическая составляющая на сегодня в целом проработана, однако не хватает конкретных внедрений, а, следовательно, разработки новых форм.

В статье проведен анализ современных тенденций организации процесса дополнительного образования и повышения квалификации руководящих работников и специалистов физической культуры на основе внедрения интегративных форм обучения.

**Цель исследования:** ознакомить с инновационными формами проведения модулей повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры в учреждении образования «Полесский государственный университет» (ПолесГУ).

**Результаты исследования.** Учебный процесс на факультете дополнительного образования УО «Полесский государственный университет» осуществляется в соответствии с нормативными документами Министерства образования Республики Беларусь и других органов управления, внутривузовской документацией, регламентирующей деятельность профессорско-преподавательского состава, слушателей и сотрудников университета [6, 10].

Переподготовка осуществляется на уровне высшего образования с выдачей дипломов установленного Министерством образования образца с присвоением квалификации 1-88 02 71 Тренерская работа (с указанием вида спорта) (квалификация «тренер-преподаватель») – срок обучения 10 и 20 месяцев [11].

Повышение квалификации руководящих работников и специалистов с высшим образованием осуществляется по направлению образования «Физическая культура и спорт». Также возможна организация программ стажировки. Образовательные программы стажировки осуществляются по следующим направлениям:

1. Совершенствование форм и методов подготовки специалистов в области физической культуры.
2. Формирование современных знаний, умений и навыков организации процесса физического воспитания в учреждениях высшего образования.
3. Медико-биологическое сопровождение в детско-юношеском спорте.

Объём программы стажировки – 36 часов. Продолжительность обучения – 1 неделя. По окончании обучения выдаётся свидетельство государственного образца о прохождении стажировки [10].

В 2017 году Министром образования были утверждены Концептуальные подходы к развитию системы образования Республики Беларусь до 2020 года и на перспективу до 2030 года [10]. Документом была поставлена задача сформировать к 2020 году информационно-коммуникационную среду образовательного пространства. А на перспективу до 2030 года стоит задача развития образовательных технологий, интерактивных средств обучения, мультимедийной платформы дистанционного предоставления образовательного контента; а также формирования автоматизированной информационно-аналитической системы сбора, хранения, обработки и анализа данных [10].

Эти программные документы явились основой для активизации процессов цифровизации образовательной среды в УО «Полесский государственный университет», в том числе создания и реализации проекта «Цифровой университет».

Основная цель создания цифрового университета – это трансформация базовых процессов и процессов управления в университете с помощью цифровых технологий. Модель «Цифровой университет» подразумевает использование самых современных технологий в образовательном и учебном процессе, интеграцию онлайн-платформ в привычную среду, введение персонализированных образовательных траекторий и курсов, новых возможностей пространства и форматов [5].

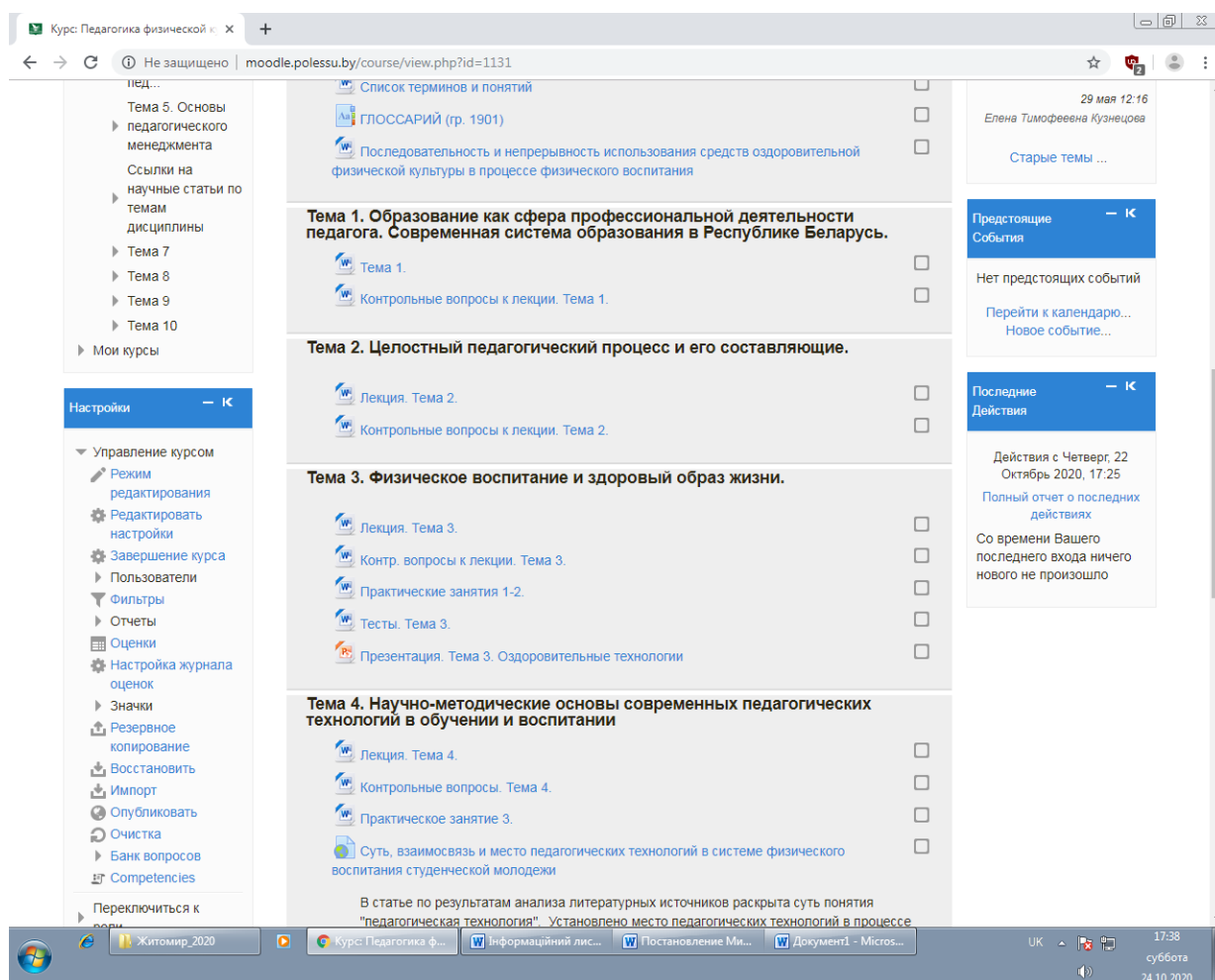
На факультете дополнительного образования ПолесГУ его цель – в реализации содержания образования, совершенствование профессиональных знаний, умений по специальности, профессии с учетом возможности осуществления обучения слушателей без отрыва от основной работы, повышение качества самостоятельной работы, развития информационной

компетентности слушателей на базе широкого применения в обучении современных информационно-коммуникационных технологий.

Важным направлением в организации качественного обучения в рамках модели «Цифровой университет» является учебно-методическое обеспечение, которое содержит комплекс учебно-дидактических материалов для самостоятельного изучения: тезисы, практические задания, глоссарий, вопросы для самоконтроля, списки рекомендованных источников информации; методические рекомендации для слушателей о прохождении курса и тому подобное (рис. 1, 2). Информационно-аналитическим центром ПолесГУ разработаны инструкция для работы с программной средой курсов, которая дает возможность слушателю самостоятельно работать, даже при отсутствии определенного уровня владения информационно-коммуникационными технологиями или без прямого контакта с преподавателем (изучение учебных материалов, общение на форуме и т. д.)

The screenshot shows a web browser window displaying a Moodle course page. The browser's address bar shows the URL: moodle.polesu.by/course/view.php?id=1128. The page header includes the name of the user, Елена Тимофеевна Кузнецова. The main content area features a banner with the university's logo, a group photo of staff, and the text 'E-Learning "Полесский государственный университет"'. Below the banner is a breadcrumb trail: 'В начало > Курсы > Факультет дополнительного образования > Тренерская работа (с указанием вида спорта) (10, 20 месяцев) > Теория и мет-ка спортивной подготовки в избр. виде...'. A 'Режим редактирования' button is visible. The main content area is divided into sections: 'Навигация' (Navigation) on the left, 'Ваши достижения' (Your achievements) in the center, and 'Поиск По Форумам' (Search Forums) on the right. The 'Ваши достижения' section lists various resources with checkboxes: 'Новостной форум', 'Экзаменационные вопросы', 'Глоссарий по ТИМ спортивной подготовки (легкая атлетика)', 'Термины и понятия, используемые на занятиях по легкой атлетике', 'Тесты по ТИМ спортивной подготовки (легкая атлетика)', 'Ситуационные задачи', and 'Список основной и дополнительной литературы'. The 'Поиск По Форумам' section includes a search box, a 'Применить' button, and a 'Расширенный поиск' link. The 'Последние Новости' (Latest News) section shows two news items: 'Задания для самостоятельной работы' dated 15 мая 10:00 and another dated 4 мая 15:29, both by Елена Тимофеевна Кузнецова. The bottom of the screenshot shows the Windows taskbar with the system clock at 17:10 on Saturday, 24.10.2020.

Рис. 1. Скриншот фрагмента электронного кабинета дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (легкая атлетика)»



*Рис. 2. Скриншот фрагмента электронного кабинета дисциплины «Педагогика физической культуры и спорта»*

## Выводы

В новых современных моделях повышения квалификации и переподготовки факультетом дополнительного образования ПолесГУ найдены возможности целесообразного и системного согласования определенных компонентов образовательной деятельности и факторов обеспечения индивидуализации целей, содержания, форм, средств и способов организации образовательного процесса, создание соответствующей образовательной среды, организационного сопровождения учебного процесса, направленного на удовлетворение образовательных потребностей каждого.

## Список литературных источников

1. Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 15.07.2011 г. № 954 «Об отдельных вопросах дополнительного образования взрослых» (редакция 26.12.2018 г.). – URL: <http://nihe.bsu.by/index.php/ru/dop-edu> (дата обращения: 21.10.2020).

2. Постановление Совета Министров от 24 января 2008 г. № 101 «Об утверждении Положения о гарантиях при направлении на профессиональную

подготовку, переподготовку, повышение квалификации и стажировку» 9 (в редакции от 30 декабря 2019 г.). – URL: <http://nihe.bsu.by/index.php/ru/dop-edu> (дата обращения: 23.10.2020).

3. Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 24.12.2013 № 135 «Об утверждении Правил проведения аттестации слушателей, стажеров при освоении содержания образовательных программ дополнительного образования взрослых» (редакция 03.11.2017 г.). – URL: <http://nihe.bsu.by/index.php/ru/dop-edu> (дата обращения: 21.10.2020).

4. Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 09.11.2009 № 70 «Об утверждении Инструкции об общих требованиях к учебным планам, учебным программам, учебно-тематическим планам, на основании которых осуществляются повышение квалификации и переподготовка руководителей и специалистов, о порядке их разработки и утверждения». – URL: <http://nihe.bsu.by/index.php/ru/dop-edu> (дата обращения: 23.10.2020).

5. Википедия. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%B8%D1%84%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9\\_%D1%83%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%B8%D1%84%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9_%D1%83%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82) (дата обращения: 23.10.2020).

6. Государственное учреждение образования «Республиканский институт высшей школы (РИВШ)». – URL: <http://nihe.bsu.by/index.php/ru/> (дата обращения: 21.10.2020).

7. Котельникова, Н. Н. Инновационные формы повышения квалификации учителей в Китае / Н. Н. Котельникова. – Текст : непосредственный // Педагогика: традиции и инновации : материалы I Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, октябрь 2011 г.). – Т. 2. – Челябинск : Два комсомольца, 2011. – С. 151-153. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/19/974/> (дата обращения: 23.10.2020).

8. Кузнєцова О.Т. Тренінги в позанавчальній фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів: методика застосування // Науковий часопис Національного педагогічного ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15 : Наук.-пед. проблеми фіз. культури (фіз. культура і спорт). – Київ, 2020. – Вип. 2 (122) 2020. – С. 81–88. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2\(122\).17](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).17).

9. Kuznetsova Olena. Pedagogical principles of methodical system of application of health-improving technologies in the process of students' physical education // Physical Education, Sports and Health in Modern Society : Collected Research Papers of Lesya Ukrainka Eastern European National University. – Lutsk, 2017. – № 3 (39). – P. 147–153. DOI <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-03-147-153>.

10. Официальный сайт Полесского государственного университета. – URL: <https://www.polessu.by/> (дата обращения: 20.10.2020).

11. Учреждения образования, реализующие образовательную программу переподготовки руководящих работников и специалистов по специальности 1-88 02 71 «Тренерская работа (с указанием вида спорта)» (по состоянию на

## **РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 5 – 6 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНО- ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА**

*Сачковская Виктория*

*Учреждение образования «Полесский государственный университет»,  
г. Пинск, Республика Беларусь*

**Актуальность темы исследования.** В Республике Беларусь система образования избрала приоритетным направлением современного дошкольного образования реализацию принципов развивающего обучения. Это связано с формированием значительного количества жизненно важных умений и навыков, в том числе и реализации двигательных способностей детей дошкольного возраста. Исходя из этого занятия по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях у детей дошкольного возраста являются важной ступенью этого процесса.

Эффективное осуществление физкультурно-оздоровительной работы в учреждении дошкольного образования строится с учётом индивидуальных особенностей развития каждого ребёнка. В процессе занятий физическими упражнениями педагог должен обратить внимание на состояние здоровья воспитанников, особенности их физической подготовленности и двигательной активности детей [2].

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Подвижные игры, решая задачи развития двигательных способностей у детей, способствуют формированию локомоторных функций, направлены на совершенствование внимания, пространственного и временного ориентирования, умения действовать индивидуально и коллективно [1].

**Методика.** Индивидуально-дифференцированный подход обладает огромным потенциалом по отношению к развитию двигательных способностей детей 5- 6 лет средствами подвижных игр. Данный подход основан на принципах развивающего обучения, которые являются основополагающими на пути повышения эффективности всего педагогического процесса, направленного на развитие двигательных способностей детей [3].

Методы и приемы использования индивидуально-дифференцированного подхода являются общепедагогическими и выражаются в системе действия педагога в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения. Особенностью подхода является наличие определенных условий, без которых невозможна его реализация:

1. мониторинг индивидуального развития двигательных способностей детей;
2. определение эффективности влияния индивидуально-дифференцированного подхода средствами подвижных игр;
3. определение условий педагогического воздействия на каждого ребенка.

Основными правилами использования индивидуально-дифференцированного подхода являются:

- a) работа, проводимая с группой детей, должна ориентироваться на развитие каждого ребенка, учитывать его индивидуальные качества.
- b) необходим постоянный поиск способов коррекции поведения каждого ребенка.
- c) успех педагогического воздействия при работе с одним ребенком не должен негативно влиять на развитие и воспитание других.

Игры отбираются в соответствии с задачами воспитания, возрастными особенностями детей, их состоянием здоровья, подготовленностью. Принимается во внимание также место игры в режиме дня, время года, метеоролого-климатические и другие условия. Нужно учитывать и степень организованности детей, их дисциплинированность [3].

Практика показывает, что индивидуально-дифференцированный подход к развитию двигательных способностей детей 5 - 6 лет средствами подвижной игры предполагает определение направления развития каждого ребенка; выделение специальных задач, соответствующих его индивидуальным особенностям; включение ребенка в игровую деятельность с учетом особенностей каждого, выявление его задатков, предоставление возможности для поэтапного раскрытия и реализации способностей.

В результате исследования научно-методической литературы нами было определено, что у детей 5-6 лет организуются подвижные игры с элементами спорта, им присущи такие признаки, как изменяющиеся условия тех или иных действий; поэтому большинство этих игр связаны с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, на выносливость, силу, гибкость. Используются подвижные игры с элементами соревнования (индивидуального и группового). Элементы соревнования побуждают к большей активности в выполнении двигательных заданий. Если эти игры проводятся с разделением на команды (игры-эстафеты), то ребенок стремится выполнить задание, чтобы улучшить результат команды. Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные (небольшими группами и всей группой). Игры этого вида используются во всех возрастных группах [1].

В ходе исследования была определена предварительная работа по организации подвижных игр для детей 5 - 6 лет, которая включает в себя:

- ✓ выбор подвижных игр для занятия по физической культуре у детей 5 - 6 лет в дошкольном учреждении, где необходимо учитывать: основные задачи занятия, особенности развития детей 5 - 6 лет, уровень их физической подготовленности;



- ✓ подготовку места проведения игр;
- ✓ подготовку необходимого для игры инвентаря;
- ✓ предварительный анализ подготавливаемых игр.

Индивидуально-дифференцированный подход к развитию двигательных способностей детей 5 - 6 лет средствами подвижных игр должен выстраиваться на фундаментальных знаниях, что позволит педагогу творчески подходить к решению любой поставленной в игре задачи [3].

**Результаты исследования.** В дошкольных учреждениях г. Пинска был проведен педагогический эксперимент, направленный на исследование влияния индивидуально-дифференцированного подхода с использованием подвижных игр на развитие двигательных способностей детей 5-6 лет. Эксперимент проходил в два этапа: констатирующий и формирующий.

На первом этапе эксперимента (констатирующем) дети занимались по стандартной программе физического воспитания в дошкольном учреждении.

На втором этапе (формирующем) проводился эксперимент, направленный на развитие двигательных способностей на занятиях по физическому воспитанию у детей старшего дошкольного возраста с учетом индивидуально - дифференцированного подхода. Данный подход максимально учитывает особенности и потребности в развитии двигательных способностей каждого ребенка.

Результатом развития двигательных способностей детей этого возраста служит прирост показателей физических качеств за период проведения эксперимента. В ходе педагогического эксперимента было проведено тестирование детей в беге на 10 м с ходу, прыжке в длину с места, метании мешочка правой и левой руками.

Показатели прироста физических качеств у детей старшего дошкольного возраста на констатирующем и формирующем этапах представлены на рисунке 1.

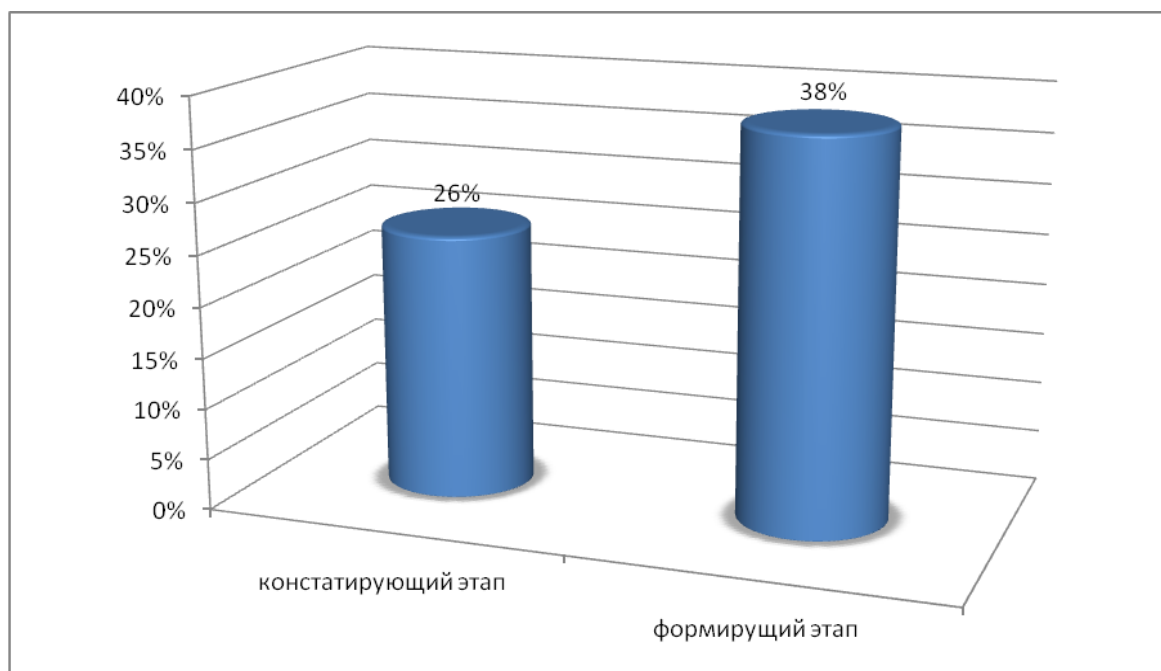


Рис. 1. Показатели прироста физических качеств у детей 5 - 6 лет



На рисунку 1 представлена позитивна динаміка прироста показателів фізических якостей у дітей старшого дошкільного віку. Приріст показателів на формуючому етапі виявився значно вище, ніж на констатуючому, що свідчить про позитивний вплив індивідуально-диференційованого підходу до розвитку рухових здібностей дітей старшого дошкільного віку за допомогою рухових ігор на заняттях по фізическому вихованню в дошкільних закладах.

Це доводить ефективність застосування індивідуально-диференційованого підходу до розвитку рухових здібностей за допомогою рухових ігор у дітей старшого дошкільного віку.

#### **Список літературних джерел**

1. Кожухова, Н.Н. Теорія і методика фізического виховання дітей дошкільного віку : схеми і таблиці / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Борисова. -М. : Гуманіт. изд. центр Владос, 2003.

2. Рунова, М.А. Движение день за днем; Двигательная активность - источник здоровья детей: пособие для педагогов дошкольных учреждений, препод. и студ./М.А. Рунова; - М.: Линка - Пресс, 2007. - 96 с.

3. Степаненкова, Э.Я. Теорія і методика фізического виховання і розвитку дитини: учеб.пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений./Э.Я Степаненкова. – М.: «Академия», 2001. – 368 с.

## **ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ СТАНОВЛЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ**

*Гакман Анна, Галан Ярослав*

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

**Актуальність теми дослідження.** Створення сучасної освітнього простору підрастаючого покоління неможливе без оптимального вирішення соціальних, виховних, політичних, економічних, екологічних, правових та інших завдань. Одним із шляхів вирішення цієї складної проблеми може бути організація освітньо-виховного процесу на засадах ідеології олімпізму, шляхом впровадження системи олімпійської освіти та поширення літератури серед учнівської молоді [1, 3, 7]. Олімпійська освіта, як ефективний засіб виховання підрастаючого покоління має глибокі історичні коріння [2, 5, 10].

Аналіз спеціальної літератури показав, що олімпійська освіта, є ефективним засобом: спортивно-гуманістичного виховання (В. Столяров, 1989; Н. Baska, 1987, і ін.); всебічного гуманітарної освіти; соціалізації та самореалізації особистості (N. Muller, 1996, В. Єрмолова, 2010); взаєморозуміння між народами (К. Georgiadis, 1995); гармонізації та збереження олімпійського руху (В. Родіченко, Z. Zukowska, 1996); формування потреби здорового способу життя (А. Бочко, 1996, Ю. Чернецький, 2001 і ін.);

гуманізації фізичного виховання (В. Кряж, Е. Кулінкович, 2001., Л. Лубишева, М. Антипова, 2005); підготовки кадрів з фізичної культури і спорту (Н. Печерський, А. Сучлін, 1995; А. Наталія та ін., 1996; В. Платонов, 1998; М. Булатова, 2013). Однак, все актуальнішою постає проблема вивчення історичних засад олімпійської освіти підростаючого покоління для осмислення, розуміння та сприйняття ідей олімпізму у сучасному суспільстві.

**Мета дослідження** – здійснити генезис становлення олімпійської освіти в навчально виховному процесі підростаючого покоління, визначити шляхи та напрями розвитку її вдосконалення.

**Результати досліджень.** Вважається, що вперше тлумачення «Олімпійська освіта» було введено в 1975 році видатним німецьким дослідником Н. Мюллером, який свої наукові праці зосереджував на розвитку олімпійської освіти в дусі концепції Кубертена, активно співпрацюючи з Міжнародним олімпійським комітетом (МОК) та Міжнародною олімпійською академією (МОА). Головну мету МОА Н. Мюллер вбачав як виховання підростаючого покоління, засноване на гармонії тіла і розуму, базуючись на засадах олімпійської освіти [6].

Дефініція «олімпійська освіта» з'явився в наукових дослідженнях в 70-х роках. Перша програма олімпійської освіти була реалізована в 1972 році в Мюнхені до XX Олімпійських ігор. Цей досвід став підґрунтям оргкомітету Ігор XXI в Монреалі, який з 1973 р. по 1976 р. реалізував програму «Сприяння олімпійської освіти в шкільному середовищі» у школах Квебека. Ціллю цієї програми стало сприяння розумінню та розвитку Олімпійського руху у сучасному суспільстві [7, 10]

Згідно наукових досліджень [6], розвиток олімпійської освіти розпочався в XIV-XIX ст., і співпадає з прискореним розвитком науки та техніки, педагогічної думки, у тому числі й фізичної культури. В цей період стає актуальним культ здорової, активної й всебічно розвиненої особистості. Суспільні діячі тих часів (М. Палмієрі, І. Гутс-Мутс та ін.) звертали увагу громадськості до античної спадщини стародавніх греків. Почали створюватися національні системи фізичного виховання (Німеччина, Англія, Франція, Швеція, Чехія, Росія). Однак, остаточно втілити ідею відродження Олімпійських ігор вдалося суспільному діячу й педагогу П'єру де Кубертену [9]. Основи олімпійської освіти П. Кубертен виклав вперше у роботі «Спортивна педагогіка» (1919 р.), а саме тлумачення "Olimpic education" почало використовуватись у другій половині XX століття.

За даними наукових досліджень [6, 11], розвиток олімпійської освіти почався зі створення МОКу, а саме проведення Сесії в 1897 р. (м. Гавр, Франція), де було вперше розглянуто питання олімпійської освіти. Після відкриття МОА в 1961 р. змінилося уявлення про олімпійську освіту в сучасному світі. Так, в 1967 році було створено спільну комісію МОК та МОА, яка займалася питаннями олімпійської освіти. У 1968 році була створена комісія МОК з культури, де також вивчалися ідеї олімпізму. У 2000 р. створено спеціальну комісій МОК з культури й олімпійської освіти. Згодом, до цих

організацій, що займаються поширенням олімпізму долучилися і Міжнародний комітет П. де Кубертена, Міжнародні й національні центри олімпійських досліджень й освіти, Організаційні комітети Олімпійських ігор (ОКОІ), національні олімпійські академії (НОА) та ін. [9, 12]

Починаючи з середини 90-х років ХХ ст. в Україні активно розвивається олімпійська освіта. Основними фундаментами даного руху в нашій державі є Олімпійська академія України (ОАУ) та Національний університет фізичного виховання і спорту України. Їхня тісна співпраця, на чолі з М.М. Булатовою та В.М. Платоновим (1991-2012) та М.М. Булатовою та Є.В. Імасем (2012-2020), дозволила реалізувати чи малу кількість міжнародних, національних проєктів із популяризації Олімпійського руху. Однією із перших ґрунтовних дій даних колективів була реалізація 10-літньої Міжнародної програми науково-дослідної, освітньої й видавничої діяльності в сфері олімпійського спорту. Програма одержала високу оцінку керівництва МОК та провідних спеціалістів світу.

Серед основних напрямків розвитку олімпійської освіти в Україні для підростаючого покоління, нами виокремлено:

- Впровадження підготовки фахівців за спеціальністю «Олімпійський та професійний спорт».
- Сприяння видавничій діяльності, що стосується Олімпійського руху.
- Створення регіональних відділень НОК та ОАУ.

Аналіз практики впровадження олімпійської освіти в Україні дозволив виявити основні шляхи її вдосконалення. До них необхідно віднести:

- проведення національних і міжнародних заходів, які будуть популяризувати олімпійські цінності;
- підвищення рівня підготовки кадрів, шляхом впровадження в освітній процес спеціальних методичних розробок з олімпійської освіти;
- розробку методичних рекомендацій з впровадження олімпійської освіти в закладах освіти України.

### **Висновки**

Отже, вивчення та детальне дослідження історичних засад становлення засад олімпізму сприяє подальшому вдосконаленню олімпійської освіти, щодо пошуку форм олімпійської освіти, застосування яких дало б можливість широкого розповсюдження олімпійських знань і цінностей серед підростаючого покоління та залучення їх до олімпійського руху. Нами виокремлено історію походження дефініції «олімпійська освіта», розглянуто історичний генезис становлення олімпійської освіти, виокремлено основні напрямки розвитку та шляхи вдосконалення олімпійської освіти в Україні для підростаючого покоління.

### **Список літературних джерел**

1. Булатова М. Технологии дистанционного обучения в системе олимпийского образования. / Булатова М, Кучерявый А, Ярмолюк Е. // Наука в олимпийском спорте. – 2020; №1 – С. 4-21.

2. Булатова М. Система олимпийского образования в Украине / М. Булатова // Вестн. РМОУ. – 2013. – №2–3.– С. 52-57.
3. Гакман А. В. Становлення педагогічних основ олімпійської освіти в Україні. / Гакман А. В., Ушенко Ю. О., Галан Я. П., Кожокар М. В. // Молодий вчений. – 2019. –5 (2). – С. 299-302.
4. Загітова М. Організація діяльності регіональних центрів олімпійських досліджень і олімпійської освіти в Україні. / Загітова, М., & Радченко, Л. // Наука в олимпийском спорте. –2019 (1). – С. 4-9.
5. Кожокар М., Галан Я. Олімпійська освіта як стрижень реалізації методів, форм і засобів патріотичного виховання в новій українській школі. / Кожокар М., Галан Я. // Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. – Дрогобич: Видавничий дім «Гельветика», 2020. – Вип. 27. Том 2. – С. 30-303.
6. Матвеев С. Олимпийское образование: от древней Греции до современности / Матвеев С., Радченко Л., Щерба шин Я. // Наука в олимпийском спорте. – 2007. – № 2. – С. 46-52.
7. Щербашин Я.С. Олімпійська освіта в системі виховання дітей та молоді / Я.С. Щербашин // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. – №2. – С. 42-46.
8. Chernyshenko D. Implementing the Olympic Values Through Culture and Education / Dmitry Chernyshenko // XIII Olympic Congress. – Lausanne, Switzerland: International Olympic Committee. – 2009. – pp. 176-177.
9. Muller Norbert. Olympism and Olympic Education. – Greece: Ancient Olympia. – 1998. – pp. 10-11.
10. Naul R. Olympic Education. – Oxford: Meyer & Meyer (UK) Ltd. – 2008. – 188 с.
11. Parry J. Physical Education as Olympic Education // European Physical Education Review. – 1998. – vol.4(2). – pp. 153-167.
12. Pedagogical conditions for the formation of physical culture in first grade school students by means of olympic education in the New Ukrainian School: – Collective monograph – Edited by Ya. Galan, A. Ohnystyi, O. Andriieva, Ya. Zoriy, Yu. Moseychuk, O. Yarmak, K. Ohnysta, M. Kozhokar. Riga, Latvia – “Baltija Publishing” – 2020. – 118 p.

## **ДЕТЕРМИНАНТЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СКВОЗЬ ПРИЗМУ МНЕНИЙ ШКОЛЬНИКОВ**

*Хачатрян Сатеник*

*Армянский государственный институт физической культуры и спорта*

**Актуальность.** В настоящее время на фоне социально-экономических преобразований уровень здоровья учащейся молодёжи вызывает опасения, школьники не полностью осознают ценности своего здоровья, не всегда имеют

знания, навыки и привычки для его сохранения и укрепления, формирования здорового образа жизни. С другой стороны, постоянно возрастают учебные нагрузки, свободное время школьников заполняется компьютерными играми. Эти и другие факторы являются серьёзными предпосылками для ухудшения здоровья.

Ситуация усугубляется тем, что сами школьники не всегда осмысливают и осознают значимость здоровья как необходимого условия жизни и нередко пренебрегают элементарными нормами заботы о нём, что в свою очередь ведёт к росту различных заболеваний, функциональных отклонений и расстройств. И совершенно не случайно, что в работах авторов разных стран отмечается необходимость комплексного научного изучения процесса воспитания культуры здоровья и организации здорового образа жизни школьников разного возраста [1,2,3,4,5,6,7,8,9].

Говоря о важности формирования знаний и навыков по организации здорового образа жизни, следует указать, что оно обусловлено характером учебно-познавательной деятельности школьников и, конечно, местом соответствующего материала в содержании уроков физической культуры. Поэтому формирование здорового образа жизни школьников в процессе физкультурного образования, помимо проводимых в школе оздоровительных мероприятий, требует разработки соответствующей методики и педагогических подходов, способствующих развитию мотивации, навыков и привычек в этом процессе.

**Цель и методы исследования.** Целью данной работы являлось выявление особенностей формирования здорового образа жизни и реальных действий, которые предпочитают школьники подросткового и юношеского возраста для поддержания и укрепления здоровья.

Основными методами являлись методы эмпирического исследования, общенаучные методы теоретического исследования, социологический опрос. Выбор социологического подхода предусматривал определение социально-демографических характеристик объекта изучения, формирования здорового образа жизни, выяснение задач, которые они при этом ставят перед собой, причин в силу которых они порой не желают следить за своим здоровьем. В качестве показателей, характеризующих отношение школьников к здоровью выделены самооценка или оценка здоровья, знания в сфере здоровья, ценностные установки в отношении здоровья, физическая активность, другие виды деятельности по сохранению своего здоровья.

Контингентом опроса являлись школьники среднего и старшего возраста обоего пола, обучающиеся в 5-12 классах в количестве 6653 человек. За период обучения в школе эта возрастная группа проходит этапы социализации, формирования личности, подготовки к взрослой жизни, что очень важно.

**Изложение основного материала.** В итоге исследования удалось показать каково состояние, как формируются, проявляются и реализуются ценностные ориентации и отношение к здоровому образу жизни школьников 5-12 классов.

Анализ полученных данных позволяет отметить, что понятие о здоровом образе жизни у школьников ассоциируется с понятием здоровье и значительная часть их считают здоровый образ жизни-это когда у них ничего не болит и поэтому они не используют средства для укрепления и сохранения здоровья. В этом плане наши результаты согласуются с данными ряда других специалистов [2.4 и др]. Естественно, подобные суждения о здоровом образе жизни неправильны.

Большинство школьников-подростков склонны придерживаться ведущих принципов здорового образа жизни, но реализуют их не всегда последовательно и постоянно. Это свидетельствует о том, что установка на самоусовершенствование присутствует не у всех учащихся.

В то же время, надо отметить, что согласно социологической информации, каждый второй учащийся ведёт активный образ жизни, отрадно, что 96,3% учащихся не курят, 84,5%- не употребляют спиртные напитки, 66,5% соблюдают режим дня, 60,8% справедливо считают, что для правильной организации здорового образа жизни необходимы специальные знания и т.п..

Однако особую озабоченность вызывает то, что определённая часть школьников проявляет безответственное отношение к личному здоровью и соблюдению требований и правил здорового образа жизни: лишь 2,1% выполняют утреннюю гигиеническую гимнастику, 4,0%-ежедневные физические упражнения, 16,8% пропускают уроки физической культуры, 85-90% учащихся характеризуют образ жизни как малоподвижный с низкой или средней двигательной нагрузкой.

Несколько завышена самооценка школьников в отношении уровня их здоровья, двигательной подготовленности, объёма ежедневной двигательной активности, и как следствие этого, неадекватное отношение к собственному организму. Декларативно звучит, что 51,4% учащихся имеют отличное здоровье, высокий уровень двигательной подготовленности (47,5%), большой объём ежедневной двигательной активности (58,4%).

Было установлено, что по мере увелечения возраста школьников и перехода из класса в класс несколько изменяются показатели их социального поведения. Так, к сожалению, увеличивается количество учащихся не соблюдающих режим дня (на 37,4%), отношение к вредным привычкам курения и употребления спиртных напитков (соответственно на 6,4 и 21,4%), пропускающих уроки физической культуры (на 10,7%), уменьшается число занимающихся систематически спортом (на 9,6%) и т.п..

Таким образом, отношение учащейся молодёжи к здоровью и организации здорового образа жизни является социальным феноменом, а его недостаточная изученность свидетельствует о необходимости проведения дальнейших исследований, направленных на выявление факторов, способствующих формированию у школьников позитивного отношения к своему здоровью.

Сегодня в системе образования в Армении идёт процесс модернизации учебной деятельности, идут поиски эффективных форм обучения, возрастает

фактор «здоровья» ученика. Однако у нас пока ещё не выражена в достаточной мере мотивация здоровья и здорового образа жизни.

Отсюда выдвигается проблема ориентации школьников на укрепление здоровья, соблюдения правил здорового образа жизни, возможности поддержания уровня функциональной дееспособности.

### **Выводы**

Получены новые данные характеризующие социальное поведение школьников разного возраста о формировании здорового образа жизни, имеющего интегративный характер и включающий знания по педагогике, медико-биологическим дисциплинам, психологии, этике. Установлена ещё недостаточная осведомленность, декларативность и фрагментарность знаний школьников в оценке состояния своего здоровья и феномена «здоровый образ жизни». Поэтому диктуется необходимость расширения и углубления содержания учебно-воспитательного процесса, и в первую очередь, физического воспитания в сторону укрепления и сохранения здоровья и формирования здорового образа жизни, а изучение этого курса целесообразно начинать уже с 5-го класса общеобразовательной школы.

### **Список литературы**

1. Акопян Е.С., Симонян Т.Ш. Об отношении школьников к своему здоровью.-Материалы 36-ой республиканское НМК.-Ереван: 2009,е. 377-381
2. Исаева Т.И. Формирование здорового образа жизни подростков народными образовательными средствами: Автореферат дисс...к.п.н., Махачкала, 2014, 17с.
3. Лхагвасурен А. Состояние здоровья населения в Монголии // Теория и практика ФК.-2014-N9, с.27.
4. Пашин А.А. Формирование ценностного отношения к здоровью в физическом воспитании учащейся молодёжи: Автореферат дисс... д-ра пед. наук, М., 2011, 54с.
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе.-м.: Арктик.-2002.-209с.
6. Гармаева Е.Р. Формирование потребности здорового образа жизни в физическом воспитании старшеклассников на основе блочно-модульного обучения: Автореферат дисс... к.п.н., Улан-Уде, 2010, 17с
7. Тменов А.Б. Формирование здорового образа жизни как основа воспитательной деятельности в современной школе.-Владикавказ: СОГУ.-2003.-вып. 2, с.38-45
8. Хорошева Т.А. Физическая культура как фактор формирования и укрепления здоровья современных школьников // Физическая культура в школе.-2017.-N3.-с.16-20.
9. Neit A., Meeks J. Comprehensive School Health Education.-New-York: 1998, 395r.

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

*Гордейченко Руслана, Дуда Єлизавета, Білан Дмитро*  
*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

**Актуальність.** Слід почати з того, що фізичне виховання різних груп населення - це напрямок фізичної культури, пов'язаний з процесом виховання особистості, придбанням їм відповідних знань і умінь по використанню рухової активності для всебічного розвитку, оздоровлення та забезпечення готовності до професійної діяльності та активної участі в суспільному житті. Що стосується фізичної рекреації, яка пов'язана з біологічною активністю людини і фізичним вихованням як соціальним структурним елементом, то все ж таки її елементи були присутніми у життєдіяльності згаданих вище верств населення.

Слід звернути увагу на те, що різні групи населення мають різний рівень фізичної підготовки, тож далі будемо звертатися до цього фактору. Адже він впливає на наслідок.

**Виклад основного матеріалу.** Жахливою є ситуація в Україні й щодо загальної смертності населення у працездатній віковій групі (15-60 років): у чоловіків цей показник в нашій країні у п'ять разів вищий, ніж у найбільш розвинених європейських державах, а у жінок – у тричі вищий. В Україні зафіксована найвища смертність в Європі – 15,7 померлих на 1000 людей і найвищий рівень природного збитку населення (-6,3% на рік). Загалом, за даними Держкомстату України, за станом на 1 травня 2016 року населення країни складає 42 мільйони 522,7 тисячі осіб. Тобто, за останні двадцять п'ять років кількість населення України зменшилась майже на 10 мільйонів [4].

Одним з основних чинників катастрофічного стану зі здоров'ям різних верств населення є недостатня рухова активність. Дослідження свідчать, що нестача рухової активності студентської молоді складає близько 70% [3].

Студентська молодь є соціальною групою, для якої характерний ряд специфічних умов життєдіяльності. Характерною особливістю їх способу життя є збільшення витрат часу на навчальну діяльність, зниження рухової активності, зміна системи харчування, режиму дня, що призводить до зниження рівня здоров'я студентів.

В цьому випадку допоможе, інноваційна освіта являє собою сукупність освітніх і навчальних процесів, спрямованих на стимулювання та проектування нових типів діяльності, ефективних не тільки для конкретної людини, але також для певних соціальних груп або навіть суспільства в цілому. Оцінити його продуктивність можна, порівнявши інноваційне освіту з традиційним. При цьому важливо пам'ятати, що педагогічні інновації обов'язково враховують позитивний досвід минулого і орієнтуються на нього [4].

Одним з можливих шляхів вирішення проблеми незадовільного стану фізичного здоров'я і рухової активності студентської молоді, є впровадження в



процес фізичного виховання інноваційних технологій з використанням народних традицій.

Поговоримо про похилих людей. Літній вік – один із критичних періодів у людському житті. Саме літні люди зазвичай відчують дискомфорт під час фізичних занять. Морфофункціональні зміни, що розпочинаються в організмі людей похилого віку, призводять до зниження життєдіяльності. На цей вік припадає багато хвороб пов'язаних не тільки з системою внутрішніх органів, а й з проблемами крихких кісток або ожиріння [1].

### **Висновки**

В даному напрямку є розробка доступних до використання технологій інтерактивного і диференційованого навчання із застосуванням комп'ютерних технологій в процесі фізичного виховання студентської молоді. Щодо літніх людей та інших верств населення, то тут зручним методом буде вступ до спортивного клубу, де буде цікаво.

### **Список використаної літератури:**

1. Ажиппо О. Ю. Вступ до вищої фізкультурної освіти: навчальний посібник / О. Ю. Ажиппо [та ін.]. – Харків : Точка, 2014. – 243 с.

2. Ажиппо О. Ю. Роль і місце фізичного виховання школярів у формуванні навичок здорового способу життя / О. Ю. Ажиппо // Збірник наукових праць «Педагогіка та психологія». – Харків, 2015. – Вип. 47. – С. 290–300.

3. Ермаков С. С. Физическая культура и спорт в жизни студентов Восточно-Европейского региона: современное состояние и перспективы развития / С. С. Ермаков, М. Цеслицка, Р. Мушкета // Физическое воспитание студентов. – Х., 2015. – №6. – С. 16–30.

4. Кокебаева Р. С. Инновационные технологии в физическом воспитании студентов [Электронный ресурс] / Р. С. Кокебаева. – Режим доступа к журн. : [http://portal.kazntu.kz/files/publicate/2013-05-30-10845\\_0.pdf](http://portal.kazntu.kz/files/publicate/2013-05-30-10845_0.pdf)

## **ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ**

*Лісовик Ангеліна, Гордейченко Руслана*

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

**Актуальність теми дослідження:** Ми хотіли б почати з такої думки, що формування основ історії фізичної культури і спорту почалося з осмислення і опису окремих історичних подій, що сприяють виникненню і розвитку ігор, фізичних вправ і елементів спортивних змагань народів різних країн і континентів. Історія фізичної культури і спорту, досягнувши певного рівня розвитку, як наука і навчальна дисципліна, придбала і прикладне значення - як професійно-педагогічна дисципліна, стала невід'ємною складовою частиною навчального процесу у вищих і середніх спеціальних навчальних закладах багатьох країн, в тому числі і в Україні [4].

Фізична культура не тільки вирішує завдання фізичного становлення людини, але і розвиває суспільні функції в області моралі, моральності, виховання, етики та естетики.

**Мета дослідження:** Зрозуміти історичні аспекти розвитку фізичної культури та спорту та висвітлити проблеми в даному питанні.

**Результати досліджень:** Історично фізична культура розвивалася під впливом справжніх потреб суспільства у цій фізичній підготовці підростаючого покоління і дорослого населення до праці. Разом з тим, у міру становлення системи освіти і системи виховання фізична культура ставала базовим моментом формування рухових умінь і навичок [5].

Фізична культура і спорт мають багаторічну історію. Наукою встановлено, власне, що її прості складові були помічені на самій ранній щаблі розвитку людства. Етнографічні, археологічні та інші дослідження показують, власне, що виділення фізичних вправ та ігор з трудових дій в порівняно автономний вид діяльності людини, в складові фізичної культури простежуються в період від 40 до 25 тисячоліть до н. е.

Порівняльні історичні та культурологічні дослідження показують, що в стародавньому суспільстві змагання спортивного характеру не становили обов'язкової або суттєвої компоненти культурної обрядовості, але завжди були частиною свята, коли плем'я збиралося разом. Дослідники древніх культур пов'язують змагання з дуальністю племінної організації. таємні юнацькі та чоловічі союзи, обряди посвячення в ці союзи формувалися в епоху переходу від матріархату до патріархату, а в змаганнях одна фратрія виступала проти іншої, причому, змагання завжди носили колективістський характер.

Як вже говорилося, спорт, в своєму первісному вигляді був засобом для виживання, засобом для ритуальних виконань і засобом для військового навчання. Змагання визначали, чи була людина досить добре підготовлений і придатний для служби. А командні види спорту були розроблені для того, щоб виховувати в особистості вміння битися і працювати в команді (тобто в армії). Історія спорту може багато розповісти про соціальні зміни і природі фізичної культури як такої, адже спорт був винайдений з плином розвитку базових навичок людини [1].

Але якщо заглиблюватися в історію спорту, можна серйозно задатися питанням про призначення спорту і його витоків, а значить, теорії про його істинному призначення будуть множитися і підтримувати лише одну з них буде досить важко.

В даний час, спорт - це кар'єра, до якої потрібно ставитися дуже відповідально. Саме професіоналам дозволено представляти свою країну на Олімпійських іграх і бути зразком для наслідування, людиною популяризації спорту і здорового способу життя [4]. Переможці стають улюбленцями своєї країни, а то й усього світу. Але не завжди можна побачити роки тренувань за плечима переміг спортсмена, адже з розвитком науки і підвищенням рівня конкуренції підвищується і рівень бажання обійти правила і піти легшим

шляхом - обманом. Звичайний спосіб поліпшити свої показники, які не докладаючи особливих зусиль - це допінг (наприклад, стероїди) [1].

Головне в спорті стає видовищність, саме це і є передумовою для створення Олімпійських ігор. У сучасному спорті, все більше розширюється сфера необхідної професійної підготовленості і тим самим його початковий ігровий зміст витісняється звичайним продуктивним працею.

### **Висновок**

Отже, можна зробити висновок, спорт корисний як для фізичного, так і психологічного здоров'я людини, він існував протягом всієї історії людства для різних цілей, але, мабуть, саме греки як першовідкривачі знали справжнє його застосування - він повинен допомагати створювати та підтримувати гармонію душі і тіла. Коли душа не хоче залишати тіло, нам легше дихається і бажання жити і пізнавати дива світу стають все сильніше з роками. Повинно бути, до цього висновку і прийшло людство через тисячі років історії фізичної культури і спорту.

### **Список літературних джерел**

1. Гайл В.В. Краткая история физической культуры и спорта: Учебнометодическое пособие. – Екатеринбург: Уральский государственный технический университет – УПИ, 2006.

2. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М.: Советский спорт, 2008.

3. Григоревич В.В. Физическая культура Древнего Рима // Всеобщая история физической культуры и спорта. – М.: Советский спорт.

4. Ортега-и-Гассет Х. О спортивно-праздничном чувстве жизни // Философские науки. 1991. – № 12. – С. 137-152.

5. Античная Греция. Проблемы развития полиса // Сборник статей / Под ред. Е.С. Голубцовой и др. В 2-х томах. – М.: Наука, 1983.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ИНТЕГРИРОВАННОЙ ВОСПИТЫВАЮЩЕЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ СРЕДЫ И ЕГО ЭФФЕКТИВНОСТЬ**

*Гаврилик Марина*

*Учреждение образования «Полесский государственный университет»,  
г. Пинск, Республика Беларусь*

Физическое воспитание студентов как часть системы образования развивается в единстве социокультурных преобразований, и нравственных ценностей общества. Изменения характерные для мирового образовательного пространства, определяют перспективы совершенствования образования в области физической культуры. Актуальность проблемы повышения эффективности физического воспитания студентов, связана с инновационными процессами в системе образования, задающими направления модернизации

существующих подходов к преподаванию учебной дисциплины «Физическая культура» в системе высшего образования [1,с.55].

**Актуальность проблемы** инновационного преобразования сложившейся системы физического воспитания на основе принципиально нового подхода к организации занятий физической культурой и спортом у студенческой молодежи, подчеркивают многие ученые (В.К. Бальсевич, В.И. Загвязинский, В. А. Коледа, И.В. Манжелей, С.И. Филимонова, В.М. Куликов, В. А. Овсянкин, и др.) поэтому ими особое внимание уделяется вопросам организации занятий студентов по учебной дисциплине «Физическая культура» и повышению их эффективности.

В последние годы некоторые авторы (И.В. Манжелей, Н.С. Бутыч, С.И. Филимонова, О.В. Шинкаренко, С.В. Щетинина) качественное улучшение процесса физического воспитания обучающихся связывают с созданием физкультурно-спортивной среды образовательного учреждения, как совокупности условий и возможностей для саморазвития и самовыражения личности в сфере физической культуры и спорта.



Поскольку формирование личности студента осуществляется в среде образовательного учреждения, то наличие в нем качественной физкультурно-спортивной среды, является необходимой составляющей общей социокультурной среды вуза, так как именно в ней создаются условия для индивидуализации и дифференциации проявления и развития способностей людей в избранных ими формах физкультурно-спортивной деятельности [1,с.59]. Это в свою очередь определило цель нашего исследования: разработать концепцию повышения эффективности физического воспитания студентов на основе создания интегрированной воспитывающей физкультурно-спортивной среды.

Представленная концепция отражает пути повышения эффективности физического воспитания, исследовательские подходы (системный, средовой и личностно ориентированный) к решению изучаемой проблемы, обосновывает необходимость учёта средовых факторов и представляет интегрированную физкультурно-спортивную среду как динамическую целостность, в которой создаются условия для гармоничного развития личности студента и его самореализации в физической культуре[2,с.44].

В условиях реализации данной концепции, предполагались принципиальные изменения в организации учебного процесса по физической культуре студентов связанные с постепенным сокращением аудиторных занятий с преподавателем и увеличением доли управляемой самостоятельной работы [3,с.53]. Управляемая самостоятельная работа представлена как основное звено разработанной нами концепции повышения эффективности физического воспитания студентов, на основе организации интегрированной воспитывающей физкультурно-спортивной среды.

В основе образовательной деятельности лежит самостоятельная деятельность студента, что в педагогической практике проявляется через планомерный переход от обязательных форм к физическому самосовершенствованию студентов.

Были внесены существенные изменения в организацию учебного процесса по дисциплине «Физическая культура», так согласно учебным планам различных специальностей трудоемкость учебной дисциплины «Физическая культура» составляет 140 часов в год. Аудиторная нагрузка (занятия с основным преподавателем) составляет на 1-2 курсах 42 часа оставшаяся часть занятий реализуется, как управляемая самостоятельная работа студентов.

Управляемая самостоятельная работа приравнивается к аудиторной, на 3 курсе 100% занятий проходит в рамках управляемой самостоятельной работы студентов.

Во время аудиторных часов преподаватель, обсуждает со студентом его личные мотивы к занятиям, предпочтительные для студента виды физкультурно-спортивной деятельности, целеполагание. Далее определяется индивидуальная траектория развития студента (физкультурно-образовательная, физкультурно-оздоровительная, физкультурно-развивающая, физкультурно-спортивная).

Студент, приступающий к изучению учебной дисциплины, получает информацию обо всех формах самостоятельной работы по дисциплине с выделением обязательных видов самостоятельной работы, а также обо всех видах двигательной активности и видах спорта доступных для него с учетом индивидуальной траектории самосовершенствования согласно его интересам, потребностям и возможностям. Каждому студенту для проведения УСР предлагается на выбор различные формы и виды занятий физической культурой и спортом. Ориентируясь, на свои личностные потребности студент осуществляет выбор приемлемой для него формы самостоятельной работы из предлагаемого на выбор перечня [4,с.39-40].

Согласно, расписания занятия проходят два раза в неделю по два часа, однако студент в рамках управляемой самостоятельной работы сам определяет вид двигательной активности, например: плавание или легкая атлетика, фитнес, или катание на коньках, а может и волейбол и т.д. Кроме этого, студентам предоставлена возможность индивидуального выбора времени занятий, в удобное для него время, что по нашему мнению позволит существенно увеличить уровень двигательной активности студентов.

Такой путь обуславливает усиление образовательной и методической направленности педагогического процесса, освоения студентами физкультурных знаний, позволяющих им самостоятельно и рационально осуществлять физкультурно-спортивную деятельность.

С целью определения эффективности разработанной концепции интегрированной воспитывающей физкультурно-спортивной среды УВО проводился педагогический эксперимент, в котором приняли участие 1066 студентов факультета банковского дела, экономического и биотехнологического факультетов Полесского государственного университета.

Участники были распределены по половому (гендерному) признаку. Количество девушек, принявших участие в нашем эксперименте, составило 756 человека, из которых были сформированы экспериментальная группа 378 человек - ЭГ/д (n=378) и контрольная группа 378 человек - КГ/д (n=378). Количество юношей составило 310 человека, из которых были сформированы экспериментальная группа 155 человек - ЭГ/ю (n=155), и контрольная группа 155 человек - КГ/ю (n=155).

С целью определения эффективности разработанной концепции проводилось тестирование физической подготовленности юношей КГ/ю и ЭГ/ю по следующим показателям: прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине, поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 мин., челночный бег 4 x 9 м, бег 30 м, бег 3 000 м.

Как видно из таблицы на начальном этапе эксперимента полученное в результате расчетов эмпирическое значение критерия Вилкоксона по всем исследуемым показателям меньше критического значения  $W_{0,05} = 1,96$ , то есть  $W_{эмп} \leq 1,96$  следовательно, можно сделать вывод, что исследуемые группы КГ/ю и ЭГ/ю не имели статистически достоверных различий на момент начала

эксперимента, характеристики сравниваемых выборок совпадают с уровнем значимости 0,05.

**Таблица 1**

**Динамика показателей физической подготовленности КГ/ю и ЭГ/ю**

Время тестирования	КГ/ю до эксперимента	КГ/ю после эксперимента	Прирост, %	ЭГ/ю до эксперимента	ЭГ/ю после эксперимента	Прирост, %	*W до эксперимента	p	*W после эксперимента	p
Прыжок в длину с места, см	228,1±19,5	248,5±20,3	8,9%	231,1±21	263,8±20,7	14,2%	1,49	<0,05	6,30	>0,05
Наклон вперед из положения сидя, см	12,6±7,3	15,3±7,7	21,4%	12,7±8,2	17,0±8	33,6%	0,34	<0,05	2,37	>0,05
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, раз	44,6±9	49,2±9,1	10,4%	43,2±10,7	53,3±11,7	23,4%	0,79	<0,05	4,55	>0,05
Подтягивание на высокой перекладине, раз	9,5±4,7	11,2±4,6	17,1%	9,3±6,2	12,5±6	34,0%	0,58	<0,05	1,98	>0,05
Поднимание туловища из положения лежа, раз за 1 мин.	47,3±7,3	52,9±7,6	11,8%	48,3±7,4	57,5±7,6	19,0%	1,27	<0,05	5,06	>0,05
Челночный бег 4 x 9 м, с	9,25±0,51	9,07±0,5	2,0%	9,16±0,57	8,84±0,49	3,6%	1,82	<0,05	3,97	>0,05
Бег 30 м, с	4,42±0,27	4,37±0,22	1,2%	4,36±0,27	4,23±0,18	2,8%	1,94	<0,05	5,29	>0,05
Бег 3000 м, с	849,9±41,2	685,7±43,2	19,3%	854,8±48,7	662,2±50	22,5%	1,36	<0,05	15,1	>0,05

\* используется статистический критерий Вилкоксона-Манна-Уитни.  $W(0,05) = 1,96$ .

После завершения эксперимента сравнительный анализ показал, что наблюдаются изменения в результатах педагогических тестов студентов: по показателю прыжок в длину с места результаты после завершения эксперимента результаты в ЭГ/ю (263,8±20,7), тогда, как в КГ/ю (248,5±20,3) полученное эмпирическое значение критерия больше критического  $W_{эмп}=6,30 > 1,96$  ( $p > 0,05$ ); по показателю наклон вперед из положения сидя ЭГ/ю (17,0±8), тогда, как в КГ/ю (15,3±7,7)  $W_{эмп}=2,37 > 1,96$  ( $p > 0,05$ ); по показателю сгибание и разгибание рук в упоре лежа результат в ЭГ/ю (53,3±11,7), тогда, как в КГ/ю (49,2±9,1), полученное  $W_{эмп}=4,55 > 1,96$  ( $p > 0,05$ ); по показателю подтягивание на высокой перекладине, результаты в ЭГ/ю (12,5±6), тогда, как в КГ/ю (11,2±4,6)  $W_{эмп}=1,98 > 1,96$  ( $p > 0,05$ ); по показателю поднимание туловища из положения лежа на спине за 60с после завершения

эксперимента результаты изменились следующим образом в ЭГ/ю ( $57,5 \pm 7,6$ ), тогда, как в КГ/ю ( $52,9 \pm 7,6$ )  $W_{эмп} = 5,06 > 1,96$  ( $p > 0,05$ ); по показателю челночный бег 4x9 м после завершения эксперимента результаты в ЭГ/ю ( $8,84 \pm 0,49$ ) в КГ/ю ( $9,07 \pm 0,5$ ) значение  $W_{эмп} = 3,97 > 1,96$  ( $p > 0,05$ ); в беге на 30 м после эксперимента результаты в ЭГ/ю ( $4,23 \pm 0,18$ ), тогда, как в КГ/ю ( $4,37 \pm 0,22$ )  $W_{эмп} = 5,29 > 1,96$  ( $p > 0,05$ ); в беге на длинные дистанции 3 000 м после повторного тестирования результат в ЭГ/ю ( $662,2 \pm 50$ ) в КГ/ю ( $685,7 \pm 43,2$ ), значение  $W_{эмп} = 15,18 > 1,96$  ( $p > 0,05$ ).

Следовательно, можно сделать вывод, что в эффективность физического воспитания на основе организации интегрированной воспитывающей физкультурно-спортивной среды выразилась в повышении показателей физической подготовленности в экспериментальной группе, так как наблюдается статистически достоверное различие во всех исследуемых показателях между ЭГ/ю и КГ/ю  $W_{эмп} > 1,96$  достоверность различий равна 95% ( $W_{эмп} > 0,05$ ).

Тестирование физической подготовленности девушек КГ/д и ЭГ/д проводилось по следующим показателям: прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 30 м, челночный бег 4x9 м, бег 1500 м, поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с., наклон вперед из положения сидя.

**Таблица 2.**

**Динамика показателей девушек ЭГ/д и КГ/д**

Время тестирования	КГ/д до эксперимента	КГ/д после эксперимента	Прирост, %	до эксперимента	после эксперимента	Прирост, %	*W до эксперимента	p	*W после эксперимента	p
Прыжок в длину с места, см	178,3±16,3	183,7±14,2	3,1%	178,2±15,7	190,6±12,4	6,9%	0,04	<0,05	7,35	>0,05
Наклон вперед из положения сидя, см	18,3±6,5	20,6±5,6	12,6%	18,1±6,3	23,9±4,8	32,1%	0,54	<0,05	8,51	>0,05
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа, раз	7,5±4,7	9,2±4,6	21,7%	7,4±3,7	10,6±3,3	42,3%	0,48	<0,05	9,98	>0,05
Поднимание туловища из положения лёжа, раз за 1 мин.	50,1±7,2	52,7±6,4	5,1%	50,2±7,7	55,3±7,2	10,2%	0,34	<0,05	5,74	>0,05
Челночный бег 4 x 9 м, с	10,30±0,47	10,15±0,43	1,4%	10,29±0,47	10,09±0,45	2,0%	0,04	<0,05	1,98	>0,05
Бег 30 м, с	5,05±0,30	5,0±0,28	0,9%	5,04±0,31	4,97±0,25	1,5%	0,23	<0,05	1,18	<0,05
Бег 1500 м, с	461,7±17,7	425,1±16,8	7,9%	462,4±18	403,9±16	12,7%	0,67	<0,05	15,08	>0,05



Как видно из таблицы у девушек ЭГ/д и КГ/д что на начальном этапе исследования статистически достоверных различий не имелось.

После проведения эксперимента результаты значительно различаются: по показателю прыжок в длину с места результаты изменились следующим образом в ЭГ/д ( $190,6 \pm 12,4$ ), тогда, как в КГ/д ( $183,7 \pm 14,2$ ) эмпирическое значение критерия оказывается больше критического  $W_{эмп} = 7,35 > 1,96 (p > 0,05)$ ; по показателю наклон вперед из положения сидя, ноги врозь после завершения эксперимента результат в ЭГ/д ( $23,9 \pm 4,8$ ), тогда, как в КГ/д ( $20,6 \pm 5,6$ ) эмпирическое значение  $W_{эмп} = 8,51 > 1,96, (p > 0,05)$ ; по показателю сгибание и разгибание рук в упоре лежа после завершения эксперимента результаты изменились следующим образом в ЭГ/д ( $10,6 \pm 3,3$ ), тогда, как в КГ/д ( $9,2 \pm 3,2$ )  $W_{эмп} = 9,98 > 1,96 (p > 0,05)$ ; по показателю поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с. после завершения эксперимента результаты в ЭГ/д ( $55,3 \pm 7,2$ ), тогда, как в КГ/д ( $52,7 \pm 6,4$ )  $W_{эмп} = 5,74 > 1,96 (p > 0,05)$ ; по показателю челночный бег 4х9 м после завершения эксперимента результаты в ЭГ/д ( $10,09 \pm 0,45$ ) в КГ/д ( $10,15 \pm 0,43$ ) значение  $W_{эмп} = 1,98 > 1,96 (p > 0,05)$ ; в беге на 30 м результаты, после эксперимента ЭГ/д ( $4,97 \pm 0,25$ ), тогда, как в КГ/д ( $5,0 \pm 0,28$ ) при  $W_{эмп} = 1,18 < 1,96, (p < 0,05)$ ; в беге 1500м после повторного тестирования результат в ЭГ/д ( $403,9 \pm 16$ ) в КГ/д ( $425,1 \pm 16,8$ ), значение  $W_{эмп} = 15,08 > 1,96 (p > 0,05)$ .

### Выводы

Следовательно, можно сделать вывод, что в эффективность физического воспитания в условиях реализации концепции повышения эффективности физического воспитания студентов, на основе организации интегрированной воспитывающей физкультурно-спортивной среды выразилась в повышении показателей физической подготовленности в экспериментальной группе, относительно контрольной, так как наблюдается статистически достоверное различие между ЭГ/д и КГ/д  $W_{эмп} > 1,96$  достоверность различий равна 95% ( $W_{эмп} > 0,05$ ) в следующих показателях: прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, челночный бег 4х9 м, бег 1500м, поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с., наклон вперед из положения сидя. В показателе бег на 30м после эксперимента статистически достоверных различий между характеристиками ЭГ/д и КГ/д не выявлено  $W_{эмп} = 1,18 < 1,96$ .

Следовательно, можно утверждать, что организация физического воспитания студентов в условиях интегрированной воспитывающей физкультурно-спортивной среды, позволила повысить его эффективность.

### Список литературы

1. Гаврилик, М.В. Интегрированная физкультурно-спортивная среда учреждения высшего образования / М.В. Гаврилик // Веснік Палескага дзяржаўнага ўніверсітэта. Серыя грамадскіх і гуманітарных навук: навучна-практычны журнал. - 2020. - № 1. - С. 55-61.

2. Гаврилик, М.В. Социально-педагогические условия удовлетворенности студентов физическим воспитанием / М.В. Гаврилик // Веснік Магілёўскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А.А. Куляшова. Серыя С.

Псіхолога-педагогічныя навукі: педагогіка, псіхалогія, методыка : научно-методический журнал. - 2019. - № 1 (53). - С. 40-45.

3. Гаврилик, М. В. Организационные основы интегрированной физкультурно-спортивной среды и эффективность физического воспитания студентов / М.В Гаврилик // Веснік Палескага дзяржаўнага універсітэта. Серыя грамадскіх і гуманітарных навук: научно-практический журнал. - 2019. - № 2. - С. 48-54.

4. Гаврилик, М.В. Эффективность физического воспитания студентов на основе создания физкультурно-спортивной среды / М.В. Гаврилик // Здоровье для всех №1(2020). Пинск: ПолесГУ, 2020, - С.37-44.

## **КОРЕКЦІЯ КОМПОНЕНТНОГО СКЛАДУ ТІЛА ТА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ, ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ**

*Спічак В., Сіваченко М., Горенко З.А., Очеретько Б.Є.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

**Актуальність дослідження.** Волейбол - це динамічна гра, в якій спортсмени, в залежності від ігрової позиції, виконують різноманітні дії на майданчику – стрибки, кидки, удари, блокування, тощо. Це передбачає наявність добре розвинутих фізичних якостей, насамперед сили верхніх та нижніх кінцівок, що важливо для молодих спортсменів, високих анаеробних здібностей, а також достатньої аеробної працездатності, особливо коли гра продовжується декілька сетів [1,2]. При цьому морфологічний профіль, зокрема компонентний склад тіла, відіграє важливу роль, оскільки він тісно пов'язаний з показниками фізичної працездатності волейболістів [3,4]. Насьогодні дослідження компонентного складу тіла спортсменів в залежності від віку, статі, спеціалізації та кваліфікації, дозволяє оперативно оцінювати, контролювати та управляти станом їх здоров'я, зокрема і засобами фітнесу.

**Мета дослідження.** Метою дослідження було дослідити особливості компонентного складу тіла та фізичної підготовленості дівчат, які займаються волейболом, та запропонувати методи корекції цих показників засобами фітнесу.

**Результати досліджень.** У дослідженні взяли участь 12 спортсменок членів збірної команди НУФВСУ з волейболу. Збір та обробка даних проводились у відповідності до Гельсинської декларації Всесвітньої медичної асоціації щодо етичних принципів медичних досліджень за участю людини в якості об'єкта дослідження. Всі учасники були ознайомлені з процедурою вимірювань та підписали згоду про інформовану участь. Довжину тіла вимірювали за допомогою телескопічного механічного ростоміра (Seca 222, Німеччина) у положенні стоячи. Для визначення компонентного складу тіла використовували 8-електродний біоімпедансний аналізатор складу тіла (Tanita-BC-418MA, Японія), за допомогою якого для всього тіла визначали наступні

показники: масу тіла, індекс маси тіла (ІМТ), відсоток та масу жирової тканини, масу тканин без жиру, загальний вміст води, рівень основного обміну. Крім того для всього тіла додатково розраховували відносний вміст води. За 24 години до проведення вимірювань учасники не мали інтенсивних фізичних навантажень та не вживали будь-яких ліків, або інших фармакологічних засобів, які впливають на водний баланс в організмі. Перед вимірюванням учасники дослідження впродовж 6-8 годин не вживали їжі та води. Фізична підготовленість оцінювалась методами кистьової динамометрії (за допомогою динамометра ДК-100) та 7-секундного велоергометричного тесту (визначення максимальної анаеробної потужності (МАП) за допомогою велоергометра Concept-2 Bikeerg, USA).

Результати досліджень показали, що середній вік спортсменок команди становив  $18,7 \pm 0,98$  років. Аналіз базових антропометричних показників засвідчив, що середній зріст волейболісток був  $175,92 \pm 7,06$  см, маса тіла  $68,45 \pm 11,14$  кг, ІМТ  $22,02 \pm 2,52$ . Зауважимо, що значення показника ІМТ у спортсменів не може бути інтерпретовано за загальноприйнятими стандартами оскільки для атлетів норми вмісту жиру нижчі, а знежиреної маси вищі щодо відповідних значень для пересічних громадян. Тому саме компонентний склад тіла є цінною перемінною, яку тренери повинні враховувати при складанні програм підготовки спортсменів. Дані біоімпедансного аналізу показали, що знежирена маса становила  $53,46 \pm 6,45$  кг, абсолютний вміст жиру  $15,96 \pm 5,64$  кг. Вміст води був  $39,14 \pm 4,72$  кг, що відповідає  $57,63 \pm 3,77\%$  від загальної маси тіла. Рівень основного обміну становив  $1631 \pm 188,1$  ккал. У результаті аналізу отриманих даних виявлено, що відносний вміст жиру в досліджуваній групі становить в середньому  $21,31 \pm 5,15\%$ , що є верхньою межею рекомендованих значень для жінок спортсменок.

Оскільки дані джерел літератури свідчать про взаємозв'язок компонентного складу тіла, та вмісту внутрішньоклітинної води зокрема, з показниками фізичної працездатності у представників ігрових видів спорту (волейболу, баскетболу, гандболу) [5], нами була проведена оцінка фізичної підготовленості спортсменок. Аналіз отриманих результатів засвідчив, що показники кистьової динамометрії становили для правої руки  $33,67 \pm 6,17$  daN, а для лівої  $31,08 \pm 4,83$  daN. Порівняння отриманих значень кистьової динамометрії з даними літератури свідчить про середній рівень розвитку сили у досліджуваних [6].

Абсолютні значення максимальної анаеробної потужності коливались в межах від 480 до 806 Вт, становлячи в середньому по команді  $625,91 \pm 11,34$  Вт. Відносні показники коливались в межах 7,51-11,1 Вт/кг, і в середньому дорівнювали  $9,15 \pm 0,96$  Вт/кг. Згідно з даними літератури МАП досліджуваних волейболісток в середньому знаходиться на рівні вище середнього як за абсолютними так і за відносними значеннями [7].

З метою корекції компонентного складу тіла волейболісток (зменшення вмісту жиру та збільшення знежиреної маси), а також покращення показників

фізичної підготовленості до фітнес-програм необхідно включити вправи, в яких бере участь більшість м'язових груп. Зокрема:

- вправи в подоланні власної ваги (стрибкові вправи, TRX- петлі тощо);
- вправи з партнером (присідання, перетягування тощо);
- вправи з обтяженням (блочні тренажери, вільні ваги тощо);
- основні та імітаційні вправи з обтяженнями.

Крім того необхідно враховувати специфіку волейбольних рухів та характер переміщень на майданчику. Зокрема у волейболі великий відсоток бокових рухів, тоді як більшість силових рухів виконується у сагітальній площині. Саме тому до тренувальних програм мають бути включені бокові присідання та випади, а також бокові настрибування на тумбу та зістрибування з неї. Також, зважаючи на те, що впродовж гри створюються значні навантаження на м'язи спини, деякі вправи для тулуба, які зазвичай виконуються в положенні лежачи, краще робити стоячи. Крім того виконання вправ з гантелями не тільки покращить загальну фізичну підготовку, а й покращують баланс та контроль над верхньою частиною тіла.

### **Висновки**

В результаті проведених досліджень отримано значення показників що характеризують компонентний склад тіла та фізичні підготовленості дівчат, які займаються волейболом. Досліджувані мали високий вміст жиру в організмі в порівнянні з нормами для спортсменів. Показники кистьової динамометрії знаходились у межах середніх значень для жінок даного віку. Максимальна анаеробна потужність знаходилась на рівні середніх та вище середніх значень для спортсменок. Підвищення фізичної підготовленості повинно відбуватися за рахунок збільшення силових показників м'язів, збільшення м'язової маси і зменшення вмісту жирової тканини.

### **Список літературних джерел.**

1. Pereira A. Training strategy of explosive strength in young female volleyball players / A.Pereira, A.M.Costa, P.Santos, T.Figueiredo, P.V.João // *Medicina (Kaunas)*. – 2015. – V.51(2). – P.126-31.
2. Marques M.C. Changes in strength and power performance in elite senior female professional volleyball players during the in-season: a case study / M.C.Marques, R.Tillaar, J.D.Vescovi, J.J.Gonzalez-Badillo // *J Strength Cond Res*. – 2008. – V.22. – P.1147-1155.
3. Carvalho A. Comparison of morphological profiles and performance variables between female volleyball players of the first and second division in Portugal /Carvalho A., Roriz P., Duarte D.// *J Hum Kinet*. – 2020. – V.71. – P.109-117.
4. Mielgo-Ayuso J. Influence of anthropometric profile on physical performance in elite female volleyballers in relation to playing position / J. Mielgo-Ayuso, J.Calleja-Gonzalez, V.Clemente-Suarez, M.C.Zourdos // *Nutr Hosp*. – 2014. – V.31(2). – P.849-857.

5. Silva A.M. Increases in intracellular water explain strength and power improvements over a season / A.M.Silva, C.N.Matias, D.A.Santos, P.M.Rocha, C.S.Minderico, L.B.Sardinha // Int J Sports Med. – 2014. - V.35(13). – P.1101-1105.

6. Massy-Westropp N. Measuring grip strength in normal adults: reference ranges and a comparison of electronic and hydraulic instruments / Massy-Westropp N., Rankin W., Ahern M., Krishnan J., Hearn T.C. // J Hand Surg Am.- 2004. – V.29(3). – P.514-519.

7. Zupan M.F. Wingate anaerobic test peak power and anaerobic capacity classifications for men and women intercollegiate athletes / Zupan M.F., Arata A.W., Dawson L.H., Wile A.L., Payn T.L., Hannon M.E. // J Strength Cond Res. - 2009. – V.23(9). – P.2598–2604.

## СТАНОВЛЕННЯ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ ЯК ОЛІМПІЙСЬКОГО ВИДУ СПОРТУ

*Дейнеко Альфія, Шевчук Олеся*

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Актуальність теми дослідження.** Актуальність вивчення історії та становлення художньої гімнастики обумовлена важливістю об'єкта дослідження для світової спортивної спільноти, України і окремих її регіонів. Крім того, зумовлюється також тим, що на сучасного етапі приділяється недостатньо уваги вивченню цього питання. Але варто зауважити, що історичне осмислення художньої гімнастики та використання накопиченого практичного досвіду тренерів відкривають можливість визначати тенденції подальшого розвитку даного олімпійського виду спорту, що актуалізує проведене дослідження.

**Мета дослідження** - узагальнити дані сучасної наукової та методичної літератури щодо виникнення художньої гімнастики, проаналізувати особливості її становлення і розвитку як олімпійського виду спорту.

**Результати досліджень.** Відомо, що люди почали танцювати ще в глибоку давнину. Танець як спосіб вираження емоцій і почуттів існує протягом усієї історії людства. Це пов'язано з багатогранністю танцю, що поєднує в собі засоби музичного, пластичного, спортивного, естетичного та художнього розвитку і освіти людини. Танець змінювався і набував все нові напрямки. Пізніше стали з'являтися танцювальні студії та студії театрального мистецтва.

В кінці XIX - початку XX століття велику популярність отримали студії виразної гімнастики Франсуа Дельсарта, ритмічної гімнастики Еміля Жак-Далькроза, танцювальної гімнастики Жоржа Демени і вільного танцю Айседори Дункан. Їх творча спадщина отримала визнання у всьому світі і послужило основою розвитку нового напрямку художнього руху, яке і стало джерелом зародження виду спорту для жінок [1].

Франсуа Дельсарт (1811-1871 рр.), будучи французьким співаком, вокальним педагогом і теоретиком сценічного мистецтва, створив систему виразної гімнастики для акторів і танцівників. Дельсарт бачив основу руху в його природному середовищі, намагався поєднати гімнастичні вправи з музикою. Він створював вправи дотримуючись наступних принципів: злите включення багатьох суглобів в дію; зв'язок між емоційним станом людини і рухами тіла; протихід рук і ніг при рухах. Все ці ідеї і принципи, розроблені Ф. Дельсартом, є дуже цінними для художньої гімнастики і лягли в основу базових рухів [1; 2.; 3].

Еміль Жак-Далькроз (1865-1950 рр.) швейцарський композитор і педагог створив авторську систему, названу ритмічною гімнастикою, в якій він спробував перевести музичний ритм у рухи людського тіла. Основоположні принципи Далькроза: «Музика повинна одухотворити рух тіла, щоб воно втілювалося у зриме звучання». «Музика звуків і музика жестів повинна бути натхнена одними почуттями». «Танець» Далькроз визначав, як поєднання ритмічних рухів, за допомогою яких людина висловлює свої почуття. Однак, цього він не знаходив у класичному танці. Починаючи викладання своєї методики з «відхлопування» ритму, Далькроз побудував свою систему на вільному русі в ритмі музики (ритмічну гімнастику), включаючи такі предмети як теорію музики, хоровий спів, сольфеджіо, шведську гімнастику, одуховлену пластику, курс танцю і т. п. Засоби, що використовувалися в уроці ритмічної гімнастики, схожі з базовими елементами художньої гімнастики. Використовувалися варіанти рухів - уривчасте і плавне виконання, з уповільненням і прискоренням, в залежності від музичного темпу і ритму. Всі подібні вправи давалися в чіткій послідовності за ступенем складності і були дуже різноманітні за формою [1; 2; 4].

Жорж Демені (1850 – 1917 рр.) французький фізіолог і педагог, автор гімнастичної системи фізичного виховання, заснованої на досягненнях фізіології та анатомії. Ж. Демені вважав, що основним недоліком існуючих в той час систем гімнастики є надмірна різкість, прямолінійність і штучність рухів. Грунтуючись на фізіологічних процесах, він доводив доцільність вправ на розтягування і розслаблення м'язів, вправ, що виконуються з повною амплітудою без тривалих статичних зусиль, різких та скутих рухів. При фізичному вихованні дівчат Ж. Демені ставив інші завдання, найбільш важливими з яких були: розвиток у жінок грації і витонченості, придбання ними гарної постави, гнучкості, спритності, вміння рухатися плавно і граціозно. У заняття включалися вправи з булавами, палицями, вінками і іншими предметами, а також рухи танцювальних кроків, імпровізація. Заняття проводилися переважно під музику, взяту з класичних творів [1; 2; 4].

Айседора Дункан (1877-1927 рр.) - американська танцівниця, яка започаткувала «вільний танець», який розуміла, як своєрідний вид мистецтва, відкидала строгі канони класичного балету, прагнула в танці до природності, неподільності танцю і музики. Творчість А.Дункан значно вплинула на розвиток художньої гімнастики [1; 3; 4].

Отже, творча спадщина попередників отримала велику популярність в кінці XIX – початку XX століття в Росії. Виникла велика кількість студій пластичної творчості і театрального мистецтва [1]. Так, в 1913 році в Ленінградському інституті фізичної культури імені П.Ф.Лесгафта була відкрита вища школа художнього руху [2]. У квітні 1941 року був організований і проведений випускниками та вчителями школи перший чемпіонат Ленінграда з художньої гімнастики. У 40-і рр. розвиток всього радянського спорту зупинився через II Світову війну. Лише в 1948 році пройшов перший чемпіонат СРСР з художньої гімнастики. У 1945 створена Всесоюзна секція художньої гімнастики, надалі перетворена у федерацію СРСР (1963 р.). В кінці 40-х рр. розроблені класифікаційна програма і правила змагань. А далі розвиток цього виду спорту відбувався з надзвичайною швидкістю, охоплюючи все більше число юних учасниць [1; 2].

Після завершення Олімпійських ігор в Москві 1980 рік, на конгресі було ухвалено рішення про включення художньої гімнастики в програму ОІ. Олімпійська ж історія художньої гімнастики починається в 1984 році коли перше Олімпійське золото завоювала в Лос-Анджелесі канадка Лорі Фанг. Починаючи з ОІ в Атланті (1896) художня гімнастика була представлена повністю двома розділами: змаганнями в індивідуальних і групових вправах [1; 2; 5].

Художня гімнастика в даний час дуже популярна в усьому світі. Засоби її універсальні (танцювальні кроки, стрибки, повороти, рівноваги, хвилі, нахили та ін.), дозволяють вирішувати найрізноманітніші завдання фізичного, естетичного, емоційного, духовного виховання тих, хто займаються [6; 7]. Крім того, різноманітність засобів дозволяє оптимально і збалансовано розвивати координацію, здатність до рівноваги, гнучкість спортсменок. Все це сприяє розвитку і популяризації художньої гімнастики як виду спорту, про що свідчить велика кількість країн, які входять у Міжнародну федерацію гімнастики (FIG) та розвивають цей вид спорту [1].

### **Висновки**

Аналіз науково-методичної літератури показав, що художня гімнастика в своєму становленні і розвитку пройшла довгий шлях, зібравши воедино все найкраще зі спорту і мистецтва. Як один з найбільш красивих та видовищних видів спорту в середині XX століття художня гімнастика отримала широку популярність як в нашій країні, так і за кордоном, що стало закономірним підсумком включення її в програму Олімпійських ігор. Надалі розвиток цього виду спорту відбувався надзвичайно швидко, підвищувався інтерес до цього виду спорту, розширювалась географія гімнастики, збільшувалась конкуренція. Сьогодні художня гімнастика популярна в усьому світі та продовжує розвиватися із урахуванням історичних аспектів її становлення.

### **Список літературних джерел**

1. Художественная гимнастика. История, состояние и перспективы развития / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. – Москва, 2014. – 216 с

2. Карпенко Л. А. Художественная гимнастика: учеб. для тренеров, преподавателей и студентов физ. культуры. – Москва, 2003. – 384 с.
3. Лисицкая Т. С. Художественная гимнастика / Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Т. С. Лисицкой. – Москва, 1982. – 232 с.
4. Муллагільдіна А. Я. Теорія та методика обраного виду спорту (художня гімнастика): навчальний посібник. – ХДАФК, 2016. – 170 с.
5. Правила змагань з художньої гімнастики. Технічний комітет з художньої гімнастики FIG, 2017. – 100 с.
6. Венгерова Н. Н., Гобузева К. В. Современные вопросы подготовки в технико-эстетических видах спорта. – СПб., 2010. – С. 68-70.
7. Дейнеко А.Х., Шевчук О. К. Особливості технічної підготовки в художній гімнастиці. *Актуальні наукові дослідження у сучасному світі: LV Міжнародна наукова конф., Переяслав-Хмельницький.* – Переяслав-Хмельницький, 2019. Вип. 11(55). Ч 4. – С 18-24.

## **ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВИКЛАДАЧА В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ**

***Жамардій Валерій***

*Українська медична стоматологічна академія*

**Актуальність теми дослідження.** Глобальні соціально-економічні перетворення, інтенсивний розвиток фітнес-індустрії в Україні зумовили необхідність вирішення значної кількості принципово нових завдань, які потребують нових підходів до управління освітнім процесом із фізичного виховання у закладах вищої педагогічної освіти. Виникла нагальна потреба у підготовці кадрів нового покоління, професіоналів-викладачів третього тисячоліття, які досконало володітимуть сучасними методами навчання та будуть справжніми архітекторами інноваційних фітнес-процесів. Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що питання формування професійної компетентності викладача в освітньому процесі з фізичного виховання студентів має велике наукове та практичне значення. Важливим завданням вищої педагогічної освіти є підготовка та перепідготовка науково-педагогічних працівників із фізичного виховання, які опанують сучасні фітнес-технології, поєднуючи систему традиційного навчання з інноваційною [1, 2, 3].

**Мета дослідження** – експериментально перевірити формування професійної компетентності викладача в освітньому процесі з фізичного виховання студентів.

**Результати досліджень.** Управління освітнім процесом із фізичного виховання здійснює викладач, який визначає мету та завдання цього процесу, здійснює гармонійний розвиток студентів, використовує систему навчальних



методів, форм і засобів проведення занять. Для досягнення мети та вирішення завдань, а також опанування фітнес-технологій викладач фізичного виховання повинен володіти професійною компетентністю та відповідати цілому переліку професійно-кваліфікаційних вимог.

Експериментальні дослідження дозволили розглядати професійну компетентність викладача фізичного виховання через поєднання загальних (ключових) і професійних компетентностей (загальнопрофесійних, професійно-предметних компетентностей), які забезпечують успішне виконання професійної діяльності та розв'язання педагогічних завдань в умовах варіативності освітнього процесу з фізичного виховання студентів у закладах вищої педагогічної освіти.

Усі компетентності викладача фізичного виховання тісно взаємопов'язані, взаємообумовлені та є складовою методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. Залежно від їх співвідношення, а також ступеня конкретного їх поєднання в освітньому процесі формується індивідуальний стиль професійної діяльності викладача. З цією метою під час дослідно-експериментальної роботи було розроблено анкету, яка передбачала визначення у викладачів кафедр фізичного виховання загальних і професійних компетентностей.

На основі результатів дослідно-експериментальної роботи було з'ясовано, що незважаючи на різнорівневу розвиненість у викладачів кафедр фізичного виховання загальних і професійних компетентностей, виявлена потреба у вдосконаленні теоретико-методичної, здоров'язберезувальної, техніко-технологічної, фітнес-технологічної та громадянської компетентностей.

Під час проведення дослідно-експериментальної роботи визначався рівень сформованості професійно-педагогічних знань, умінь і навичок у викладачів кафедр фізичного виховання. Було з'ясовано, що 81 % викладачів потребували вдосконалення професійно-педагогічних знань, умінь і навичок, зокрема: 47,1 % мали потребу у вдосконаленні методологічних знань; 44,4 % – рівня сформованості технологічних знань; 43,4 % – потребували теоретичних знань; 41,8 % – педагогічних знань; 37,4 % – рівня сформованості фахових знань; 33,6 % – комунікативних знань; 29,1 % – рефлексивних знань; 26,7 % – вдосконалення рівня сформованості діагностичних знань; 24,5 % – дослідницьких знань; 21,4 % – мали потребу психологічних знань.

Однією з важливих причин, що сприяє зменшенню ефективності професійної діяльності викладача фізичного виховання, є відсутність спеціальних знань, умінь і навичок застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання. У процесі дослідно-експериментальної роботи було з'ясовано, що 35,8 % викладачів кафедр фізичного виховання не ознайомлені з сучасними напрямками та видами фітнес-технологій; 23,1 % викладачів кафедр фізичного виховання мають потребу в науково-методичному забезпеченні застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання; 18,5 % викладачів кафедр фізичного виховання мають потребу в ознайомленні з сучасним інвентарем та

обладнанням; 15,4 % викладачів кафедр фізичного виховання відчувають труднощі із застосуванням фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання; 7,2 % викладачів кафедр фізичного виховання не мають потреби в ознайомленні з сучасними напрямками та видами фітнес-технологій, науково-методичним забезпеченням, сучасним інвентарем та обладнанням і не мають проблем щодо застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання.

На основі проведеної дослідно-експериментальної роботи з'ясовано, що нагальною потребою викладачів кафедр фізичного виховання є вдосконалення рівня сформованості спеціальних знань, умінь і навичок, пов'язаних із застосуванням фітнес-технологій.

У процесі дослідно-експериментальної роботи вивчалось ставлення викладачів кафедр фізичного виховання до фітнес-технологій та їх застосування в освітньому процесі з фізичного виховання. Так, 82,4 % викладачів кафедр фізичного виховання позитивно ставляться до фітнес-технологій і наголошують на необхідності їх застосування в освітньому процесі з фізичного виховання студентів, що сприятиме формуванню теоретичних знань, підвищенню мотивації до занять із фізичного виховання, покращанню стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості.

Лише 10,6 % опитаних негативно сприймають фітнес-технології, мотивуючи це відсутністю у закладах вищої педагогічної освіти сучасної матеріально-технічної бази, спеціального інвентарю та обладнання для проведення навчальних занять, а також кваліфікованих фахівців. Індиферентне ставлення до фітнес-технологій прослідковується у 3,6 % викладачів, а 3,4 % викладачів кафедр фізичного виховання взагалі не визначилися із методами, формами та засобами фітнес-технологій.

Важливу роль у процесі фізичного виховання відіграють професійні й особистісні якості викладача фізичного виховання, що набувають особливої актуальності в сучасних соціально-економічних умовах інтеграції до європейських стандартів освіти. Під час дослідно-експериментальної роботи було проведено анкетування студентів із метою визначення найбільш значущих професійних та особистісних якостей викладачів кафедр фізичного виховання.

Серед найбільш значущих професійних якостей викладачів кафедр фізичного виховання студенти визначили такі: 47,2 % – працелюбність, 45,1 % – наполегливість, 38,9 % – професійний інтелект, 35,4 % – вимогливість, 28,2 % – самоорганізація (рис. 2). Серед найбільш значущих особистісних якостей викладачів кафедр фізичного виховання студенти визначили такі: 46,4 % – доброзичливість, 41,8 % – комунікативність, 39,3 % – креативність, 34,4 % – толерантність, 29,5 % – ініціативність.

Професійну діяльність викладача фізичного виховання у закладі вищої педагогічної освіти можна розглядати як здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності в трьох напрямках: 1) управління освітнім процесом із фізичного виховання; 2) управління студентами; 3) управління собою. Основою професійної діяльності викладача є стиль управління, який визначає навчальну

взаємодію зі студентами, якість прийняття та реалізації поставлених цілей, тобто стиль управління визначає якість фізкультурно-оздоровчої діяльності. Натомість зовнішній прояв стилю управління викладача відбувається через здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності в освітньому процесі з фізичного виховання студентів і має свої стилі управління.

### **Висновки**

Сучасний викладач фізичного виховання має володіти інноваційним потенціалом, що забезпечується: цілепокладанням і плануванням освітнього процесу за спрямованістю на фізкультурно-оздоровчу діяльність; розумінням необхідності застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів; моделюванням інноваційного фітнес-середовища у закладах вищої педагогічної освіти з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості й індивідуальних особливостей студентів; урахуванням інноваційного потенціалу закладів вищої педагогічної освіти, наявності матеріальної та навчально-методичної бази для проведення навчально-виховних занять із застосуванням фітнес-технологій; науковим обґрунтуванням концепції методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів із навчальними програмними і практичними завданнями із фітнес-технологій, засобами, методами, прийомами і формами організації навчальних занять, вибором засобів, методів і форм контролю тощо.

Основне завдання викладача фізичного виховання полягає у формуванні у студентів свідомого ставлення до збереження та зміцнення власного здоров'я та дотримання засад здорового способу життя. Проведений теоретико-методологічний аналіз нормативних документів дає змогу внести доповнення до традиційної навчальної програми з фізичного виховання та науково обґрунтувати методичну систему застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. Методично правильно організовані навчальні заняття з фізичного виховання сприяють виробленню мотиваційної основи, покращують стан здоров'я, підвищують розумову та фізичну працездатність, сприяють швидшому засвоєнню навчального матеріалу й успішній інтеграції до майбутньої професійної діяльності.

### **Список використаної літератури**

1. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів : монографія. Житомир, 2012. 514 с.
2. Кузнєцова О. Т. Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів засади : дис. ... д-ра. пед. наук зі спец. 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). Київ, 2018. 613 с.
3. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навчальний посібник для студентів вузів. Київ, 2008. 503 с.

## КУРС «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*Суровов Олексій, Олійник Дмитро*

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради*

**Актуальність дослідження** Курс «Фізичне виховання» є невід'ємною частиною навчання в ЗВО та одним з компонентів навчання, що впливає на професійну підготовку майбутнього фахівця. Майже кожного дня здобувач освіти стикається з високим моральним напруженням та інтенсивним розумовим навантаженням, що істотно впливає на стан його здоров'я [1]. Саме тому якісна фізична підготовка, постійні заняття фізичною культурою та спортом є важливим в процесі підготовки майбутнього фахівця в різних галузях.

Сьогодні дуже гостро постає питання модернізації системи фізичного виховання в ЗВО, оскільки підвищення результативності освітнього процесу, подолання в ньому формалізму завжди були актуальними питаннями [2]. Досягненню цього сприяють уникнення без системності, усунення за організованості студентського життя безліччю не потрібних заходів.

**Мета дослідження:** підвищення ефективності навчання здобувачів освіти засобами фізичного виховання.

**Виклад основного матеріалу.** Необхідно виховувати у здобувачів освіти потребу в постійних заняттях фізичними вправами, вдосконалювати їх рівень підготовленості. На жаль, на шляху до модернізації, підвищення ефективності процесу фізичного виховання здобувачів освіти постає матеріальне питання, а саме брак коштів на оснащення закладу сучасним спортивним приладдям, тренажерами, спортивним інвентарем тощо. Проведення індивідуальних занять фізичним вихованням також істотно впливатиме на розвиток зацікавленості здобувачів освіти.

Для підвищення ефективності фізичного виховання здобувачів освіти необхідно, перш за все, перейти до більш індивідуальних занять, тим самим викладач матиме можливість знайти особистий підхід до кожного здобувача освіти, розібратись, що для нього є пріоритетним і цікавим у заняттях фізичними вправами. За можливістю необхідно намагатись підібрати програму тренувань для кожного здобувача освіти особисто. Необхідно розвивати в здобувачів освіти самостійність в організації занять з фізичного виховання, цікавим буде досвід побудови заняття з фізичного виховання для інших. Бажання справити гарне враження на своїх однокурсників впливатиме на якість підготовки здобувача освіти під час самостійної побудови заняття з фізичного виховання.

Для підвищення зацікавленості здобувачів освіти у фізичному вихованні необхідно розробити та підтримувати широку базу секційних занять у ЗВО. Навчання займає весь час студента і на свої особисті потреби залишається дуже

мало, так чому б не використати цей факт для підвищення зацікавленості студентів у фізичному вихованні. Наявність різних спортивних секцій у ЗВО, не лише дасть змогу здобувачу освіти поєднати приємне з корисним (займатися улюбленим видом спорту під час навчання), а й істотно підвищить показник відвідуваності занять з фізичного виховання. Створення широкого різнобічного спортивного середовища, адаптованого до здібностей і можливостей кожного здобувача освіти є передовим шляхом підвищення ефективності процесу фізичного виховання в ЗВО.

### **Висновки**

Реалізація всього вище зазначеного суттєво підвищить зацікавленість здобувачів освіти в заняттях фізичним вихованням, а також якісно покращить показники фізичної підготовленості здобувачів освіти.

### **Список використаних джерел:**

1. Алексейчук І., Добровольська Н., Начата О. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наукових праць. – Луцьк, 2002. Том 1. – С. 173–175.

2. Заплішний І. І. Шляхи оптимізації формування у студентів здорового способу життя засобами фізичного виховання / І. І. Заплішний, Ф. С. Сенченко, М. П. Бойко // Вісник ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка. – 2007. – Вип.44. – С.180–183.

## **ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ ДЛЯ ЗАСВОЄННЯ ТЕОРЕТИЧНОГО МАТЕРІАЛУ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ У КОЛЕДЖІ**

*Сичов Дмитро, Аксьонов Дмитро, Пилипенко Данііл*

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»*

*Харківської обласної ради*

**Актуальність дослідження.** Одним з головних напрямків роботи закладів освіти є діяльність, що спрямована на збереження фізичного здоров'я здобувачів освіти. Дбати про фізичне здоров'я, формувати розумові і фізичні якості покликані фізична культура і спорт. Збереження фізичного, психічного і соціального здоров'я дітей та молоді – одне з найважливіших завдань українського суспільства (О. М. Школа, 2020; Д. В. Сичов, 2019 та ін.). Формування теоретичних знань є передумовою виховання потреби у заняттях фізичними вправами, сприяють якісному оволодінню руховими навичками, формуванню потреби у фізичному вдосконаленні, усвідомленого ставлення до свого здоров'я (В. Г. Ареф'єв, 2013; В. О. Жамардій, 2020; О. В. Кабацька, 2019 та ін.). Аналіз спеціальної літератури дає підстави стверджувати, що формування знань у галузі фізичної культури і спорту здобувачів освіти має велике значення. Але на сучасному етапі існують проблеми в плануванні,

організації та методиці викладання теоретичного матеріалу в системі фізичного виховання.

Практика показує, що низький рівень теоретичної підготовки у фізичному вихованні різко знижує ефективність навчання і виховання, зменшує інтерес до занять фізичними вправами, заважає прищеплюванню позитивного ставлення і потреби в систематичних самостійних заняттях фізичною культурою і спортом.

Таким чином, актуальності набуває проблема пошуку та визначення ефективності інноваційних технологій покращення теоретичної підготовки, які сприятимуть свідомому ставленню здобувачів освіти до занять фізичною культурою і спортом.

**Мета дослідження:** визначити ефективність використання інтерактивних методів навчання для засвоєння теоретичного матеріалу з дисципліни «Фізична культура» для здобувачів освіти у коледжі, яка сприяє формуванню стійкого інтересу до занять фізичною культурою і спортом.

**Результати дослідження.** На сьогодні в закладах освіти не приділяється належної уваги розв'язанню таких важливих завдань, як формування у здобувачів освіти глибоких і достатньо повних знань про свій фізичний стан і шляхи його покращення, а також виховання інтересів, потреб, які орієнтують людину на здоровий спосіб життя. Одним зі шляхів оптимізації процесу фізичного виховання є використання інноваційних технологій, метою яких є підвищення рівня інформованості і розширення знань здобувачів освіти, формування фізично розвиненої особистості, здатної реалізовувати свій творчий потенціал.

В ході педагогічного експерименту основна увага була приділена теоретичному обґрунтуванню використання інтерактивних методів навчання для засвоєння теоретичного матеріалу з дисципліни «Фізична культура» для здобувачів освіти у коледжі.

Під інтерактивними маються на увазі методи, при використанні яких здобувачі освіти отримують нові знання тільки в результаті здійснення позитивної взаємодії з іншими. Позитивна взаємодія - принцип інтерактивних методів навчання, зміст яких полягає в досягненні результату зусиллями робочої групи індивіду – відповідальності кожного члена цієї групи.

В роботі були застосовані методи, що спрямовані на стимуляцію взаємодії здобувачів освіти в групові форми занять та орієнтовані на їх власну активність під час освітнього процесу. Було розроблено інноваційну технологію теоретичної підготовки у фізичному вихованні здобувачів освіти коледжу, яка б забезпечила комплексний підхід до розв'язання поставленої проблеми.

Мета технології полягала у підвищенні рівня теоретичної підготовленості, формуванні свідомого ставлення до власного здоров'я та мотивації до занять фізичною культурою і спортом здобувачів освіти.

**Висновки.** Результати проведеного педагогічного експерименту довели ефективність впливу впроваджених інноваційних технологій теоретичної підготовки з дисципліни «Фізична культура». Покращення теоретичної

підготовленості здобувачів освіти сприяло залученню їх до фізкультурно-оздоровчих занять та підвищення рівня фізичного здоров'я.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з розробкою науково-обґрунтованих інноваційних технологій теоретичної підготовки у фізичному вихованні здобувачів освіти коледжу.

#### **Список літературних джерел:**

1. Ареф'єв В. Г. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання : [монографія] / В. Г. Ареф'єв, Є. Болях. – Л., 2005. – 296 с.

## **СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ЭЛЕМЕНТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ**

*Макарина Ольга*

*Учреждение «Пинская СДЮШОР по гребным и парусным видам спорта ППО УО «ПолесГУ»; УО «Полесский государственный университет»*

**Актуальность темы.** Физическое развитие является показателем здоровья и существенно зависит от характера двигательной активности. Для современных детей типичны гиподинамия и гипокинезия, что сопровождается ухудшением связи моторно-висцеральных рефлексов и детренированностью мышечной системы. Интенсификация процесса школьного обучения ведет к необходимости поддержания определенных рабочих поз длительное время вследствие чего увеличивается время нахождения мышц в статическом напряжении. Основными причинами данных проблем является отсутствие рационально организованного режима двигательной активности и неполная мобилизация средств физической культуры [1].

Вышеперечисленные факты, в свою очередь, противоречат основным задачам на этапе начальной подготовки, усложняют осуществление спортивного отбора и подводят к необходимости внесения изменений в учебно-тренировочный план в группах начальной подготовки с заострением внимания на развитии общей физической подготовленности юных спортсменов-учащихся.

Возникает необходимость совершенствования методики физического воспитания и развития, в частности программы для ДЮСШ по гребле академической, с акцентом на повышение функционального состояния скелетной мускулатуры для содействия правильному физическому развитию и подготовки всесторонне развитых спортсменов.

**Цель исследования.** Теоретическое обоснование и апробация методики применения статических упражнений в условиях учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки по гребле академической

Предполагается, что целенаправленное использование статических упражнений в условиях учебно-тренировочных занятий за счет работы

скелетной мускулатуры в разных режимах, позволит совершенствовать физическое развитие и физические качества спортсменов-учащихся, поскольку отвечает биологическим закономерностям функционирования организма человека, стимулирует обменные процессы аэробного и анаэробного характера.

**Результаты исследования.** Многолетние исследования физиологии статических упражнений, проведенные на кафедре анатомии, физиологии и валеологии Уральского педагогического университета показали, что реакция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, организма школьников 11-16 лет при различных статических напряжениях больших групп мышц качественно однозначна. Это свидетельствует о том, что физиологические механизмы, обеспечивающие выполнение статических упражнений, сформированы. Несмотря на минимальный возраст зачисления (9 лет), основной контингент занимающихся в группах начальной подготовки имеет возраст 11-13 лет. Исследования позволили обосновать применение статических упражнений на учебно-тренировочных занятиях в группах начальной подготовки и показать, что дозированные статические нагрузки не только не противопоказаны но и необходимы для гармоничного развития детей различного возраста [2, 3, 4].

Педагогическое исследование направлено на разработку методики применения статических упражнений и их комплексов в группах начальной подготовки на учебно-тренировочных занятиях с целью включения их в программу для ДЮСШ по гребле академической.

Для определения эффективности использования методики были проанализированы соматометрические и физиометрические антропометрические показатели, результаты функциональных проб. Количество обследованных спортсменов на начало эксперимента 215 человек, из них преимущественно мальчики. Из них в экспериментальную группу попали 47 человек. Возраст испытуемых варьировался от 10 до 15 лет.

На первом году подготовки методика статических упражнений использовалась в качестве элементов разминки с постепенным увеличением времени выполнения.

На втором году применялись усложненные статические упражнения, в комплексе с динамическими элементами, был использован интервальный метод и комплекс упражнений как основная часть учебно-тренировочного занятия.

Полученные нами результаты показали, что способность выполнять статические упражнения до отказа от работы у юных спортсменов мало развита. Зачастую, при возникновении ощущений усталости они снижают мышечное усилие и прекращают сохранять статическое напряжение. Для увеличения времени выполнения статического упражнения мы предлагали детям использовать средства самовоспитания. Для поддержания интереса на занятиях мы стремились обеспечить большее разнообразие изучаемых статических упражнений. Для воспитания волевых качеств мы усложняли эти упражнения за счет изменения условий выполнения и добавления новых элементов и поз в упражнения. Следует отметить благоприятное влияние предварительного ознакомления с предстоящей нагрузкой и ее длительностью,



которое создает определенный эмоциональный фон и психологическую установку на выполнение заданного усилия [5].

В процессе педагогического эксперимента наблюдается разница в группах в отношении к учебно-тренировочному процессу. По сравнению с контрольной, спортсмены экспериментальной группы проявляют дисциплинированность, устойчивость к сложным тренировкам, настойчивость и решимость в выполнении заданий. Но данный эффект не является устойчивым и требует систематизации и дополнительного стимулирования со стороны тренера.

После 7-8 занятий юные спортсмены адаптируются к статическому виду нагрузки, что можно определить по точности выполнения упражнений, их амплитуде, ритму дыхания и частоте сердечных сокращений. Нагрузку следует увеличивать постепенно - за счет изменения интервалов отдыха, усложнения статических поз, увеличения длительности напряжения и числа повторений.

Анализ результатов показал, что на учебно-тренировочных занятиях допускается применение дозированных статических упражнений в положениях тела стоя и лежа в качестве физических нагрузок.

В педагогическом эксперименте статические нагрузки в учебно-тренировочном плане имеют два варианта реализации: по времени их выполнения и по количеству упражнений, что позволяет корректировать объем и интенсивность нагрузки в связи с внешними изменяющимися факторами.

Включение статических упражнений в учебно-тренировочный процесс было разделено на два этапа - подготовительный и основной.

В подготовительном этапе решались задачи по формированию общего представления о структуре и правильном выполнении статических упражнений, по обучению сосредотачиваться на работе одной или нескольких группах мышц, рациональному дыханию и расслаблению мышц после статического напряжения. В основном этапе решались задачи по расширению знаний и закреплению умений и навыков выполнения статических упражнений и их комплексов, по созданию условий, предопределяющих дальнейшее совершенствование и адаптацию систем организма к статическим упражнениям.

В результате исследований наибольший прирост силовой выносливости был выявлен на втором году обучения. Вероятно, прирост результатов совпал с сенситивным периодом развития. Эффективность влияния статических упражнений и их комплексов подтверждается данными корреляционного анализа: между показателями статической выносливости различных групп мышц и результатами контрольных нормативов у занимающихся существует тесная взаимосвязь. За период отдыха сдвиги в показателях силовой выносливости во всех опытных группах были незначительными. Отмеченный фактор подтверждается литературными данными [6,7].

Достоверный прирост статической выносливости в экспериментальных группах является следствием повышения у занимающихся функциональных резервов корковых отделов центральной нервной системы, усиления

компенсаторных восстановительных механизмов, совершенствования корковой регуляции статической мышечной деятельности, а также энергетического обмена в организме [8, 9, 10]. В корковой части сформирован двигательный анализатор очага возбуждения, который обеспечивает изометрическое сокращение проприорецепторной импульсации от напряженных мышц, а также влияет на функциональное состояние нервных центров. Во время выполнения статических упражнений в соответствующих отделах корковой части двигательного анализатора головного мозга первостепенно возникает поддерживающее положение тела в определенной позе возбуждение. В процессе сохранения статического напряжения функциональный потенциал клеток коры снижается, что приводит к ощущению усталости и утомления. Таким образом, в результате функционирования нервных центров, стимулируются процессы восстановления, и повышается выносливость нервных клеток мышц [5, 8]. Развитие тренированности соответственно создает новые соотношения возбуждения и торможения в работе центральной нервной системы. Функциональное состояние центральной нервной системы в процессе тренировки улучшается и приводит к образованию новых координационных связей между дыхательной, сердечно-сосудистой системой и опорно-двигательным аппаратом. Тренировка и адаптация к статическим усилиям совершенствует функции мышечного аппарата и повышает работоспособность клеток коры головного мозга [11].

### **Выводы**

Важным принципом использования методики статических упражнений является применение упражнений в разминке, либо в основной части учебно-тренировочного занятия; постепенное повышение их сложности и объема, но не более чем на 15-20% по отношению к динамическим упражнениям; соответствие задачам учебно-тренировочного занятия и физической подготовленности спортсменов-учащихся.

Увеличение времени выполнения статического упражнения идет не только за счет адаптации организма к статическим напряжениям, но и за счет развития волевых качеств.

Многokратное повторение статических упражнений на учебно-тренировочных занятиях для развития одних и тех же групп мышц формирует и закрепляет двигательный навык, обеспечивает долговременные приспособительные механизмы функциональных систем организма, на базе которых происходит развитие физических качеств; создаются предпосылки для повышения физических возможностей.

Упражнения статического характера не требуют больших затрат энергии и могут воздействовать на большинство скелетных мышц. Выполнение различных гимнастических поз в комплексе и многократное их повторение не только "разогревают" организм, но и способствуют развитию физических качеств.

### Список литературных источников.

1. Туманян Г.С. Физическая культура учащейся молодежи: концептуальные основы научных исследований // Теория и практика физической культуры. М. - 1993. - С. 35-36.
2. Добронравов С. Н. Изучение электрической активности мышц и мозга при статических усилиях с применением метода количественного учета биотоков // Тр. Свердл. мед. инта. Свердловск, 1962. - Вып. 35. - С. 225-232.
3. Розенблат В. В. К физиологии утомления и работоспособности при мышечной работе человека: Автореф. дис. д-ра мед. наук. Свердловск, 1963. - С. 33.
4. Фарфель В. С. Двигательные качества и их развитие в школьном возрасте // Тез. докл. конф. по вопросам физиологии спорта. Тбилиси, 1960. - С. 109-211.
5. Шолих М. Круговая тренировка / Теоретические, методические и организационные основы одной из современных форм использования физических упражнений в школе и спортивной тренировке. М.: ФиС, 1966. - 175 с
6. Канишевский С. М. Память движения // Лег. атлетика. 1977. - № 7. - С. 21.
7. Логинов Э. М. Критические периоды развития основных двигательных качеств у девочек 10-17 лет // Материалы 3-й респ. конф. Минск, 1974. - Т. 1. - С. 154-155.
8. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, - 1977.-С. 214.
9. Гуревский И. М. Ловкость как комплекс психических и моторных способностей (структура, онтогенез, тренировка): Автореф. канд. пед. наук. М., 1980. - 20 с.
10. Теория и методика физического воспитания / Под ред. П. А. Ашмарина. М.: Просвещение, 1979. - 360 с.
11. Темкин И. Б. Изометрическая система силовой подготовленности в физическом воспитании школьников // Материалы 8-й науч. конф. по возраст, морфологии физиологии, биохимии. М., 1967. - С. 385-386.

## ВПЛИВ ЗОРОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ПОКАЗНИКИ КЛІНІЧНОЇ РЕФРАКЦІЇ СТУДЕНТІВ

*Іващенко Сергій*

*Київський університет імені Бориса Грінченка*

**Актуальність теми дослідження.** В Україні, як і в багатьох інших країнах світу, значну увагу приділяють пошуку шляхів збереження професійного здоров'я студентів в ході навчального процесу [2, 8]. В період навчання в закладах вищої освіти студенти сприймають і засвоюють велику

кількість інформації, потрібної для їх підготовки в якості майбутніх спеціалістів [3].

Найбільшу кількість інформації вони сприймають за допомогою зорового аналізатора [4, 6]. Оптимальна організація навчального процесу, при якій амортизація фізіологічного ресурсу органів зору студентів становить собою важливий напрям науково-дослідної роботи [1].

**Мета дослідження.** Метою даного дослідження було визначення залежності стану зорового аналізатора студентів від рівня інтенсивності навчального процесу в умовах закладу вищої освіти [5, 7].

**Результати досліджень.** В ході проведення даного дослідження було підтверджено думку про те, що існує залежність між рівнем інтенсивності навчального процесу в закладі вищої освіти та функціональним станом зорового аналізатора студентів.

Дослідження проводили в період з квітня 2017 року до травня 2020 року на базі Київського університету імені Бориса Грінченка.

До участі в даному дослідженні було залучено 258 студентів III, IV, V та VI курсів зазначеного університету, у яких в ході диспансерного обстеження було встановлено наявність порушень клінічної рефракції у вигляді короткозорості, далекозорості або астигматизму.

Після фіксації в документах обліку результатів первинного обстеження стану зорового аналізатора студентів їх розподілили на три окремі рівнозначні групи (по 86 осіб в кожній групі).

Потім впродовж всього періоду спостереження для студентів першої групи застосовували навчальні програми з високим рівнем інтенсивності навчального процесу та більшою питомою вагою інформації візуального характеру. Таким режимом навчання передбачався високий рівень навантажень на зоровий аналізатор студентів.

Для студентів другої групи використовували стандартні навчальні програми, при застосуванні яких рівень навантажень на зоровий аналізатор студентів був середнім.

Нарешті, навчання студентів третьої групи здійснювалося на основі програм з низьким рівнем інтенсивності навчального процесу і зменшеною питомою часткою навчальної інформації візуального характеру.

Після завершення визначеного періоду навчання було проведено повторне обстеження студентів всіх трьох груп з оцінкою фізіологічного стану зорового аналізатора (на основі дослідження клінічної рефракції).

При цьому для зручності здійснення процесу статистичної обробки отриманих даних ми показники клінічної рефракції всіх студентів позначили в умовних одиницях із розрахунку 10 умовних одиниць на одну діоптрію.

Такий підхід забезпечив нам можливість відслідкувати динаміку змін показників клінічної рефракції студентів (виражених в умовних одиницях) в процесі їх навчання на основі програм з різними ступенями інтенсивності навчального процесу та значеннями питомої ваги навчальної інформації візуального характеру.

Дослідження клінічної рефракції студентів проводилось з використанням методу скіаскопії на фоні медикаментозної циклоплегії та контролювалось додатковим дослідженням на рефрактометрі Хартингера.

Наприкінці дослідження проаналізували і порівняли між собою показники успішності навчання студентів в кожній з груп. Найвищими вони виявилися у студентів другої групи, рівні навантажень на зоровий аналізатор та обсяги оптичної навчальної інформації для яких були стандартними. Отримані дані представлені в наступній таблиці.

Таблиця 1.

**Динаміка змін клінічної рефракції студентів в процесі навчання**

№ з/п	Вид порушення рефракції	Перша група		Друга група		Третя група	
		Початок	Кінець	Початок	Кінець	Початок	Кінець
1	Короткозорість	15,2 ± 3,1	21,6 ± 4,3	15,3 ± 3,1	16,1 ± 3,2	15,1 ± 3,1	16,0 ± 3,1
2	Далекозорість	9,4 ± 1,6	14,8 ± 3,0	9,3 ± 1,6	9,5 ± 1,6	9,3 ± 1,6	9,4 ± 1,6
3	Астигматизм	3,5 ± 0,4	6,2 ± 0,9	3,5 ± 0,4	3,6 ± 0,4	3,6 ± 0,4	3,7 ± 0,4

Як бачимо з даної таблиці, серед студентів першої групи, заняття з якими проводились з використанням програм з підвищеним рівнем інтенсивності навчального процесу та збільшеною питомою вагою навчальної інформації візуального характеру, відзначалась тенденція до зростання показників як короткозорості, так і далекозорості та астигматизму.

Серед студентів другої та третьої груп суттєвих змін показників клінічної рефракції не було зафіксовано. Але рівень успішності навчання серед студентів другої групи був вищим у порівнянні зі студентами третьої групи.

Це підтверджує думку про те, що високий рівень навантажень на зоровий аналізатор студентів в процесі їх навчання може сприяти прогресуванню у них тих чи інших порушень клінічної рефракції.

Застосування програм з середнім та низьким рівнем інтенсивності навчального процесу в умовах нашого дослідження не приводило до прогресування короткозорості, далекозорості та астигматизму серед студентів.

Враховуючи те, що показники успішності навчання студентів другої групи виявилися найвищими, а прогресування їх короткозорості, далекозорості та астигматизму не спостерігалось, слід визнати, що навчальні програми з середнім рівнем інтенсивності навчального процесу та середніми значеннями питомої ваги інформації візуального характеру, слід вважати оптимальними з точки зору їх впливу на зоровий аналізатор студентів.

## **Висновки.**

На основі даних, отриманих в результаті виконання даного дослідження, можна зробити наступні висновки:

1. Застосування в закладах вищої освіти навчальних програм з різними рівнями інтенсивності навчального процесу на різною питомою вагою навчальної інформації візуального характеру може по-різному впливати на стан клінічної рефракції студентів з короткозорістю, далекозорістю та астигматизмом.

2. З точки зору навантажень на зоровий аналізатор студентів оптимальними виявляються навчальні програми з середнім рівнем інтенсивності навчального процесу та середніми показниками питомої ваги навчальної інформації візуального характеру.

3. З метою збереження ресурсу професійного здоров'я студентів, що мають порушення клінічної рефракції, доцільно застосовувати спеціальні навчальні програми з такими рівнями інтенсивності навчального процесу та показниками питомої ваги навчальної інформації візуального характеру, які є адаптованими до функціональної спроможності зорового аналізатора студентів даної категорії.

## **Список літературних джерел**

1. Без'язична О. В. Комплексна реабілітація осіб молодого віку після пошкоджень у відновному періоді // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018. № 5 (38). С. 136–140.

2. Динаміка стану здоров'я деяких категорій населення України з урахуванням регіональних особливостей його показників / під редакцією В.М. Коваленка. – К.: Оріон, 2016. – С. 32 – 44.

3. Іващенко С.М. Корекція стану здоров'я осіб молодого віку з метою поповнення людського резерву Збройних Сил України // Збірник наукових праць Головного військово-медичного клінічного центру МО України. – 2019. - № 6. – С. 24 – 32.

4. Макаренко В.М. Роль індивідуально-типологічних властивостей вищої нервової діяльності людини в успішності навчання / В.М. Макаренко, Л.П. Кириленко // Фізіологічний журнал. – 2015. – № 3. – С. 118 – 126.

5. Поляков О. А., Прокопенко Р. О., Писарчук А. В. Автоматизована система оцінки психофізіологічного забезпечення трудової діяльності працюючих осіб старшого віку: Метод. рекомендації. – К., 2007. – 15 с.

6. Черняк А.М. Характеристика психофізіологічного стану людини за показниками успішності виконання виробничих завдань / А.М. Черняк // Фізіологічний журнал. – 2017. – Т. 39, № 12. – С. 42 – 58.

7. Andersen K.L. (1982). Habitual physical activity and health / K.L. Andersen // WHO regional publications. European series. № 6, – pp. 22 – 36.

8. Ivashchenko S. System of Physical Education in Secondary Schools and Preventive Medicine in Ukraine // FIEP Bulletin, Journal of the International Federation of Physical Education. – 2018. Vol. 3. – P. 73 – 78.

## СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД З БАСКЕТБОЛУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*Костюк Юлія<sup>1</sup> Словець Олександр<sup>2</sup>, Курилло Тетяна<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова*

*<sup>2</sup>Поліський національний університет*

**Актуальність дослідження.** Проблема визначення ролі сучасного фізичного виховання в закладах вищої освіти (ЗВО) у формуванні особистості і здорового способу життя студентської молоді набуває все більшої актуальності. Саме фізкультурно-спортивній діяльності відданий пріоритет у вихованні здорового покоління молоді, тому фізична підготовка є одним із завдань системи вищої освіти в Україні. Однак, згідно з результатами досліджень, значні зміни, які зазнала система фізичного виховання студентів за останні десятиліття, не завжди сприяє збереженню здоров'я.

Використання традиційних підходів до організації занять з фізичного виховання в даний час не має належного впливу на студентів, на їх прагнення до занять спортом, до постійного самовдосконалення і фізичної активності. На сьогодні пріоритетним напрямком в організації занять з фізичного виховання є організація занять за вибором студентів. Надання студентам можливості вільного вибору та врахування їхніх потреб, інтересів, мотивів і життєвих планів змінює на краще ставлення студентської молоді до фізичного виховання та активізує фізкультурно-оздоровчу діяльність [3, с. 97].

Пріоритетність напрямів підготовки і вибір виду спорту, який впроваджується в освітній процес, базується на численних дослідженнях інтересів студентів. Перехід на секційну форму організації занять зумовлений сучасними освітніми тенденціями та передовим світовим досвідом. Спортивно орієнтована форма фізичного виховання побудована на принципах спортивного тренування, що сприяє не тільки зростанню технічної майстерності, а й рухової підготовленості молоді [6, с. 92].

Серед видів спорту, що викликають особливу зацікавленість студентів, фахівці називають спортивні ігри, зокрема баскетбол. Впливаючи різнобічно і багатопланово, баскетбол є засобом гармонізації особистості студента, його фізичного, психологічного, емоційного та інтелектуального розвитку; виховує спритність, підвищує психоемоційну стійкість до стресових ситуацій, сприяє різнобічному розвитку координаційних та кондиційних здібностей; сприяє досягненню високого рівня функціонування серцево-судинної системи, зорового і слухового аналізаторів, вихованню швидкості реакції, оперативному мисленню, розподілу та перемиканню уваги, а також має значний видовищний ефект і гармонійно поєднує індивідуалізм і колективізм [5, с. 53].

Як зазначають науковці [1, с. 8], основними тенденціями розвитку студентського баскетболу, є: вдосконалення техніки гравців до рівня віртуозності, атлетична манера гри, яка проявляється в потужних стрибках при кидках, вибухових, максимально швидких діях у захисті і нападі, в боротьбі за

м'яч на щиті, дефіцит часу на прийняття і реалізацію оптимальних рішень в умовах активної протидії з боку суперників.

Підготовка студентських команд у ЗВО не фізкультурного профілю має ряд своїх особливостей. Важливу роль відіграє постійне оновлення складу гравців, яке пов'язане з терміном навчання студентів у виші. Далеко не завжди в ЗВО приходять гравці саме тих амплуа і рівня підготовленості, які необхідні команді, тому ускладнюється комплектація команди відповідно до функцій гравців.

Більшість студентів, вибираючи вид спорту на першому курсі, не мають достатнього рівня теоретичної, фізичної і технічної, підготовки. Разом з ними в цю групу потрапляють і добре підготовлені студенти-випускники дитячих спортивних шкіл. У зв'язку з цим виникає необхідність вносити корективи в тренувальний процес баскетболістів.

**Мета дослідження** – обґрунтувати особливості застосування сучасних технологій при підготовці студентських команд з баскетболу у закладах вищої освіти не фізкультурного профілю.

**Результати досліджень.** Питання адаптації і впровадження сучасних освітніх педагогічних технологій в тренувальний процес студентських команд з баскетболу є предметом обговорення для широкого кола викладачів, тренерів в галузі фізичної культури і спорту. Різна спортивна підготовка студентів-баскетболістів передбачає використання інноваційних технологій в тренувальному процесі, а саме:

- удосконалення індивідуальної майстерності молодих спортсменів в розширеному діапазоні ігрових дій;
- підвищення базового рівня атлетичної підготовки, розвиток швидкісно-силових якостей і спеціальної витривалості;
- збільшення варіативності тактичних командних дій з акцентом на атакуючий стиль гри;
- динамічне накопичення потенціалу змагальної діяльності;
- удосконалення взаємодії між гравцями і стратегії підготовки [4, с. 11 ].

Для студентів з різним рівнем підготовленості слід використовувати диференційований підхід при навчанні та удосконаленні прийомів гри. Навчання конкретного ігрового прийому передбачає послідовне проходження чотирьох етапів навчання рухової дії: перший етап - ознайомлення з прийомом; другий етап - практичне розучування прийому в полегшених, спеціально створених умовах; третій етап - вдосконалення виконання прийомів в різноманітних, в тому числі і в ускладнених умовах; четвертий етап реалізація вивченого прийому в ігрових ситуаціях. Диференційований підхід у навчанні ігрових прийомів і дій для студентів-баскетболістів з різним рівнем підготовленості полягає в тому, що для початківців рухові завдання слід давати в спрощених умовах, а для більш підготовлених баскетболістів – в ускладнених: зміна вихідного положення, відстані, розмірів майданчика, напрямки, швидкості і поєднань рухів, введенням перешкод та інші [2, с. 48].



Провідними методичними лініями тренувального процесу з баскетболу при підготовці студентських команд є:

- в атлетичній підготовці - безперервність (робота над вдосконаленням атлетичних якостей на всіх етапах річного циклу підготовки);
- в технічній підготовці - індивідуальна варіативність (вдосконалення провідних компонентів техніки - «коронних» прийомів - в напрямку розширення їх різноманіття з урахуванням індивідуальних морфологічних і психофізіологічних особливостей гравців);
- в тактичній підготовці - адекватність (вибір тактичних побудов, максимально відповідних особливостям ведення швидкісної гри);
- в ігровій підготовці - інтенсивність (інтенсифікація тренувально-змагальної діяльності, що дозволяє підвищити щільність, активність і ефективність гри [1, с. 25]).

Як показує практика, найчастіше студентські команди використовують атакуючий стиль гри, тобто швидкий прорив. Це обумовлено рядом причин: по-перше, протидіяти швидкому прориву набагато складніше, тому що у нього немає

певних позицій для гравців і чітко підготовлених схем для гри; по-друге, цей стиль гри змушує суперника поспішати, пропонуючи більш високий темп гри, ніж той, який вибирає суперник; по-третє, створюються великі можливості для легких і відкритих кидків, ніж атаки в позиційному нападі. Також, засобами підвищення результативності ігрової діяльності у студентів-баскетболістів є ситуаційні завдання, що формуються тренером і реалізовані гравцями в різному темпі і швидкості виконання ігрових завдань. Ефективність виконання даних завдань забезпечує застосування змагального методу навчання на заняттях з баскетболу.

### **Висновки.**

Таким чином, огляд літературних джерел та практичний досвід тренерів студентських баскетбольних команд з проблеми дослідження показав, що застосування сучасних технологій підготовки студентських баскетбольних команд, а саме, безперервність над вдосконаленням атлетичних якостей, індивідуальна варіативність техніки гравців, інтенсивність тренувально-змагальної діяльності з широким використанням швидкого прориву, а також диференціація ігрових прийомів та вправ для студентів з різним рівнем підготовленості забезпечить психологічний комфорт під час тренування, підвищить мотивацію до занять, а також саму якість системи підготовки студентських команд з баскетболу.

### **Список літературних джерел**

1. Баскетбол. Учебное пособие для всех направлений подготовки бакалавров в САМГУПС / Н. В. Мостовая, Л. Б. Андрющенко, И. А. Васельцова. Самара: Изд-во САМГУПС, 2017. – 137 с.

2. Ермаков В. А. Дифференцированное физическое воспитание. – Тула: Б. И., 1996. – 131 с.

3. Єсіонова Г. О. Дослідження мотивів студентів до занять фізичними вправами / Г. О. Єсіонова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — Харків, 2006. — № 10. — С. 96 – 99.

4. Мостовая Н. В., Черкасова Л. Н. Методика обучения техники нападения в баскетболе в вузе. Методические указания по дисциплине «Физическая культура» для студентов очной формы обучения. Самара, СамГУПС, 2015.– 32 с.

5. Павленко О. Ю. Комплексний підхід до організації діяльності баскетбольного клубу на базі закладу вищої освіти : дис. кан.д.наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01 / Олексій Юрійович Павленко. – Київ, 2019. – С. 53.

6. Цись Д. І. Використання спортивно спрямованого навчання у процесі фізичного виховання студентів / Д. І. Цись // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». – 2014. – Вип. 1. – С. 90 – 98.

## УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ БРЕСТСКОГО ОБЛАСТНОГО КАДЕТСКОГО УЧИЛИЩА

*Подберезская Елена, Кузнецова Елена*

*Учреждение образования «Полесский государственный университет»,  
г. Пинск, Республика Беларусь*

**Актуальность темы исследования.** В письме Минздрава Республики Беларусь [4] дается разъяснения о целесообразности приема в кадетское училище лиц, имеющих основную медицинскую группу для занятий физической культурой и спортом. «Учитывая, что в кадетское училище принимаются лица, годные по состоянию здоровья и физическому развитию к обучению по учебным программам, предусматривающим военную подготовку, Минздрав поручает при поступлении в кадетское училище обеспечить отбор кандидатов, имеющих по состоянию здоровья основную медицинскую группу для занятий физической культурой и спортом и не имеющих медицинских противопоказаний к обучению в кадетских училищах» [4].

Таким образом, имея результаты медицинского осмотра [1], и, придерживаясь требованиями учебной программы и графика учебного процесса, мы систематизировали результаты тестов и установили уровень физической подготовленности учащихся.

**Цель исследования:** определить уровень физической подготовленности учащихся ГУО «Брестское областное кадетское училище».

**Результаты исследования.** Оценка результатов учебной деятельности учащихся ГУО «Брестское областное кадетское училище» [3] осуществлялась на основании сопоставления их реальных учебных достижений с заданными целями и требованиями учебных программ и образовательного стандарта по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» [2; 5].

Тестирование проводилось в I учебной четверти (сентябрь-октябрь 2020 года), в двух VIII-х классах I курса: гр. 1 – 11 взвод; гр. 2 – 12 взвод. Количество исследуемых – 44 человека (гр. 1 – 22; гр. 2 – 22), из них 12 девочек, 32 мальчика. Возраст – 13–14 лет. Уровень физической подготовленности определялся по результатам следующих тестов: наклон туловища вперед; челночный бег 4x9 м; гимнастика (подтягивание на перекладине (мал.), подъем туловища в сед за 1 мин. (дев.)); прыжок в длину с места; бег 1000 м (мал. и дев.); бег 30 м с высокого старта. Согласно требованиям образовательного стандарта [2] и учебной программы, оценивание итогов контрольных нормативов производилось с учетом гендерных различий. Результаты тестирования приводятся в табл. 1.

Таблица 1

**Результаты тестирования уровня физической подготовленности**  
(n=44,  $\bar{X}$ )

Группа	Наклон туловища вперед		Челночный бег 4x9		Гимнастика		Прыжки в длину с места		Бег 1000		Бег 30 м		Средний балл	Оценка
	р	о	р	о	р	о	р	о	р	о	р	о		
1 группа	4,91	6	9,73	7,55	13,73	7,00	195,00	6,45	4,08	8,00	4,84	8,77	7,23	7,32
2 группа	4,14	5	9,90	7,45	21,09	6,09	181,77	5,73	4,05	8,14	5,04	7,41	6,80	6,91

*Примечание: р – результат; о – оценка*

В соответствии с программными требованиями, критерии уровня физической подготовленности учащихся кадетских училищ указаны в табл. 2.

Таблица 2

**Критерии оценивания уровня физической подготовленности**

Уровень физической подготовленности	Средний балл	Соответствие десятибалльной шкале
Низкий	1,0 – 1,4	1
	1,5 – 2,4	2
Ниже среднего	2,5 – 3,4	3
	3,5 – 4,4	4
Средний	4,5 – 5,4	5
	5,5 – 6,4	6
Выше среднего	6,5 – 7,4	7
	7,5 – 8,4	8
Высокий	8,5 – 9,4	9
	9,5 – 10	10

По результатам тестирования низкий и ниже среднего уровень физической подготовленности не установлен ни у одного кадета 1 группы; средний – у девяти человек; выше среднего – у пяти; высокий – у восьми (табл. 3). Во 2 группе низкого уровня физической подготовленности не выявлено ни у одного кадета; ниже среднего – у четырех; средний – у шести; выше среднего – у шести и высокий – у шести человек.

Таблица 3

**Состав учащихся I курса ГУО «Брестское областное кадетское училище»  
по уровням физической подготовленности (кол-во)**

Уровень физической подготовленности	Группы	
	1 гр.	2 гр.
Низкий	0	0
Ниже среднего	0	4
Средний	9	6
Выше среднего	5	6
Высокий	8	6

Кроме тестирования уровня физической подготовленности в начале учебного года, кадеты в таком же количественном составе принимали участие в сдаче контрольных нормативов модуля «Легкая атлетика». Уровень физической подготовленности модуля, как у мальчиков, так и у девочек, определялся по результатам следующих тестов: бег 60 м с высокого старта; метание мяча; прыжки в длину с разбега; бег 1500 м. Результаты тестирования приводятся в табл. 4.

Таблица 4

**Результаты тестирования уровня физической подготовленности по модулю «Легкая атлетика» (n=44,  $\bar{X}$ )**

Группа учащихся	Бег 60 м		Метание мяча		Прыжки в длину с разбега		Бег 1500 м		Средний балл	Оценка
	р	о	р	о	р	о	р	о		
1 группа	8,41	9,82	36,91	7,73	3,72	7,77	6,48	6,14	7,86	7,89
2 группа	8,37	9,77	35,45	8,68	3,56	8,00	6,89	6,23	8,17	8,20

*Примечание: р – результат; о – оценка*

**Выводы**

1. Уровень физической подготовленности учащихся ГУО «Брестское областное кадетское училище» и в 1, и во 2 группе – выше среднего.

2. Результаты тестирования уровня физической подготовленности по модулю «Легкая атлетика» в двух группах – выше среднего.

### Список литературных источников

1. Постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 09 июля 2010 г. № 92 об установлении форм «Медицинская справка о состоянии здоровья», «Выписка из медицинских документов» и утверждении инструкции о порядке их заполнения (редакция 30.12.2014 № 118). – URL: <http://www.sporteducation.by/img/file/normativnyedokumenty/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%9C%D0%97%2092.pdf> (дата обращения: 18.10.2020).

2. Образовательный стандарт учебного предмета «Физическая культура и здоровье» – <https://sch108.minskedu.gov.by/%D1>. (дата обращения: 19.10.2020).

3. Официальный сайт Государственного учреждения образования «Брестское областное кадетское училище». – URL: <https://brestkadet.by/> (дата обращения: 19.10.2020).

4. Письмо Министерства здравоохранения Республики Беларусь № 3-3-11/3968 от 06.10. 2017 г. – URL: <https://brestkadet.by/index.php/dlya-postupayushchikh#o-nekotorykh-voprosakh-meditsinskogo-osmotra>. (дата обращения: 20.10.2020).

5. Тестовые упражнения для проверки уровня физической подготовленности кандидатов, поступающих в Государственное учреждение образования «Брестское областное кадетское училище». – URL: <https://brestkadet.by/index.php/21-spravka-po-uchilishchu/poryadok-priema/50-zadaniya-dlya-proverki-urovnya-fizicheskoy-podgotovlennosti>.

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ

*Крук Микола, Гвоздь Сергій, Поліщук Роман*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Актуальність теми дослідження.** У спортсменів високий рівень розвитку різноманітних фізичних якостей є наслідком постійного науково-практичного пошуку, що ведуть протягом десятиліть тренери, вчені і самі спортсмени, підвищення її ефективності. Слід сказати, що в умовах сучасного спорту теорія і методика розвитку фізичних якостей є науково обґрунтованою галуззю знань.

Необхідно зазначити, що хоч фізична підготовка є найбільш вивченою і добре розробленою галуззю в системі підготовки спортсменів високого класу, проте для спортсменів-плавців, учнів ДЮСШ, вдосконалення процесу загальної фізичної підготовки плавців все ж потребує, як подальшого вивчення, так і

подальшого вдосконалення, оскільки можливості існуючих у даний час методів підготовки майже вичерпали себе, що зумовило вибір теми нашого дослідження.

**Мета дослідження.** Проаналізувати науково-методичну літературу та досвід провідних тренерів з проблематики дослідження.

**Результати досліджень.** У плаванні достатньо чітко позначилася проблема наукового обґрунтування принципово нових напрямків розвитку і подальшого вдосконалення тренувального процесу, оскільки можливості існуючих в даний час методів підготовки майже вичерпали себе. Саме тому фахівці все більшу увагу приділяють якісним, а не кількісним характеристикам тренування.

Останнім часом, увага тренерів звертається на те, що процес спортивного тренування можна значно раціоналізувати, якщо поглибити наші уявлення про механізми дії вправ, що виконуються, на організм і про принципи їх відбору. Резерви зростання майстерності плавців фахівці бачать у вдосконаленні системи їх підготовки. Особлива увага звертається на необхідність високого рівня розвитку фізичних якостей і технічної підготовленості спортсмена для досягнення рекордних спортивних результатів.

Сучасний розвиток плавання характеризується зростаючою роллю вправ, які сприяють вдосконаленню провідних фізичних якостей. У зв'язку з цим у новому світі постають завдання загальної фізичної підготовки. Засоби і методи загальної фізичної підготовки слід підбирати з таким розрахунком, щоб не тільки досягти різнобічного розвитку фізичних якостей і здібностей, які, не є специфічними для плавця, проте створюють передумови для більш ефективного здійснення спеціальної підготовки, а й вирішити завдання створення "спеціального фундаменту" для вдосконалення координаційних, технічних, функціональних, швидкісно-силових і інших сторін підготовленості плавця. Необхідність високого рівня розвитку фізичних якостей і технічної підготовленості спортсмена для досягнення рекордних спортивних результатів доведена практикою спортивного плавання [1].

Останнім часом тенденція до спеціалізації фізичної підготовки знаходить своє вираження у збільшенні частки вправ, виконання яких по траєкторії, амплітуді і іншим окремим кінематичним параметрам схожих зі змагальними вправами. Тому на практиці часом вправи загальної фізичної підготовки, особливо імітаційного характеру, помилково відносять до засобів

спеціальної фізичної підготовки, що в результаті не призводить до очікуваного поліпшення результату.

Сукупність технічної, фізичної та інших сторін підготовленості плавця, як, втім, і спортсменів інших циклічних видів спорту, підпорядкована одній меті - досягненню якомога більшої швидкості на змаганні.

Підвищення потужності гребкових рухів у плавців - одна з основних і найбільш складних завдань спортивного плавання. Пошук найбільш ефективних засобів впливу на плавця з метою вирішення цього завдання

призвів не тільки до створення великої кількості різноманітних вправ, але і розробки спеціалізованих пристроїв і тренажерів.

Однак гіпотеза про те, що силове тренування плавця на суші швидко призведе до зростання силових якостей, а це, в свою чергу, дозволить підвищити потужність гребків і відповідно швидкість плавання, далеко не завжди виправдовується [2].

На практиці приріст силових якостей, навіть швидко-силового плану, отриманий в результаті занять на суші, не тільки не призводить до очікуваного збільшення швидкості плавання, але, навпаки, якийсь час негативно впливає на тренувальні та змагальні результати спортсмена. Для оптимізації силової підготовки плавця на суші нерідко фахівці пропонують використовувати комплекси вправ кругового тренування.

Не можна забувати, що виконання вправ загальної фізичної підготовки не має на меті отримання термінового тренувального ефекту, що виражається у підвищенні результату в плаванні. Розвиваючи і удосконалюючи фізичні, в тому числі і силові якості, ми створюємо передумови для підвищення результативності плавця в змагальній діяльності.

Реалізація ж цих передумов можлива лише при подальшому вдосконаленій його спеціальної фізичної підготовленості. Лише в початковій стадії становлення спортивної майстерності вправи загальної фізичної підготовки можуть безпосередньо послужити поліпшенню результату в плаванні.

Американський вчений і тренер Д. Каунсілмен, книги якого до теперішнього часу служать орієнтиром в підготовці плавців високого класу, зазначає, що вплив силових вправ на суші на рівень розвитку витривалості плавця може бути позитивним і негативним. Це на думку автора, залежить від того вихідного рівня силової підготовленості до моменту, коли спортсмен приступає до здійснення програми силової підготовки, і від того, чи ведуть застосовувані силові вправи до надмірної гіпертрофії м'язових волокон чи ні.

Негативний вплив силових вправ на статус плавця спостерігається і при безсистемному використанні вправ на суші, коли плавець ризикує набрати вагу за рахунок збільшення обсягу мускулатури, що безпосередньо не бере участь у виконанні гребкових рухів у воді [3].

### **Висновки.**

Численними науковими дослідженнями і практичною діяльністю провідних тренерів встановлено, що загальна фізична підготовка у спортивному плаванні, незалежно від спеціалізації, - необхідна передумова для спеціальної фізичної підготовки спортсмена. Її значення особливо велике в заняттях з юними спортсменами. Чим вище питома вага засобів загальної фізичної підготовки в початковій стадії становлення спортивної майстерності, тим імовірніше отримання спортсменом в майбутньому стійкої спортивної форми і тим сприятливіші умови для знаходження кращого варіанта техніки плавання.

### **Список літературних джерел**

1. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова – К.: Олимпийская литература, 1995. – 320 с.
2. Яримбаш К.С. Структура силової підготовленості плавців на етапі базової підготовки та поглибленої спеціалізації / К.С. Яримбаш, О.Є. Дорофєєва // Теорія і методика підготовки спортсменів. – 2015. – № 3. – С. 147–151.
3. Каунсилмен Д. Е. Спортивное плавание / Д.Е. Каунсилмен, пер. с англ. Л.И. Макаренко. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 208 с.

## **ВПЛИВ ВОЛЕЙБОЛУ НА РОЗВИТОК РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ**

***Воронцова Ірина, Плєшаков Дмитро***

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогчна академія»  
Харківської обласної ради*

**Актуальність дослідження.** Однією з пріоритетних цінностей сучасного суспільства стає здоров'я людини. Якість життя людини, його творча активність і найбільш повне самовираження особистості залежить від стану навколишнього середовища, здоров'я та його рухової активності. Про важливість руху для людини говорили багато великих людей. Наприклад, Авіценна зазначав, що якщо займатися фізичними вправами, немає ніякої потреби вживати ліки. Про користь рухів говориться навіть в мудрому прислів'ї: «Є багато ліків, які вам замінять рух, але немає жодного ліки, яке замінило б рух» [1].

Актуальність роботи обумовлюється тим, що останнім часом у сучасних підлітків спостерігається погіршення стану здоров'я, перевищення норми маси тіла, зниження інтересу до навчання і збільшення кількості дітей, які захоплюються шкідливими звичками [2]. Заняття спортом можуть допомогти у вирішенні даної проблеми. Існує безліч різних видів спорту, які позитивно впливають на зміцнення здоров'я людини, одним з найефективніших є волейбол.

Метою цієї роботи є дослідження впливу занять волейболом на організм людини, і, зокрема, на розвиток рухової активності в підлітковому віці.

**Мета дослідження:** вплив волейболу на розвиток рухової активності підлітків.

**Результати дослідження.** У волейболі багато поступових и рівно прискорених рухів, стрибків, метання, переміщень, Які задіють всі м'язи граючих, підвищує його м'язовий тонус й м'язову масу. Відбувається тренування практично усіх груп м'язів. Постійна мінливість фізичних і емоційних навантажень роблять позитивний вплив на організм людини в цілому. Волейбол зміцнює опорно-руховий апарат в цілому та покращує рухливість суглобів. Регулярна гра у волейбол надає загартовуючу дію на організм, підвищує витривалість організму. Зміцнює серцево–судинну систему,



покращує кровообіг, позитивно впливає на дихальну систему. Волейбол також тренує м'язи очей, розширює поле зору.

Змагальна діяльність в спортивних іграх має багато спільного. Проте кожна гра має істотні відмінності, пов'язані з характером рухової активності, способами взаємодії з м'ячем, інтенсивністю і тривалістю навантажень, а також з критеріями оцінки спортивного результату. Волейбол в цьому відношенні не є винятком. Разом з тим він має свої особливості.

Так, рухова активність волейболістів, хоча й характеризується високою інтенсивністю, майже повністю виключає високо інтенсивні «бігові» навантаження, характерні для футболу, баскетболу та хокею. Переміщення тут здійснюються переважно в квадраті ігрового майданчика 9х9 м і рідше – за її межами. Сам характер переміщень волейболіста також своєрідний.

Однак протягом 2–2,5 г змагальної боротьби паузи відпочинку або пасивного очікування в грі кваліфікованих волейбольних команд майже повністю відсутні. При цьому інтенсивність рухової активності значно збільшилася у зв'язку з використанням (за новими правилами) додаткових м'ячів замість відлетіли за межі поля. П'ятисекундні паузи до моменту подачі не знижують фізичної і психічної напруженості.

### **Висновки**

Таким чином, заняття спортом (зокрема, волейболом) є не тільки корисними для фізичного розвитку, а й цікавими, а також сприяють розвитку фізичних якостей підлітків.

### **Список літературних джерел:**

1. Лях В. І., Зданевич А.А. Фізична культура: навч. для учнів 8–9 кл. загальноосвіт. установ / В. І. Лях, А. А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2005. – 207 с.
2. Лях В. І., Любомирський Л.Є., Мейксон Г. Б, Фізична культура: навч. посіб. для учнів 10–11 кл. загальноосвіт. установ / В. І. Лях, Л. Є. Любомирський, Г. Б. Мейксон і ін. – М.: «Просвещение», 2005. – 155 с.

## **БУДОКОН – НОВИЙ ВИД ФІТНЕС-ТРЕНУВАНЬ**

***Грищенко Олександр, Полоус Вікторія***

*Харківський патентно-комп'ютерний коледж*

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна кадемія» Харківської обласної ради*

**Актуальність дослідження.** Походження слова «фітнес» англійське: «fitness» означає «відповідність», «приспосованість», «придатність» [2]. Термін цей з'явився в 70-і роки минулого століття в Америці. Але історія фітнесу, фактично, налічує тисячі років. Ще первісній людині хороша фізична форма допомагала виживати – добувати собі їжу і захищатися від диких звірів. Стародавні люди займалися фітнесом неусвідомлено. Стрибати, бігати, присідати, нагинатися їх змушувала життя. Наскальні і печерні зображення тієї

епохи зображують людські фігури, що не просто рухаються або танцюють, а й метають списи, булави, бумеранги – так чоловіки, щоб стати хорошими мисливцями, розвивали спритність, влучність і силу. А на останніх малюнках тих часів зображені змагання між різними племенами і нагородження переможців. З розвитком тваринництва і сільського господарства у людини з'явилися помічники, починаючи від тварин і закінчуючи різними інструментами. Але працювати все одно доводилося багато, тому люди були здоровими і витривалими. Фітнес продовжив свій розвиток в древніх цивілізаціях. Фізичне навантаження пов'язували з добробутом; вважалося, що не хворіє і добре живе той, хто багато працює. Кемерон Шейн – тренер, який розробив власний напрямок в спорті, що об'єднує фітнес, йогу і східні бойові мистецтва, назвавши його будокон. Істотна відмінність будокона від інших, розроблених зоряними тренерами, програм – наявність філософії тренувань. Це й не дивно, адже тренер великий шанувальник йоги і володіє декількома видами бойових мистецтв.

Новий вид фітнесу – це давно зароджені та знову відроджені інтерпретації бойових мистецтв, йоги та медитації. У сучасних реаліях таке поєднання з'явилося як ніколи вчасно – нинішньому поколінню бракує не просто фізичного виховання, але здебільшого духовного відродження. Не вміє сучасна людина, так би мовити, досягати дзен, душевної рівноваги і гармонії з внутрішнім «Я».

**Мета дослідження** – охарактеризувати новий вид фітнесу та його вплив на організм здобувачів освіти.

**Результати дослідження.** Будокон – відносно новий вид фітнесу, але вже знайшов масу шанувальників по всьому світу [1]. Основна відмінність будокона – у його послідовників основна мета зовсім не схуднення. Завдання будокона – пізнання життя і світу через рух. Наші рухи – вираз наших думок, а думки, в свою чергу, формують саме життя.

Заняття по будокону проходять в 3 етапи:

1 етап. Фізичні вправи – в основі рухи з йоги та східних єдиноборств, які плавно чергуються.

2 етап. Медитація. Лише через пару місяців вже можна буде потягти вагу, яку пересилює тільки важковаговика. А завдяки елементам східних єдиноборств, гармонійно вписаних в схему тренувань будокона, з легкістю опановуються основи самооборони.

Будокон піклується не тільки про фізичне, а й про духовний розвиток людини. Внутрішньому «Я» в будоконе відводиться стільки ж уваги, скільки й розвитку фізичного тіла. Саме тому кожен рух, що виконується у будоконі, важливо не стільки технічно виконати, скільки відчутти його. Будокон вчить терпінню, повазі і самопізнання. Завдяки будокону людина вчиться пізнавати своє тіло, свій внутрішній світ. Уважно слухаючи тіло, можна без слів зрозумієте яке навантаження йому потрібно, як правильно потрібно рухатися. Будокон допомагає зробити тіло рельєфним, підтримує його природну пружність і розвиває гнучкість. І при цьому не вимагає багатогодинних занять.

Щоб підтягнути фігуру всього за два тижні, досить виконати короткий комплекс вправ.

Серед прихильниць будокона Дженніфер Еністон, Рене Руссо, Давид Аркетт, Амбер Валетта і багато інших зірок Голлівуду, відмінною рисою яких є ідеальне тіло. За словами засновника будокона, цей вид фітнесу підходить людям з будь-яким рівнем фізичної підготовки. Однак для абсолютних новачків, необізнаних навіть з йогою, є спрощені варіанти деяких вправ.

Одне заняття триває трохи більше години і структурно складається з трьох частин. Воно починається з дихальної гімнастики, після якої слід йога-серія. Традиційні асани йоги поєднуються з рухами, які Шейн придумав сам. Вони носять дуже кумедні назви, наприклад, «налякані коти» і «танцюючі бразильці».

Наступним 3 етапом є будо-серія, тобто заняття бойовими мистецтвами. Тут також поєднуються техніки різних видів – карате-до, джиу-джитсу, таеквондо та завершується медитацією або дихальною гімнастикою.

Вплив на організм людини:

1. Живлення. Будокон диктує своїм учням і правила здорового харчування. Основа його – овочі, фрукти, крупи, горіхи і насіннячка. Вживання м'яса, продуктів тваринного походження і цукровмісних продуктів повинно бути зведене до мінімуму, а в ідеалі – взагалі виключено з раціону. Будокон категорично не рекомендує вживання «хімії» - вся їжа повинна бути натуральною, свіжою і містити мінімальну кількість добавок. У день тренувань рекомендується їсти мало (наприклад, банан або яблуко за весь день), а пити тільки воду.

2. Розвиток. Цікаво, що в будоконе немає цілей, до яких необхідно прагнути, адже це мистецтво пізнання життя за допомогою руху, а не біг вгору по сходах. Правда, в будоконі передбачений курс для бажаючих схуднути. Так що прагнути, мабуть, завжди є до чого.

Типова тренування починається з 20 хвилин йоги (учасники вітають сонце, щоб «полегшити і відкрити тіло»), а потім займаються бойовими мистецтвами в швидкому темпі, виконують танцювальні рухи. Деякі фахівці рекомендують новачкам перш, ніж приступити до будокону, почати з якоїсь однієї практики, а вже потім освоювати гібридні види фітнесу. Наприклад, рекомендують відвідування класу карате, йоги, а потім тай-чи. Так, учень зможе зосередитися на отриманні конкретних навичок.

3. Дихання. Саме воно забезпечує більш глибоке опрацювання всіх м'язів і якісну розтяжку.

4. Плавність. У будоконі відсутні різкі рухи, тому краще виконувати вправи в повільному темпі, але без ривків.

5. Відсутність амбіцій. Будокон система, що не припускає порівняння. У кожною своя практика – радійте прогресу, а не переживайте, що у кого-то виходить краще.

Так як невід'ємною частиною будокона є медитація, то цей напрям спорту допомагає справлятися зі стресами, дає можливість заспокоїться і

повністю розслабити тіло. Також варто відзначити, що регулярні заняття будоконом розвивають силу і витривалість. Якщо ви націлені на рельєфне тіло, то краще займайтеся з вагами в залі.

### **Висновки**

Таким чином, новий вид фітнесу можна використовувати для людей різного віку, різної фізичної підготовленості. Будокон має на меті здоров'я всього організму людини, не тільки у фізичному сенсі, але й у духовному.

### **Список літературних джерел**

1. Будокон – голлівудський фітнес, для познання життя при допомозі движенья. – [Режим доступу] : <https://sportsvit.com.ua/ru/news/budokon-gollivudskii-fitness-dla-poznania-zizni-pri-pomosi-dvizenia>
2. Школа О. М. Теорія та методика навчання: аеробіка: навч. посіб. / О. М. Школа, І. М. Журавльова. За загальною редакцією О. М. Школи. – Харків: ХГПА, 2014. – 265 с.

## **ВПРОВАДЖЕННЯ РУКОПАШНОГО І БОРЦІВСЬКОГО БОЮ У СИСТЕМУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ**

*Петренко Сергій*

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

Актуальність. Служба в органах Національної поліції відноситься до тих видів діяльності, які пов'язані з підвищеним ризиком. При цьому в Україні, а також за кордоном в діяльності співробітників поліції декілька разів зростала кількість екстремальних ситуацій. У зв'язку з цим поліцейські-випускники освітніх організацій повинні бути підготовлені до здійснення ефективної і доцільної професійної діяльності в будь-яких умовах.

З набранням чинності закону «Про Національну поліцію» питання правомірності застосування співробітниками поліції фізичної сили, спеціальних засобів і вогнепальної зброї розглянуті досить широко в науковій літературі. Про правові межі і тактику їх застосування розмірковують як вчені-фахівці, так і дилетанти-прагматики, які активно обговорюють і публікують фото-, відеоматеріали в інтернет-просторі та в пресі.

На жаль, нерідко спілкування з правопорушником закінчується не на користь співробітника поліції, травмами, каліцтвом або навіть смертю останнього. Аналіз матеріалів службових перевірок за фактами травм або поранень, отриманих співробітниками поліції при затриманні правопорушника або припиненні правопорушення, свідчить про недостатній рівень навичок в застосуванні фізичної сили, а саме про відсутність необхідної тактико-технічної практики застосування бойових прийомів боротьби. Статистичні дані про різні зазіхання на життя і здоров'я співробітників поліції кажуть про значну проблему. Тривогу викликають факти, що свідчать про те, що травми і каліцтва співробітникам поліції завдають не тільки особливо небезпечні злочинці, а й особи, які залучаються до адміністративної відповідальності. [1]

На наш погляд, одна з основних причин отримання співробітниками поліції травм і каліцтв, а в деяких випадках і смертельних поранень полягає у відсутності у них відповідних борцівських і бійцівських навичок, формування та вдосконалення яких можливо при відповідній організації фізичної підготовки. В даний час застосування фізичної сили необхідно розглядати вже не тільки як адміністративно-правову процедуру, але і як вельми складну тактико-фізичну задачу, що вирішується тільки шляхом проведення професійного бійцівського поєдинку або борцівською сутички - в залежності від характеру і динаміки ситуації.

Досліджуючи зарубіжний досвід, варто відзначити, що в США на заняттях з фізичної підготовки з першого навчального дня в поліцейській академії дається максимальне фізичне навантаження з метою виявлення індивідуальної межі психофізичних можливостей майбутнього поліцейського. Активно проводяться заняття з рукопашного бою, поєдинки можуть проходити як з інструктором, так і з курсантами надалі. В навчальні поєдинки вводяться палиці, макети ножів та інші предмети. Мета таких занять - сформувати максимально можливу межу психофізичної готовності. В систему занять із загальнофізичної підготовки активно включаються заняття і вправи на силу і виносливість. Майбутній співробітник поліції Німеччини ще при професійному відборі проходить тест на витривалість і рукопашний спаринг з таким же кандидатом. Отримавши перемогу, продовжує тестування. Той, що зазнав поразки з конкурсу вибуває. В ході всього курсу фізичної підготовки паралельно з медичним контролем триває навчальний процес з боротьби і рукопашного бою. Як правило, з трьох учнів двоє не витримують навантаження. [2]

Основна частина заняття по вивченню бойових прийомів боротьби організовується і проводиться часто в традиційній формі, такий як «розповідь - показ - демонстрація». В умовах проведення заняття в групі використовуються апробовані і досить ефективні методи вивчення вищевказаних прийомів: кругової, рівномірно-послідовний, інтервальний, повторний. По суті, ці методи передбачають один і той же принцип навчання - розвинути навички від простого до складного, в залежності від умов заняття і кількості учнів. Позитивна властивість даних методів полягає в можливості викладача забезпечити планомірність і дозованість досліджуваного навчального матеріалу

Найбільш досвідчені викладачі не зупиняються на бойовому прийомі боротьби як окремому фізичному елементі, а відпрацьовують його з учнями в комплексі з іншими супутніми ситуаційними елементами: зближенням з озброєним (неозброєним) правопорушником.

Як показує аналіз поточної обстановки, цього недостатньо. Проблеми фізичного виховання співробітників поліції в частині досконалості їх рухових навичок, необхідних для адекватного фізичного протистояння правопорушника шляхом проведення професійного борцовського або рукопашного поєдинку, при такому організаційному підході не дозволяються.

## **Висновки**

1. Динаміка показників фактів травм і каліцтв співробітників МВС, отриманих при несенні служби в результаті контактних дій з правопорушниками, в тому числі при застосуванні фізичної сили, свідчить про негативну тенденцію до зростання активної протидії і опору поліції правопорушників і злочинців.

2. В сучасних умовах професійної підготовки і професійної освіти деяка непрофесійність працівників МВС, викликана низькими правовими знаннями, відсутністю відповідних борцівських і бійцівських навичок, досягла граничної гостроти і актуальності. Така ситуація вимагає адекватного нормотворчого та методико-педагогічного дозволу.

Впровадження в дисципліну фізичної підготовки як частину системи вищої професійної освіти і професійного навчання (професійної підготовки), крім вивчення бойових прийомів боротьби, розділів спортивного рукопашного бою та боротьби позитивно змінить навчальний процес фізичної підготовки, зокрема:

- забезпечить реальне занурення учня в екстремальну обстановку, що буде сприяти зміцненню і вдосконаленню особистісних вольових якостей, необхідних для успішної мобільного адаптації в умовах травматичного стресу;
- підвищить рівень уваги учня до пошуку і вибору найбільш прийнятних способів вирішення
- рухових і тактичних завдань поєдинку або сутички в залежності від особистих фізичних якостей сили, спритності і витривалості.

#### **Список використаної літератури**

1. Бондарчук М. Т. Психолого-педагогічні аспекти формування у працівників поліції стійкості до екстремальних ситуацій службової діяльності. Право і безпека – Pravo bezpeka. 2017. № 2 (65)

2. Асямов С. В. Полиция зарубежных стран: система организации и опыт профессиональной подготовки кадров: учеб. пособие. Ташкент, 2015. 452 с.

## **РОЗВИТОК РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ПОЗААУДИТОРНОЇ РОБОТИ З КАРАТЕ**

*Школа Олена, Семенченко Інна*

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради*

**Актуальність теми.** Заняття східними та бойовими єдиноборствами в нашій країні за останній час знайшли широку популярність як серед чоловічої, так і серед жіночого населення. При цьому займаються в переважній більшості, мають на меті оволодіння навичками самооборони.

Аналіз теоретичних і практичних аспектів фізичної культури показує, що при використанні вправ з елементами східних єдиноборств у багатьох навчальних закладах усувається ряд труднощів і проблем у фізичному

вихованні молоді. Це пов'язано з тим, що єдиноборства у студентів викликають великий інтерес і вони із задоволенням займаються цими видами спорту [1; 3].

Відзначаючи величезний інтерес студентів до занять східними єдиноборствами, можна помітити, що ці види ще не отримали належного поширення в освітніх установах. У більшості шкіл та ЗВО відсутні хороші фахівці зі східних єдиноборств, дуже мало наукових розробок, методик і програм з окремих видів єдиноборств.

Відповідно до соціально економічними потребами сучасного суспільства у його подальшому розвитку і виходячи із сутності загальної середньої та вищої освіти метою фізичного виховання в навчальних закладах є сприяння всебічному розвитку особистості. Установка на всебічний розвиток особистості засобами східних єдиноборств передбачає оволодіння студентами основами фізичної культури і спеціальними вправами з карате, складовими яких є: міцне здоров'я, гарний фізичний розвиток, оптимальний рівень рухових здібностей, знання та навички в галузі фізичної культури і карате, мотиви і способи (уміння) здійснювати фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Характерною особливістю сучасної студентської молоді є низький рівень відповідальності за власне здоров'я, поширеність факторів ризику здоров'ю (куріння, вживання алкоголю та ін.), що обумовлює необхідність невідкладних соціально-педагогічних і профілактичних заходів щодо збереження та зміцнення здоров'я сучасної молоді. У зв'язку з цим процес фізичного виховання у ВНЗ повинен бути спрямований насамперед на формування у студентів здорового способу життя, активного стилю поведінки спрямованого на активізацію в молоді рухової активності.

Одним із перспективних напрямків шляхи вдосконалення системи фізичного виховання в закладах вищої освіти є наукове обґрунтування ефективних методів оцінювання резервних можливостей організму людини та застосування нетрадиційних засобів фізичного виховання (В. Бальсевич, О. Булгаков, О. Школа та ін.), зокрема карате-до.

Науково-методичне забезпечення навчання карате наведено у роботах засновників окремих видів карате, яких є множина, розкриває історичні передумови та філософські принципи (М. Накаяма, 2001; М. Ояма, 2006; Х. Рояма, 2002; Е. Сідзато 2006; Г. Фунакосі, 2000; Н. Ямагучі, 1999, Т. Накамура, С. Кондо та ін.). Вітчизняними авторами проведено комплекс наукових досліджень спортивного аспекту карате (Н. Бойченко, 2008 – 2010; Ф. Вещіков, 2005 – 2007; А. Дунець-Лесько, 2010 – 2013; А. Літвиненко, 2006 – 2013; В. Саєнко, 2002 – 2014 та ін.).

**Мета дослідження** – визначити вплив позааудиторної роботи студентів засобами карате-до на розвиток їх рухових здібностей.

**Результати дослідження.** В системі духовно-морального виховання молоді важлива роль належить карате, адже воно, як і будь-яку бойове мистецтво, є важливою духовною сферою людської діяльності для тих, хто ним займається. Карате задовольняє одну із життєво важливих людських потреб –

бажання жити без почуття страху. Воно, окрім практичної користі, приносить людині ще й досвід самопізнання, самовдосконалення та задоволення потреби гармонічно розвиватися. Заняття карате виховують почуття гідності, уміння долати хвилини слабкості, допомагають терпляче добиватися поставленої мети, формувати світогляд людини, керувати своїми волею і емоціями, концентрувати силу, карате стає життєвий шляхом.

Заняття східними єдиноборствами відкривають перед викладачем та студентом великі можливості для створення потрібних ситуацій в умовах суперництва, що вимагає дотримання правил, норм, спортивної етики, поваги до суперника. Систематичні заняття карате сприяють формуванню таких важливих якостей, як концентрація і переключення уваги, оперативне мислення, емоційна стійкість, ініціативність, сміливість і рішучість студентів.

Обговорюючи ефективність різних варіантів організації освітнього процесу [1; 2], можна стверджувати, що східні єдиноборства в системі фізичного виховання підвищують зацікавленість студентів у самостійних заняттях фізичними вправами і веденні здорового способу життя. Потому східні єдиноборства в системі фізичного виховання формують у молодій людині не тільки фізичні, але й морально етичні якості.

У східних єдиноборствах існують обґрунтування рухів з позиції біомеханіки, які за своєю структурою відрізняються від рухів в інших видах спорту і сприяють комплексному впливу на опорно-руховий апарат і весь організм.

Карате – це мистецтво перемагати, яке втілює в собі гармонію тіла і високу майстерність володіння бойовими техніками. Для студентів із регулятивних тренувань, на яких потрібно самовіддано трудитись, починається і духовна, і громадянська зрілість. Коли в атмосфері суперництва потрібна повна самовідданість, коли окрім суперника, потрібно перемагати і себе, свої слабкості і недоліки, свої сумніви, пришвидшується й процес виховання сильної, мужньої особистості. Велика кількість студентів займаються карате та прекрасно усвідомлюють ту користь, яку буде їм приносити заняття цим видом спорту протягом усього життя.

Головна перевага карате полягає в тому, що у вправах задіяні практично всі групи м'язів і різні системи організму, що забезпечує досить високу і гармонійний розвиток. Динамічні і статичні вправи карате позитивно впливають на рухливість суглобів, розвивають зв'язковий апарат, збільшують м'язову силу, підвищують витривалість організму. Спеціальне виконання дихальних вправ забезпечує масаж внутрішніх органів і покращує кровообіг. Відпрацювання доглядів, блоків, ударів допомагає розвивати швидкість рухів, реакцію, спритність і координацію. Сприятливий вплив на нервову систему чинить здатність зосереджувати увагу при виконанні прийомів.

При регулярних заняттях карате відбувається зміцнення серцево-судинної системи за рахунок збільшення серцевого м'яза, внаслідок чого серце може виштовхнути більше крові у велике коло кровообігу.

### **Висновки**



Таким чином, можна сказати, що існує багато видів східних бойових мистецтв і багато різновидів карате. Проте у них одна основа, а ціль таких занять не змінюється в залежності від стилю, вона завжди одна і та сама – досягнення духовної і фізичної гармонії. Заняття з карате для студентів, що ним займаються, забезпечують:

- комплексний розвиток рухових здібностей, поліпшення показників функціонального стану, підвищення рівня теоретичних знань з теорії та методики фізичного виховання;

- вміння використовувати засоби карате для зміцнення здоров'я, формування навичок єдиноборства, отримуючи на тренуванні досвід жорстких контактних поєдинків, вміння здійснювати самозахист в непередбачених життєвих ситуаціях;

- долучення до фізичного і морального виховання, здорового способу життя, загартовування організму, побудові правильного режиму праці та відпочинку;

- здатність переносити великі фізичні і психологічні навантаження, розуміти необхідність вимог дисципліни і бути підготовленими до проходження військової служби;

- участь у змаганнях з карате.

Таким чином, систематичні регулярні заняття з карате у позааудиторний час за розробленою методикою призводять до значних позитивних змін в особистості молодого людини.

#### **Список використаної літератури:**

1. Використання східних єдиноборств (карате) в навчанні фізичної культури у ВНЗ як засобу самовдосконалення особистості [Електронний ресурс] – Режим доступу –

[http://www.rusnauka.com/16\\_EISN\\_2015/Sport/2\\_189516.doc.htm](http://www.rusnauka.com/16_EISN_2015/Sport/2_189516.doc.htm).

2. Підвищення рухової активності студентів ВНЗ у процесі занять карате-до. [Електронний ресурс] – Режим доступу –

[https://revolution.allbest.ru/pedagogics/01125485\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/pedagogics/01125485_0.html).

3. Формування спеціальних умінь та навичок старшокласників у процесі занять з карате в позакласній роботі. [Електронний ресурс] – Режим доступу – [https://www.researchgate.net/publication/319713806\\_Formuvanna\\_specialnih\\_umin\\_ta\\_navicok\\_starsoklasnikiv\\_u\\_procesi\\_zanat\\_karate\\_v\\_pozaklasnij\\_roboti](https://www.researchgate.net/publication/319713806_Formuvanna_specialnih_umin_ta_navicok_starsoklasnikiv_u_procesi_zanat_karate_v_pozaklasnij_roboti).

# ВПЛИВ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИХ ФАКТОРІВ НА ЧИННЕ ПРОГРАМОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

*Омельяненко Інна*

*Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка*

**Актуальність теми дослідження.** Кожний етап суспільного буття визначається характерним для нього змістом освіти, обумовленим розвитком соціально-економічних відносин, тенденціями суспільного розвитку та завданнями суспільства і держави у галузях політики, економіки і виховання, які формують соціальне замовлення для системи освіти [1,2].

Фізичне виховання зароджувалось в надрах суспільства і є продуктом тієї суспільної формації, в якій воно існує. Фізичне виховання, як одна зі сфер прояву суспільних відносин, тісно пов'язана з соціально-економічними системами суспільства: економікою, політикою, наукою та культурою. Структура, ідеали, принципи, ціннісні орієнтири, функції та зміст фізичної культури визначаються потребами і конкретними формами суспільної організації людей на певних етапах історичного розвитку [3,9]. Їх дослідження дозволить усвідомити закономірності розвитку системи фізичного виховання України; сприятиме виробленню науково обґрунтованого курсу її подальшого поступу; запобігатиме суб'єктивним рішенням; формуватиме національну самосвідомість, як умову збереження незалежності України.

**Мета дослідження.** Виявити вплив соціально-економічних факторів на чинне програмове забезпечення фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах.

**Результати досліджень.** Протести українців у листопаді 2013 - лютому 2014 рр. проти надмірної концентрації влади в руках В. Януковича та його «сімі», відходу політичного керівництва країни від законодавчо закріпленого курсу на Європейську інтеграцію та небажання народу України миритись з перетворенням країни не лише де-факто, але і де-юре на одну з колоній Росії спричинили політичні та суспільні зміни в Україні.

Революцією Гідності український народ вкотре підтвердив свою щиру відданість ідеалам свободи та справедливості, підтримку європейського вибору України. Пріоритетом української зовнішньої політики стало просування на євроінтеграційному напрямі через введення безвізового режиму Україна-ЄС, остаточне рішення Києва і Брюсселя про запровадження з 1 січня 2016 р. поглибленої і всеохоплюючої зони вільної торгівлі між Україною і ЄС в рамках діючої Угоди про асоціацію. Якісні євроінтеграційні зрушення у зовнішній політиці надали імпульс внутрішнім реформам: правосуддя, правоохоронної, банківської, енергетичної, медичної, освітньої системам [8]. Прагнення частково заміненої політичної еліти гармонізувати українське законодавство із європейським позначилося на базових положеннях оновлених навчальних

програм «Фізична культура. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1 – 4 класи», «Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи» та «Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10–11 класи» [4, 5, 6]. Попри весь скепсис щодо темпів реформ в Україні, в тому числі і в середній освіті, очевидним є факт, що реформи Революції Гідності детермінували подальші демократичні зміни у програмових основах системи фізичного виховання школярів. Так, в оновленому варіанті навчальної програми для молодшої школи було вилучено окремі недемократичні положення, які вказують на заорганізованість процесу фізичного виховання, як то — тезу про використання педагогами уніфікованих тестів для оцінювання знань школярів та сітку годин. Євроінтеграційні прагнення українського суспільства проявилися у зміні окремих положень мети фізичного виховання школярів на кшталт цивілізованих країн, зазначених у пояснювальних записках до оновлених навчальних програм. Наприклад, формування «загальної культури», «світоглядних орієнтирів», «екологічного стилю мислення і поведінки», «творчих здібностей, дослідницьких навичок», «здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів». Навчальна програма з фізичної культури спонукає школярів до володіння «кількома іноземними мовами», прояву «бажання і здатності до самоосвіти», виявлення «активності і відповідальності у громадському й особистому житті», розкриття «здатності до підприємливості й ініціативності», що є свідченням подальшого демократичного поступу у системі фізичному вихованні школярів.

Оскільки Революція Гідності виступала за євроінтеграційні процеси, це спонукало Росію до агресивних військових дій: анексії Криму, окупації Донбасу та тривалого військового конфлікту на сході України. Війна з Росією стала об'єднуючим фактором для українського суспільства, його самоідентифікації та підвищення патріотичних настроїв. «Випускник основної (старшої) школи – це патріот України», «носій української культури» — зазначено в оновлених навчальних програмах з фізичної культури для середньої та старшої шкіл. А серед положень мети навчання фізичній культурі з'явилося формулювання про формування «національної самосвідомості».

Російська агресія завдала Україні безпрецедентних економічних і соціальних втрат і спричинила серйозні деструктивні процеси, у тому числі руйнацію інфраструктури на території бойових дій, дезорганізацію усталених виробничих зв'язків і критично важливих постачань ресурсів, часткову втрату зовнішніх ринків та експортного потенціалу. Упродовж 2014-15 рр. економіка та соціальна сфера України функціонували в українських несприятливих умовах, перебуваючи у глибокому кризовому стані з тенденцією до поглиблення спаду. Так протягом 2010–2016 рр. спостерігалася негативна тенденція до скорочення частки видатків зведеного бюджету України на освіту (як відносно обсягу ВВП (з 7,4 % у 2010 р. до 5,4 % у 2016 р.), так і обсягу видатків зведеного бюджету України (з 21,1 % у 2010 р. до 15,5 % у 2016 р.) [7]. І хоча Україні вдалось уникнути економічного, фінансового та політичного колапсу, загроза якого

неодноразово поставала, та започаткувати процес реформ, втім як для освіти загалом, так і для системи фізичного виховання школярів, зокрема, не було створено сприятливих економічних передумов, які б забезпечили кардинальні перетворення їхнього програмового забезпечення.

### **Висновки**

Євроінтеграційні зрушення у зовнішній та внутрішній політиці України стали повштовхом для освітянської реформи. Її базування на ідеалах свободи та справедливості, підтримці європейського вибору України зумовили оновлення програмових основ системи фізичного виховання школярів у 2016-2017 роках. Також своїм оновленням навчальні програми з фізичної культури відреагували на агресивні військові дії Росії введенням положень, які свідчать про підвищення патріотичних настроїв та прагнення українського суспільства до самоідентифікації. І хоча Україні вдалось уникнути економічного, фінансового та політичного колапсу, втім як для освіти, загалом, так і для системи фізичного виховання школярів, зокрема, не було створено сприятливих економічних передумов для кардинальних перетворень їхнього програмового забезпечення.

### **Список літературних джерел**

1. Довгич Н. М. Соціалізаційний зміст фізичної культури у контексті національно-культурної специфіки / Н. Довгич // Тези доповідей ІХ Міжнародного наукового конгресу «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – К.: Олімпійська література, 2005. – С. 58.
2. Корсакова О. Зміст сучасної шкільної освіти: дидактичний аспект / О. Корсакова, С. Трубачова // Відкритий урок: розробки, технології, досвід. – 2006. – № 3-4. – С. 3-11.
3. Кун Л. Всеобщая история физической культуры с порта. / Л. Кун – М.: Радуга, 1982. – 400 с.
4. Наказ МОН від 05.08.2016 № 948 «Про затвердження змін до навчальних програм для 1-4-х класів загальноосвітніх навчальних закладів»
5. Наказ МОН «Про оновлені навчальні програми для учнів 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів» № 804 від 07.06. 2017 року.
6. Наказ МОН «Про надання грифу МОН навчальним програмам для учнів 10-11 класів закладів загальної освіти» № 1407 від 23 жовтня 2017 року.
7. Освіта в Україні: базові індикатори. Інформаційно-статистичний бюлетень результатів діяльності галузі освіти у 2017/2018 н. р. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/nova-ukrainska-shkola/1serpkonf-informatsiyniy-byuleten.pdf>.
8. П'ять проривів українців після Революції Гідності [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://dyvys.info/2018/11/21/5-proryviv-ukrayintsiv-pislya-revoljutsiyi-gidnosti/>.
9. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 29.

## КОРЕКЦІЙНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА З ДІТЬМИ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ

*Хлус Наталія, Гниденко Софія*

*Глухівський національний педагогічний університет  
імені Олександра Довженка*

**Актуальність теми дослідження.** Сьогодні кожні батьки бажають бачити свою дитину здоровою, фізично підготовленою, врівноваженою та психічно-емоційною. Така проблема постає не тільки перед батьками, але й перед інструкторами з лікувальної фізичної культури та ортопедами. Однією з проблем з якою зустрічаються батьки з дітьми в дошкільному віці – це питання постави та корекційно-оздоровча робота з цим захворюванням. Наслідки цього захворювання дуже складні – незворотні структурні зміни в опорно-руховому апараті, порушення функцій кровообігу, зовнішнього дихання, змін від норми у діяльності серцево-судинної системи та органів зору. Одне з основних завдань, яке постає перед батьками, вихователями, інструкторами з фізичної культури в дошкільному віці – спільними зусиллями формувати правильну поставу, виявлення на ранніх стадіях порушень та профілактика захворювань, проведення корекційно-оздоровчої роботи в данному напрямку [2, с. 54].

Одним з основних засобів корекційної-оздоровчої роботи – фізичні вправи. Науково-обґрунтовано, що лікувальна фізична культура (ЛФК) – потужний, перевірений комплекс лікувально-профілактичних вправ у боротьбі з порушенням постави. ЛФК насамперед ефективно на ранніх стадіях захворювання, але найважливіше значення має вчасна профілактична робота та необхідні систематичні огляди дітей дошкільного віку.

Основне завдання інструктора з фізичної культури дітей дошкільного віку – прививати позитивне ставлення дитини до занять з фізичної культури та різних форм фізкультурно-оздоровчої роботи, зробити заняття позитивними, емоційними, неповторними та сучасними. В сучасній галузі фізичної культури з дітьми дошкільного віку особливу увагу приділяють фітбол-аеробіці як корекційно-профілактичному заходу.

**Мета дослідження:** дослідити використання фітбол-аеробіки в корекційно-оздоровчій роботі з дітьми старшого дошкільного віку.

**Результати досліджень.** Сьогодні фітбол-аеробіку широко використовують в закладах дошкільної освіти як комплексну здоров'язбережувальну технологію. Фітбол-аеробіка має фізкультурно-оздоровче значення, яке підтверджено передовим досвідом спеціалізованих корекційно-оздоровчих та реабілітаційних центрів усього світу. Під час виконання вправ за допомогою коливань та амортизаційної дії фітбола покращується кровообіг, обмін речовин, мікродинаміка в хребтовому стовбурі та внутрішніх органах, що допомагає розслабленню, корекції лордозів і кіфозів у дитини [4, с. 4].

Комплекси вправ фітбол-аеробіки допомагають лікувати такі

захворювання, як сколіоз, остеохондроз та неврастенія. Механічні коливання фітбола впливають на хребтовий стовбур, суглоби та міжхребцеві диски. Під час занять з фітбол-аеробіки з дітьми дошкільного віку вирішуються такі завдання: розвиток рухових якостей; розвиток та вдосконалення координації і рівноваги; зміцнення м'язового корсета; формування навичок правильної постави; поліпшення психоемоційного стану та стимулювання нервово-психічного розвитку; удосконалення моторики рук та мовлення; пристосування організму дитини до виконання фізичного навантаження.

Фітболи – м'ячі великого розміру, які з'явилися порівняно недавно. Фітбол був створений у 1960 році в Європі, і вперше його почали використовувати швейцарські лікарі у якості пристосування для фізичної реабілітації хворих церебральним паралічем, а також для лікування хворих після травм опорно-рухового апарату. Амортизаційна функція м'яча забезпечує вібрацію при виконанні вправ, що сприяє поліпшенню обміну речовин. Активізація кровообігу та мікродинаміка в міжхребцевих дисках і внутрішніх органах сприяють розвантаженню хребетного стовпа, мобілізації функціоналу різних його відділів, корекції лордозу та кіфозу. Вправи, які діти виконують з вихідного положення сидячи верхи на фітболі, за своїм фізіологічним впливом сприяють лікуванню таких захворювань, як остеохондроз, сколіоз, неврастенія, астено-невротичний синдром. Механічна вібрація фітбола позитивно впливає на суглоби, м'язові тканини та хребет, зокрема гармонізує стан міжхребцевих дисків. Практично це єдиний вид аеробіки, в якому під час виконання фізичних вправ взаємодіють руховий, вестибулярний, зоровий і тактильний аналізатори, що підсилює позитивний ефект від занять. Вправи на фітболі тренують серцево-судинну, дихальну, опорно-рухову системи та вестибулярний апарат, розвивають координацію рухів. [3, с. 67].

Для того щоб заняття з фітболами мали оздоровчий ефект, потрібно правильно підібрати розмір фітбола. Для старших дошкільників оптимальний розмір фітболів – діаметр 45 – 60 см. Під час підбирання фітболів необхідно звертати увагу на їхню пружність: при легкому натисканні на фітбол долонею його поверхня має пружинити, не чинячи надмірний опір і не вгинаючись усередину.

Основна мета фітбол-аеробіки – профілактика та корекція різних захворювань, розвиток рухових здібностей та фізичних якостей. Упровадження фітбол-аеробіки у систему фізкультурно-оздоровчої роботи закладу дошкільної освіти необхідно розпочинати з розробки комплексів загальнорозвивальних вправ з фітболами. Поступово ці комплекси слід використовувати на заняттях з фізичної культури і закріплювати їх виконання під час ранкової гімнастики. Фітбол-аеробікою діти можуть займатися вже в ранньому віці індивідуально або в групі. Заняття проводиться за програмою, складеною відповідно до вікових особливостей дітей, добираючи комплекси вправ спеціально для кожної з вікових категорій.

Час проведення одного заняття з дітьми 3-4 років – 20-25 хвилин, з дітьми 5-6 років – 30-35 хвилин. Заняття проводяться в чистому, провітреному приміщенні на килимках, діти одягнені по можливості легко, краще без взуття (у шкарпетках) [1, с. 14].

Перший етап роботи з фітболом передбачає індивідуальну роботу з дітьми. Кожній дитині надають змогу самостійно ознайомитися з новим обладнанням, пограти з фітболами.

Другим етапом є навчання дітей самостійно сідати на фітбол та утримувати рівновагу на ньому. При цьому необхідно вчити сідати на фітбол правильно: при сидінні коліна мають бути розміщені на рівні стегон, слід сидіти стійко і впевнено, не провалюючись. Правильне сидіння на фітболі сприяє не лише ефективності, а й безпеці виконання вправ. На цьому етапі вчать дітей невеликими підгрупами займатися на м'ячах не більше 4 – 5 хв, поступово збільшуючи тривалість виконання вправ до 20 – 25 хв залежно від віку, фізичної підготовленості та стану здоров'я дітей. Це пов'язано з великим навантаженням на дрібні м'язи спини. Тож темп виконання вправ має бути повільним чи середнім.

Заняття корекційно-оздоровчого спрямування на фітболах будується з трьох частин: підготовчу, основну і заключну. Підготовча частина проводиться без фітболів, використовуючи різні види ходьби, бігу, музично-ритмічних рухів, які сприяють розігріву організму дитини та створюють позитивний емоційний настрій. Основна частина – це комплекс загальнорозвивальних вправ на фітболах. У основній частині фізичне навантаження чергується з відпочинком та розслабленням, проводяться ігри та ігрові вправи, що сприяють створенню радісної, емоційної атмосфери. Основна частина містить вправи, які виконують з різних вихідних положень, зокрема, лежачи на фітболі на грудях, на спині. Такі вправи сприяють корекції постави, тренують силу та витривалість м'язів [1, с. 14]. Заключна частина включає вправи на розслаблення м'язів спини та загальну релаксацію. Крім рухливих та музичних ігор і естафет, фітбол-аеробіка містить вправи креативної гімнастики, що сприяє розвитку творчості, ініціативи та самовираження старших дошкільників.

### **Висновки**

Використання в закладі дошкільної освіти фітбол-аеробіки сприяє оптимізації рухового режиму дошкільника, системному підходу до формування у дітей ціннісного ставлення до власного життя і мотивації щодо здорового способу життя. Фітбол-аеробіка дозволяє покращити оздоровчо-освітній процес у закладі дошкільної освіти, сприяє злагодженому розвитку всієї опорно-рухової системи, зміцненню всіх груп м'язів.

### **Список літературних джерел**

1. Богініч О. Л. Створення здоров'язбережувальних технологій в дошкільному навчальному закладі / О. Л. Богініч, Н. В. Левінець, Ж. Г. Петрова // Сучасні технології в дошкільній освіті України / Упорядник І. І. Загарницька. – К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2008. – С. 14 – 25.

2. Букреєва Н. М. Створення здоров'язбережувального середовища в дошкільному закладі (за результатами експериментальної роботи) / Н. М. Букреєва, О. М. Гапон // Дошкільна освіта : Науково-практичний журнал. / Гол. ред. А. М. Богуш. – Запоріжжя : ТОВ “ЛПС” ЛТД. – 2007. – № 3. – С. 54 – 61.

3. Гаращенко Л. В. Здоров'язбережувальні методики виховання у фізкультурно-оздоровчому процесі сучасного дошкільного закладу / Л. В. Гаращенко // Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету. – Випуск 1 (44). – 2011. – С. 67 – 71.

4. Денисенко Н. Ф. Оздоровчі технології в освітньому процесі / Н. Ф. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2004. – № 12. – С. 4 – 6.

## **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ – ПРОФЕСІЙНА ГОТОВНІСТЬ**

*Марков Роман, Богуславський Віктор*

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

**Актуальність.** У сучасних умовах будь-якій державі потрібні люди, підготовлені, здібні, що мають можливості виконувати спеціальні функції, в тому числі і в галузі правоохоронної діяльності.

Будь-якій державі, яка вважає себе гарантом безпеки своїх громадян, захищає їх життя, здоров'я, свободу, забезпечуючи правопорядок і протидію злочинності, потрібні цілком певні державні органи, належним чином підготовлені, здатні до здійснення і мають можливість здійснювати ці функції, інакше кажучи, професійні фахівці - співробітники поліції.

Сучасні дослідження підтверджують, що професійний розвиток особистості співробітників правоохоронних органів обумовлено значним числом причин і факторів, які потребують спеціального вивчення.

**Мета дослідження.** Фізичне здоров'я людини - це природний стан організму, обумовлене нормальним функціонуванням усіх його органів і систем. Це безцінний актив для всієї спільноти. Навчальні заняття з дисципліни з «Фізичної культури і спорту» в вузах готують студента до життя і сприяють його гармонійному фізичному розвитку. Вони тренують тіло, зміцнюють здоров'я, покращують фізичні якості, здібності та навички, тим самим покращують фізичну форму і спортивні досягнення; створити сприятливі умови для довгої і активного життя. Крім того, вони сприяють вихованню таких необхідних моральних якостей особистості, як моральність, естетика, працьовитість, а також формують інтелектуальний розвиток. Все це необхідно майбутнім фахівцям в їх професійній діяльності в сфері освіти, медицина, юриспруденція, сільське господарство, військова справа і т. д. Тому фізична культура і спорт - особливий складний соціальний феномен, який не обмежується вирішенням проблеми фізичного розвитку, а реалізує всі види



соціальної діяльності суспільства, показує його здоров'я, культуру значення як в суспільному житті, так і в системі освіти, виховання і відпочинку.

**Результати дослідження.** Однією з важливих передумов успішності правоохоронної діяльності є готовність фахівців до виконання покладених на них професійних обов'язків. Актуальність цієї проблематики не викликає жодних сумнівів, оскільки зумовлена сучасними подіями, розгорнутими на теренах нашої держави, а саме проведенням операції Об'єднаних сил із забезпечення національної безпеки і оборони, спрямованої на припинення збройної агресії Російської Федерації на території Донецької та Луганської областей. Зазначене актуалізує необхідність розробки інноваційних підходів до проблеми формування високого рівня професійної готовності правоохоронців в сучасних умовах.

Протягом декількох десятиріч відбувається переоцінка наукових здобутків у сфері фізичної культури та спорту у кращу сторону, адже досить інтенсивно формується і вдосконалюється розвиток фізичної культури сучасної молоді. Однак, необхідно наголосити на тому, що незважаючи на заходи, які застосовуються з боку державних структур задля формування здорового способу життя, наразі глобальних позитивних зворушень щодо покращення фізичної складової здоров'я громадян в Україні не відбувається. Це можна пояснити тим, що сьогодні тенденції розвитку фізичної культури і спорту характеризуються такою низкою проблем, як : недостатнє приділення уваги державою цій сфері, малозабезпеченість необхідним спортивним інвентарем, відсутність фізкультурно-фізичної інфраструктури, а також низький рівень кадрового забезпечення.

Вивчення готовності особистості до різних видів діяльності висвітлено у наукових працях Абульханової К. А., Добрянського О. А., Дяченка М. І., Іванової Н. Г. Кандибовича Л. А., Карамушки Л. М., Томчука М. І., Шадрикова В. Д. та ін.

Так, найбільш вичерпне визначення професійної готовності до будь-якого виду діяльності було запропоноване Дяченко М. І. та Кандибовичем Л. А. [2] – цілеспрямований вибір особистості, що включає її переконання, погляди, ставлення, мотиви, почуття, вольові та інтелектуальні якості, знання, навички, уміння, установки, налаштування на визначену поведінку. Така готовність досягається під час психологічної, професійної і фізичної підготовки та є результатом всебічного розвитку особистості з урахуванням вимог, що обумовлені особливостями правоохоронної діяльності.

Загалом, науковцями запропоновано чимало визначень поняття готовності, її структурних складових, а також чинників, що впливають на її динаміку. Така низка тлумачень зумовлена відсутністю єдиного підходу до вивчення останньої. Водночас закономірним є існування різних інтерпретацій її структури та сутності, оскільки у кожній із професійних сфер готовність має свій специфічний прояв, обумовлений змістом та умовами конкретної діяльності.

Правоохоронна діяльність здійснюється в напружених, екстремальних й стресогенних умовах, передбачає виконання службових обов'язків за значного дефіциту часу, вирізняється підвищеною відповідальністю за прийняття рішень й необхідністю невідкладного вжиття заходів. А, отже, вимагає від співробітників правоохоронних органів високого рівня психологічної готовності до конструктивних дій, швидкого упередженого реагування на протиправні діяння супротивника.

Так, у більшості наукових пошукувань, присвячених дослідженню готовності правоохоронців до професійної діяльності, особлива увага присвячена саме психологічній готовності, яка є складним цілісним утворенням психіки людини та націлена на успішне виконання завдань діяльності. На сьогодні сформувались два основні теоретичні підходи до вивчення психологічної готовності особистості: функціональний та особистісний. З позиції функціонального підходу психологічна готовність до діяльності розглядається як певний стан психічних функцій, який забезпечує високий рівень досягнень при виконанні будь-якої діяльності. Представниками ж особистісного підходу вона розглядається як результат підготовки до певного виду діяльності, тривалий психічний стан, інтегральне особистісне утворення, стійкий комплекс особистісних якостей, необхідних для успішної діяльності [1, с. 24, 25]. Також, психологічну готовність поділяють на постійну та ситуативну, де постійна формується у процесі професійної підготовки, а ситуативна під час виконання конкретних завдань діяльності.

Також, можна зазначити що суспільство глибоко зацікавлене в тому, щоб молоде покоління було фізично розвиненим і здоровим. Необхідно наголосити на тому, що протягом останніх декількох років в Україні інтенсивно зростає кількість осіб які займаються спортом. Численні дослідження і досвід використання засобів і методів фізичної культури і спорту в процесі фізичного виховання в вузах доводять їх ефективність у формуванні у студентів фізичної підготовленості, духовно-морального виховання, сприяють успішній соціалізації та професійного самовизначення.

### **Висновки**

Можна зробити висновок про те, що вплив фізичної культури і спорту робить позитивний вплив на фізичну форму, працездатність, психологічну стійкість і здоров'я в цілому. Крім того, наразі фізична культура і спорт стали невід'ємним соціально-політичним чинником у сфері виховання сучасної молоді.

Таким чином, із вищевикладеного слідує, що особливу увагу слід приділити розвитку структурних компонентів психологічної та фізичної готовності під час професійної підготовки майбутніх правоохоронців у вищих навчальних закладах. Також, слід зосередити увагу на розробці конструктивних рекомендацій щодо формування та підвищенню рівня такої готовності, особливо в екстремальних умовах, що слугуватиме підґрунтям для успішної професійної діяльності правоохоронців на благо нашої держави. умовами конкретної діяльності.

### **Список літературних джерел:**

1. Добрянський О. А. Психологічна готовність слідчих до професійної діяльності : монографія. О. А. Добрянський, С. М. Томчук – Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2014. – 176 с.

2. Дьяченко М. И. Психологические проблемы готовности к. М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович . – Минск : Изд-во БГУ им. В. И. Ленина, 1976. – 176 с.

## **ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

*Хлус Наталія, Біловоленко Юлія*

*Глухівський національний педагогічний університет  
імені Олександра Довженка*

**Актуальність теми дослідження.** На сучасному етапі розвитку України як європейської держави однією з найважливіших проблем є збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Від стану здоров'я підростаючого покоління залежить благополуччя і розвиток суспільства. Охорона і зміцнення здоров'я дітей є першочерговим завданням навчально-виховного процесу. Однак в останні десятиріччя спостерігається помітна тенденція до погіршення здоров'я дітей. За даними офіційного сайту Міністерство охорони здоров'я України в останні роки зростає кількість абсолютно здорових дітей дошкільного віку знизилась з 25 % до 14 %. Педагоги не на достатньому рівні володіють теоретичними знаннями та практичними вміннями щодо сучасних здоров'язбережувальних технологій в педагогічному процесі. Основні завдання будуть вирішені завдяки введенню сучасних здоров'язбережувальних технологій в навчально-виховний процес закладів дошкільної освіти, а саме фітбол-аеробіки.

Питання необхідності впровадження здоров'язбережувальних технологій у закладах дошкільної освіти докладно представлена у сучасних дослідженнях українських та зарубіжних науковців : Н. Ф. Денисенко (2004); Л. М. Волошина (2006); О. Л. Богініч (2008); О. П. Івахно (2008); Л. В. Гаращенко (2011). Авторські опрацювання здоров'язбережувальних технологій представлені у працях Н. М. Букреєва (2007); А. М. Митяєва (2008); Н. І. Семенова (2008); В. М. Єфімова (2010); Е. С. Вільчковський (2010).

**Мета дослідження:** обґрунтувати впровадження сучасної здоров'язбережувальної технології фітбол-аеробіки у оздоровчо-освітній процес закладу дошкільної освіти.

**Результати досліджень.** До сучасних здоров'язбережувальних технологій фізичного виховання дітей дошкільного віку відноситься фітбол-аеробіка. Вправи на фітболах особливо впливають на організм і викликають емоційне задоволення у дітей старшого дошкільного віку.

Під час виконання вправ на фітболах важливо звернути увагу на правильну поставу дітей: дитина повинна сидіти посередині, в центрі фітбола, спина пряма, голова трохи піднята, руки на поясі, ноги впираються в підлогу всією ступнею, ступні паралельні один одному або трохи розведені в сторони, гомілка ноги не натикається з фітболом, між гомілкою і стегном повинен бути прямий кут. Після того як дитина навчилися правильно сидіти на фітболах, можна приступити розучування комплексу вправ [2, с. 67].

На фітболах діти можуть займатися з народження (2-тижневого віку). Правильно організовані заняття та підібрані вправи з футболами для дітей старшого дошкільного віку приносять велику користь. Найголовніша особливість фітбол-аеробіки в тому, що для занять не існує жодних протипоказань. Фітбол має певні особливі властивості: колір, розмір, запах та його особлива пружність. Фітбол може бути не тільки різний за розміром, але й кольором [1, с. 14].

Фітбол-аеробіка має фізкультурно-оздоровче значення, яке підтверджено передовим досвідом спеціалізованих корекційно-оздоровчих та реабілітаційних центрів всього світу. Під час виконання вправ за допомогою коливань та амортизаційної дії фітбола покращується кровообіг, обмін речовин, мікродинаміку в хребетному стовбурі та внутрішніх органах, що допомагає розслабленню, корекції лордозів і кіфозів у дитини [3, с. 5].

Комплекси вправи фітбол-аеробіки допомагають лікувати такі захворювання як сколіоз, остеохондроз та неврастенія. Під час занять з фітбол-аеробіки з дітьми дошкільного віку вирішуються такі завдання: розвиток рухових якостей; розвиток та вдосконалення координації і рівноваги; зміцнення м'язового корсета; формувати навичку правильної постави; поліпшувати психоемоційний стан та стимулювати нервово-психічний розвиток; удосконалювати моторику рук та мовлення; пристосувати організм дитини до виконання фізичного навантаження [4, с. 98]. Фітбол можна використовуватися під час виконання комплексу як снаряд, предмет та опора.

Впровадження фітбол-аеробіки у систему фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку варто починати з розробки комплексів вправ з фітболами. Поступово ці комплекси слід використовувати під час занять з фізичної культури і закріплювати їх виконання під час ранкової гімнастики. Під час навчання дітей дошкільного віку на почтовому етапі слід проводити індивідуальну роботу з дітьми: кожній дитині надають можливість самостійно ознайомитися та погратися з фітболом. Наступний етап навчання дітей вправам на фітболах – самостійно сідати на фітбол та утримувати рівновагу на ньому: при сидінні коліна мають бути розміщені на рівні стегон, слід сидіти стійко і впевнено, не провалюючись. Правильне сидіння на фітболі сприяє не лише ефективності, а й безпеці виконання вправ. На даному етапі вчимо дітей підгрупами займатися на фітболі не більше 4–5 хв, поступово збільшуючи тривалість виконання вправ до 20–25 хв залежно від вікових, рухових і індивідуальних особливостей дітей. Перед початком заняття треба зробити

вологе прибирання, провітрити приміщення, діти повинні бути одягнені легко [2, с. 69].

### **Висновки**

Використання в дошкільному навчальному закладі здоров'язбережувальної технології – фітбол-аеробіки сприяє оптимізації рухового режиму дошкільника, системному підходу до формування у дітей ціннісного ставлення до власного життя і мотивації щодо здорового способу життя.

### **Список літературних джерел**

1. Богініч О. Л. Створення здоров'язбережувальних технологій в дошкільному навчальному закладі / О. Л. Богініч, Н. В. Левінець, Ж. Г. Петрова // Сучасні технології в дошкільній освіті України / Упорядник І. І. Загарницька. – К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2008. – С. 14 – 25.
2. Гаращенко Л. В. Здоров'язбережувальні методики виховання у фізкультурно-оздоровчому процесі сучасного дошкільного закладу / Л. В. Гаращенко // Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету. – Випуск 1 (44). – 2011. – С. 67 – 71.
3. Денисенко Н. Ф. Оздоровчі технології в освітньому процесі / Н. Ф. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2004. – № 12. – С. 4 – 6.
4. Івахно О. П. Здоров'язберігаючі технології в системі дошкільної освіти / О. П. Івахно // Часопис “Дитячий садок”. – 2008. – № 21 – 24 (453 – 456). – С. 97 – 100.

## **МЕТОДИ ЕФЕКТИВНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ У СПОРТІ**

*Кузьменко Марія, Гіденко Євген*

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

**Актуальність теми дослідження.** Фізичне виховання у вищих навчальних закладах - це складний психолого-педагогічний процес, метою якого є формування фізичної культури майбутнього фахівця, вміння самостійно організовувати та вести здоровий спосіб життя. Останнім часом середня тривалість життя населення України займає одне з останніх місць серед розвинених країн світу і одна з перших за показниками, що негативно впливають на ситуацію здоров'я людини: за кількістю захворювань, за тривалістю лікування тощо. Рівень здоров'я населення, особливо молоді, є показником рівня цивілізованої держави. Статистика частоти серед молоді свідчить про швидке поширення різних захворювань етіологія захворювань і знижена реактивність на них у цій соціальній групі.

**Мета дослідження.** Згідно з рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я, аеробна активність середньої інтенсивності повинна становити не менше 150 хвилин на тиждень, або аеробні вправи високої інтенсивності - не менше 75 хвилин на тиждень, або подібне поєднання

фізичних навантажень середньої та високої інтенсивності. Фізична активність повинна включати активний відпочинок та дозвілля, прогулянки, їзду на велосипеді, професійну діяльність, домашні завдання, заняття спортом або звичайні заходи як частину повсякденної діяльності, сімейної та соціальної діяльності.

Закон України "Про вищу освіту" встановлює основні правові, організаційні та фінансові принципи системи вищої освіти. [1]

Основними завданнями вищих навчальних закладів є формування особистості шляхом патріотичного, правового, екологічного виховання, утвердження моральних цінностей, соціальної активності, громадянської позиції та відповідальності, здорового способу життя, здатності вільно мислити та самоорганізації в сучасних умовах.

В даний час у проектах стандартів вищих навчальних закладів відсутня компетенція, яка забезпечить збереження здоров'я студентської молоді за рахунок використання різних видів та форм фізичної активності.

Необхідно внести зміни в структуру стандартів вищої освіти, а саме запровадження спільної компетентності в структуру стандартів вищої освіти, яка забезпечить здоров'я студентської молоді за рахунок використання різних видів та форм фізичної активності.

Аналіз стану фізичної культури та спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів показав, що більшість студентів хочуть займатися фізичною культурою та спортом на вибір: відвідувати академічні заняття з фізичного виховання за розкладом або в спортивних секціях обраного спортивного профілю, які забезпечує відповідні умови: проекти, персонал та організаційно-методичне забезпечення.

**Результати досліджень.** На жаль, системи фізичної культури та спорту, яка існує у вищій школі, не існує дозволяє повністю реалізувати величезний гуманістичний, культурний потенціал фізичної культури та спорту. Враховуючи таку ситуацію, необхідно проводити інтенсивний пошук нових напрямів роботи у вищих навчальних закладах, оскільки сучасна духовна ситуація в Україні разом з іншими засоби вимагають гуманізації фізичного виховання молоді, що, на нашу думку, є посилення моральних факторів мотивації під час занять фізичною культурою та спортом, орієнтація на Олімпійські цінності, які спрямовані на формування моральних якостей молоді, визначення принципів та норм спортивних відносин та спілкування, що відповідають ідеям високої культури особистість і суспільство.

Відсутні науково обґрунтовані навчальні програми, вимоги до фізичної активності учнів суттєвий гальмівний фактор для оптимізації занять фізичною культурою та спортом серед студентів. Одноманітні заняття легкою атлетикою протягом року на стадіоні або спортивні ігри у спортзалі, навіть на прохання викладачів, не в змозі забезпечити різноманітні індивідуальні запити учнів у пізнавальній сфері з точки зору турботи про їх фізичний розвиток та здоров'я. Сьогодні вони соціальні запити вимагають професійної підготовки майбутнього

спеціаліста, включаючи потенційні його фізична культура. Тому існує потреба вдосконалити процес фізичного виховання студентська культура.

Аналіз стану фізичної культури та спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів показав, що більшість студентів хочуть займатися фізичною культурою та спортом на вибір: відвідувати академічні заняття з фізичного виховання за розкладом або в спортивних секціях обраного спортивного профілю, які забезпечує відповідні умови: проекти, персонал та організаційно-методичне забезпечення.

Для залучення учнів до фізичних навантажень та спорту у світі використовуються різні форми та програми.

В університетах працюють спортивні клуби, бази відпочинку, спеціальні курси для студентів різного рівня фізичної підготовки.

Студенти займаються різними видами спорту.

У деяких університетах спеціальні курси (залежно від рекомендацій лікаря) є обов'язковими для студентів усіх спеціальностей.

Наприклад, в американській системі фізичного виховання існує форма факультативів, яка дозволяє студентам грати у футбол, теніс, бейсбол, софтбол, волейбол, футбол, баскетбол та інші види спорту на початковому, середньому та професійному рівнях.

Корнельський університет має понад 28 курсів з багатьох видів спорту та фізичних навантажень: фітнес, танці, їзда на велосипеді, гімнастика, сноуборд, лижі, катання на ковзанах, вітрильний спорт, каное, каякінг, боулінг, риболовля тощо. Першокурсники повинні відвідувати курси обраного виду спорту протягом перших двох семестрів. Студенти, які вступили до університету і вже мають 12 кредитів, можуть вибрати курси на 1 семестр. Для студентів, крім тих, хто звільняється від іспиту за станом здоров'я, запроваджено обов'язковий іспит з плавання. [2]

Бостонський університет розробив програми з йоги, сноуборду, гірських лиж, катання на ковзанах та роликах. Наявні програми для бадмінтону, тенісу та баскетболу використовуються для активного відпочинку. Після проходження тесту студентам, які бажають веслувати, пропонується необхідна спеціальна спортивна підготовка. [3]

Університети англійських країн реалізують та впроваджують програми фізичного виховання, що враховують кліматичні та географічні умови регіонів. Вищі навчальні заклади проводять дослідження для визначення стану здоров'я студентів, існують програми для студентів з різним рівнем фізичної підготовленості та запроваджено перевірку прикладних навичок. Оксфорд вважається одним з найкращих університетів у світі.

## **Висновки**

- Враховуючи модернізацію освіти, необхідно модернізувати навчальні програми, програми та підручники відповідно до оновлених державних стандартів освіти; розробка інтегрованих навчальних планів навчальних закладів третього атестаційного рівня, вищих шкіл;

- взаємодія вищих навчальних закладів та навчальних закладів, органів управління освітою, молодіжних громадських організацій, представників бізнесу, широких верств суспільства в освіті та соціалізації молоді;
- розробка цілісної системи виявлення та психолого-педагогічної підтримки обдарованої молоді, забезпечення створення умов для її розвитку, соціалізації та подальшого професійного зростання;
- формування здорового способу життя як складової виховання, збереження та зміцнення здоров'я молоді;
- оздоровлення фізичної культури та здоров'я та спортивно-масової роботи в навчальних закладах (розширення кількості спортивних клубів, секцій та клубів з обов'язковим персоналом, фінансове, матеріально-технічне забезпечення їх діяльності);
- збільшення кількості студентської молоді, яка займається фізичною культурою та спортом під час активного відпочинку та забезпечення здорового способу життя;
- залучення громадських організацій до підтримки розвитку спорту серед студентської молоді;
- здійснення модернізації спортивних споруд;
- гідне представництво держави в міжнародному співтоваристві.

#### Список літературних джерел

1. ЗАКОН УКРАЇНИ Про вищу освіту (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2014, № 37-38, ст.2004), (ст.18);
2. Cornell University <https://www.studylab.ru/education/higher-education/uzu/cornell-university>
3. University of Massachusetts Boston <https://www.study.ua/program-1331.htm> )

### ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ КУРСАНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ СИСТЕМИ МВС

*Кусайко Ілона, Пжидасєв Микола*

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

**Постановка проблеми.** Рівень фізичної підготовленості поліцейського відіграє важливу роль у його професійній діяльності. Практика свідчить, що недооцінка важливості фізичної готовності призводить до травмувань, а найгірше смерті правоохоронців у боротьбі з правопорушниками. Програма спеціальної фізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти передбачає засвоєння ними прийомів рукопашного бою: ударної техніки руками, ногами, а також формування спеціальних знань, умінь та навичок самозахисту, що включає в себе больові та задушливі прийоми, звільнення від захоплень, захист від нападу та силове затримання правопорушника. І якщо на молодших курсах



вся увагу повернута навчання цих спеціальних прийомів, то на старших ставиться акцент на їх вдосконалення.

Аналіз вступних випробувань з фізичної підготовки минулих років свідчить про те, що рівень фізичної підготовленості абітурієнтів є доволі низьким. Це є наслідком того, що в школі рівень фізичної підготовленості учнів знижується через відсутність спортивних секцій та гуртків, а трапляється це насамперед через недостатнє фінансування шкіл з боку держави. Та навіть у випадку наявності таких секцій фізичній культурі в школах великої уваги не приділяють і проходить вона при низьких навантаженнях. І як результат не найкращі показники при вступних іспитах.

Заняття зі спеціальної фізичної підготовки повинні сформувати необхідні навички та вміння самооборони та захисту, довести їх до належності та навчити кожного застосовувати їх у реальному житті в потрібних випадках.

**Аналіз останніх досліджень.** Вивченням даного питання займалися такі науковці як: Жеваго С.І., Ануфрієва М.І., Закорка І.П., Чуха А.М. та інші вчені.

**Мета дослідження.** Дослідити питання щодо стану фізичної підготовки курсантів у закладах вищої освіти системи МВС України та шляхи її вдосконалення.

**Результати дослідження.** Як вже зазначалося служба в поліції вимагає від правоохоронців щоденної готовності до виконання поставлених перед ними завдань. Саме тому фізичне виховання поліцейських здебільшого здійснюється в рамках навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка», яка входить до варіативної частини типового навчального плану підготовки здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра (галузь знань «Право», за спеціальністю «Право») [1], затвердженого міністром внутрішніх справ 29 червня 2015 р. Орієнтованість даної навчальної дисципліни зумовлена здебільшого державним замовленням та необхідністю високого рівня підготовки поліцейського. Позитивним моментом є нещодавні зміни в системі вищої освіти майбутніх правоохоронців, а саме збільшення годин на вивчення вищевказаної навчальної дисципліни та впровадження в навчальних процес сучасних технологій фізичного виховання.

Важливим елементом фізичної підготовленості курсантів є також їх мотивація та самопідготовка. Адже доволі часто майбутні правоохоронці нехтують бажанням розвиватися фізично. Причини цього можуть бути різні як переоцінка власних сил, так і несерйозне ставлення до системи фізичної підготовки. Доволі часто досягнувши необхідного рівня фізичної підготовленості, курсант іноді втрачає інтерес до занять та припиняє регулярні тренування, тим самим погіршує стан власного здоров'я та рівень особистої фізичної підготовленості [2, с.6]. Тут важливим фактором виступає професіоналізм викладача, який зуміє знайти мотивацію та зацікавити курсанта.

Загалом для посилення практичної складової навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» є доцільним:

-використовувати під навчальних занять навчальні та штучні полігони, які створять умови на практичних заняттях максимально наближені до реальних;

-відтворювати під час практичних занять ситуації та задачі, які мають місце у службовій діяльності;

-удосконалювати систему підготовки та підвищення кваліфікації викладацького складу;

- використовувати метод варіативної вправи, який формує навички виконання рухових дій у різних умовах службової діяльності;

Курсант повинен розуміти, що під час зайняття фізичними вправами та спортом загартовуються якості, якими повинен володіти кожен правоохоронець, а саме: рішучість, впевненість у своїх силах, подолання різних труднощів, дисципліна та безліч інших.

### **Висновки**

Отже, фізична підготовленість займає одне з найголовніших місць в житті правоохоронця, як при навчанні у ЗВО, так і в подальшому. Основними шляхами розвитку фізичної підготовленості курсантів є постійне оновлення змісту дисципліни та вдосконалення педагогічних технологій. Та насамперед майбутні правоохоронці повинні пам'ятати, що досягнувши високого рівня фізичного підготовленості в майбутньому вони можуть врятувати життя не лише оточуючих, а й власне.

### **Списки літературних джерел**

1. Типовий навчальний план підготовки здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра (галузь знань «Право», за спеціальністю «Право») : затв. міністром внутр. справ України 29 черв. 2015 р.

2. Зарічанський О. А. Педагогічні умови професійноприкладної фізичної підготовки курсантів ВНЗ освіти I–II рівня акредитації МВС України: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Зарічанський Олег Анатолійович. – Тернопіль, 2002. – 165 с

## **ІНДИВІДУАЛЬНІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ДІЇ ЗАХИСНИКІВ ФК «АРСЕНАЛ» М. ХАРКОВА**

*<sup>1</sup>Лебедев Сергій, <sup>2</sup>Гвоздь Сергій, <sup>3</sup>Гошко Андрій*

*<sup>1</sup>Харківська державна академія фізичної культури*

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

*<sup>3</sup>Комунальний заклад «Житомирський обласний інститут  
післядипломної освіти» Житомирської обласної ради*

**Актуальність теми дослідження.** Навчально-тренувальний процес юних футболістів - тривалий і багатогранний процес, основою якого є дані наукових досліджень та передовий досвід вітчизняних і зарубіжних фахівців [2, с. 17-21; 4, с. 59]. Аналіз досліджень і публікацій показав, що в області техніко-тактичної підготовки футболістів проведена велика робота [1, с. 23; 3, с. 35; 5, с. 123-125; 7, с. 26]. Однак, серед усього розмаїття літератури на футбольну

тематику досліджень, пов'язаних зі змагальною діяльністю юних футболістів відводиться другорядне місце. Так, результати ефективності процесу підготовки в сучасних умовах багато в чому обумовлені використанням засобів і методів контролю, як інструмент управління, що дозволяє виконати зворотній зв'язок між тренером і гравцем і на цій основі збільшувати рівень прийняття рішень при підготовці футболістів [8, с. 25; 9, с. 115; 10, с. 11].

Облік і контроль змагальної діяльності юних футболістів є актуальним напрямом в теорії і методикі побудови тренувального процесу [ 6, с. 71-74; 8, с. 20].

*Мета дослідження* – встановити кількісні та якісні характеристики індивідуальних техніко-тактичних дій захисників ФК «Арсенал» м. Харкова U-15 та U-17 в іграх Чемпіонату України ДЮФЛ (1 ліги) .

*Результати дослідження.* Сучасний футбол вимагає від усіх футболістів ефективно виконувати техніко-тактичні дії (ТТД) на футбольному полі, незалежно від амплуа і місця виконання цих дій. Тотальність футболу обумовлює розширення функцій гравців під час гри, їх універсальність.

Результати, отримані в процесі спостережень за захисниками, дозволяють ввести в основу використання таких ТТД, як: прийом м'яча, ведення, передачі короткі назад, поперек і вперед, середні передачі назад і вперед, єдиноборства й удари в площину воріт головою, що в сумі становить 89,7 % від загальних техніко-тактичних дій.

В порівняльному аналізі (табл.1) між захисниками U-17 та U-15, було виявлено достовірність відмінностей, а саме: прийом м'яча ( $p < 0,01$ ), де старші гравці використовують на 12,9 технічних прийомів більше ніж юні гравці U-15, що складає 62,6 %; в коротких передачах назад ( $p < 0,01$ ), де гравці U-17 використовують на 9,1 технічних прийомів більше, що становить 57,3 %.

Зміни в інших техніко-тактичних показниках не мали достовірних відмінностей ( $p < 0,05$ ), але мають не значну різницю. З вказаних результатів (табл.1) можна побачити, що гравці U-17 більше ніж юнаки U-15 використовують прийом м'яча - на 13,8 %, передачі назад - на 1,5 %, в єдиноборствах - 2,5 %, в ударах в площину воріт – на 0,1 % та ведення м'яча – 0,7 %. В інших показниках юні футболісти перевищують показники гравців U 17 в суммі які становлять 62,1 %, що більше ніж у гравців другої ліги на 19,9 %.

Проаналізувавши коефіцієнт браку юнаків U-15 років можна виявити, що найгірший показник гри захисників зафіксований під час виконання довгих передач м'яча вперед 45,25 % та при середніх передачах уперед 41,08 %, а найкращий під час виконання прийому м'яча 4 % та при веденні м'яча 5 %. При цьому коефіцієнт браку захисників U-17 показав, що найгірший результат зафіксований під час виконання довгих передач м'яча вперед 60,71 %, відбір м'яча 40,82 %. Найкращий під час виконання прийому м'яча 1,10 %, ударів головою 5,00 % і єдиноборств унизу 8,5 %.

Таблиця 1

**Порівняльний аналіз змагальної діяльності захисників U-17 та U-15 років  
ФК «Арсенал» м. Харкова**

№ п/п	ТТД	Кіл. дій	Захисники (U-17)		Захисники (U-15)		t- критерій Стьюдента	
			%браку	$\bar{X}_{1 \pm m1}$	%	$\bar{X}_{2 \pm m2}$	%	t
1.	Прийом м'яча	Кіл. дій	20,60±2,35	31,2	7,70±1,22	19,4	6,42	<0,01
		%браку	1,10±1,10	-	4,00±2,92	-	0,93	>0,05
2.	Кор. пер. назад і поперек поля	Кіл. дій	10,30±1,21	15,6	4,40±1,50	11,1	3,06	<0,01
		%браку	10,40±2,71	-	22,25±10,22	-	1,12	>0,05
3.	Кор. передачі вперед	Кіл. дій	15,20±1,67	20	10,20±2,43	25,7	1,70	>0,05
		%браку	20,18±3,25	-	23,42±5,12	-	0,53	>0,05
4.	Середні пер. назад і поперек	Кіл. дій	1,60±0,40	2,4	1,00±0,55	2,5	0,88	>0,05
		%браку	14,99±8,02	-	8,66±6,73	-	0,60	>0,05
5.	Середні пер. вперед	Кіл. дій	3,70±0,85	5,6	3,10±1,08	7,8	0,44	>0,05
		%браку	37,72±7,39	-	41,08±12,40	-	0,13	>0,05
6.	Довгі. пер. назад, поперек	Кіл. дій	0,40±0,22	0,6	1,40±1,10	3,5	0,89	>0,05
		%браку	20,00±13,33	-	13,93±9,29	-	0,37	>0,05
7.	Довгі передачі вперед	Кіл. дій	2,80±0,85	4,5	2,90±1,25	7,3	0,07	>0,05
		%браку	60,71±14,00	-	45,25±14,11	-	0,77	>0,05
8.	Ведення м'яча	Кіл. дій	3,30±0,65	5	1,70±0,53	4,3	1,92	>0,05
		%браку	10,00±5,52	-	5,00±5,00	-	0,67	>0,05
9.	Відбір	Кіл. дій	2,10±0,21	3,1	2,30±0,44	6,5	0,41	>0,05
		%браку	40,82±10,71	-	24,99±11,45	-	1,02	>0,05
10.	Перехоплення	Кіл. дій	1,80±0,48	2,7	1,80±0,66	4,5	0	>0,05
		%браку	29,15±11,59	-	9,16±4,71	-	1,60	>0,05
12.	Єдиноборства внизу, вгорі	Кіл. дій	1,40±0,54	2,1	1,10±0,37	5,1	0,46	>0,05
		%браку	8,50±6,23	-	25,50±14,16	-	1,03	>0,05
13.	Удари в площину ногою, головою	Кіл. дій	0,80±0,38	1,2	0,70±0,39	2	0,18	>0,05
		%браку	9,99±7,10	-	13,32±8,88	-	0,29	>0,05

## Висновки.

1. Основними складовими гри юних захисників являються: на прийом м'яча, передачі короткі, середні назад, поперек та вперед поля, відбір, єдиноборства, перехоплення, що в суммі складає у юних захисників 90,1 %, а у висококваліфікованих гравців цей показник склав 89,7 % від загальних техніко-тактичних дій.

2. Моделлю захисників ФК «Арсенал» U-17 м. Харкова слугують наступні результати: прийом м'яча 7,7 дій (брак - 1,1 %), ведення м'яча - 3,3 дій (браку 10 %) . Короткі передачі м'яча назад і поперек поля - 10,3 дій (брак 20,18 %), короткі передачі м'яча вперед – 15,2 дій (брак 20,18 %). Середні передачі м'яча назад і поперек поля - 1,6 дій (брак 14,99 %), середні передачі м'яча вперед - 3,7 дій (брак 37,72 %), довгих передач м'яча назад 0,4 дій (брак 20 %); довгих передач уперед - 2,8 дій (брак 60,71%); відборів м'яча - 2,1 дій(брак 40,82 %); перехоплень м'яча - 1,80 дій (браку 29,15 %). Єдиноборств угорі - 3,8 дій (брак 34,53%); єдиноборств унизу - 1,4 (брак 8,5 %); ударів по воротах ногою - 0,8дій (брак 9,99 %); ударів головою - 0,2 дій (браку 5%).

3. В порівняльному аналізі між захисниками команди ФК «Арсенал» U-17 та юнаками U-15, та було виявлено достовірність відмінностей, а саме: прийом м'яча ( $p < 0,01$ ), де гравці U-17 використовують на 12,9 технічних прийомів більше ніж гравці U-15, що складає 62,6 %; в коротких передачах назад ( $p < 0,01$ ), де гравці U-17 використовують на 9,1 технічних прийомів більше, що становить 57,3 %.

## Список літературних джерел.

1. Авраменко В. Г. 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. К. та ін. – Республіканський науково-методичний кабінет, 2003. – 105 с.

2. Высочин Ю. В. Факторы, лимитирующие прогресс спортивных результатов и квалификации футболистов / Ю. В. Высочин, Ю П. Денисенко // Теория и практика физической культуры, 2001. – №2 – С. 17-21.

3. Годик М.А Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с .

4. Голденко Г.А. Индивидуальные программы технико-тактической подготовки футболистов высокой квалификации с учетом особенностей соревновательной деятельности: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. – М., 1984. – 21 с.

5. Дезор М. Футбол / М. Дезор. – М.: Астрель, 2004. – 47 с.

6. Кристфилд Д.В. Шаг за шагом [Пер. с англ.] / Д. В. Кристфилд. – М.: АСТ Астрель, 2005. – 296 с.

7. Кузнецов А.А. Организационно - методическая структура учебно - тернировочного процесса в футбольной школе. IV этап (16-17 лет) / А. А. Кузнецов. – М.: Олимпия, Человек 2007. – 208 с.

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

9. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) / Костюкевич В. М. – Вінниця: Планер, 2014. – 616 с.

10. Соломонко В.В. Футбол, посібник для спортсменів і тренерів / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. – Київ, Олімпійська література, 2005. – 128 с.

## **ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА КУРСАНТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ**

*Ленкова Тетяна, Маковей Єгор Сергійович*

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

**Введення.** Традиційна система фізичної підготовки, яка розрахована на різносторонню фізичну підготовленість курсантів, які приходять в силові структури, на сьогодні неспроможна ефективно впливати на розвиток фізичних якостей, формування професійних навичок, підвищення психологічної готовності правоохоронців. На сьогоднішній час дуже актуальною є проблема фізичної підготовленості молоді в системі Міністерства Внутрішніх Справ. Під час фізичної підготовки проявляються різні якості, такі як наполегливість, дисциплінованість, а також моторні властивості. Головною задачею курсантів є постійне удосконалення рівня фізичної підготовленості, а завдання викладача це постійний контроль цього рівня, і забезпечення якісних тренувань.

**Мета роботи.** Розглянути проблеми в аспекті фізичної підготовки кадрів для майбутньої служби в органах Національної поліції та практичного використання вивчених навичок технік рукопашного бою та самозахисту.

**Матеріали і методи.** У публікації використовується опис та аналіз як методи наукового дослідження. Матеріалом для досліджень є іноземні та вітчизняні наукові статті, журнали та публікації дослідників у мережі INTERNET за напрямком дослідження.

**Результати і обговорення.** Навчання в стінах закладу зі специфічними умовами навчання потребує не аби яких зусиль, насамперед моральних, вольових, а також і фізичних якостей. Дослідження останніх років підтверджують, що підвищення якості навчального процесу з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» у вищих навчальних закладах зі специфічними умовами навчання вимагає від фахівців пошуку та впровадження ефективних методик і технологій навчання й удосконалення техніки рукопашного бою, розвитку спеціальних фізичних якостей, та технік самозахисту, що сприяють досягненню високого професійного рівня курсантів.

На даний момент ніхто не застрахований від раптового нападу на вулиці, в транспорті, ба навіть вдома.

Кожного дня із новин ми чуємо про вбивства, крадіжки, грабежі, зґвалтування, і тому з кожним днем стає все важливішим вивчення техніки рукопашного бою для власного самозахисту[3]. А курсантам в майбутньому працівникам, важливо вміти захистити себе і навколишніх громадян від посягань. Взагалі необхідність в рукопашній схватці в реальні обстановці бою, наприклад у випадку відмови або несправності вогнепальної зброї, або на коротких дистанціях в яких застосування вогнепальної зброї є практично не можливим[2].

У виконанні курсантами прийомів рукопашного бою наявні технічні помилки. Наприклад, курсант під час виконання прийому «важіль ліктя назовні» перші свої дії спрямовує на проведення удару, а після цього виконує захват кисті умовного правопорушника. Така послідовність дій, а саме удар – захват, певною мірою зумовлює втрату контролю над умовним правопорушником, адже його реакція на виконання ударної дії може бути непередбачуваною [1]. Тому пошук причин, що визначають низьку ефективність виконання прийомів рукопашного бою, зумовлює необхідність перевірки рівня спеціальної фізичної підготовленості курсантів. Як говорять «терпи козаком будеш» на нашу думку це про рукопашний бій, адже в ньому потрібна зосередженість, воля, мужність, сміливість, дисциплінованість. Кожен прийом повинен бути відпрацьований до автоматизму. В цьому ділі помилок не може бути, адже це може коштувати навіть життя.

Таким чином, слід відзначити що недостатній рівень курсантів у володінні прийомами рукопашного бою, призводить в майбутньому до тяжких наслідків таких як поранення ножом або іншими колючими предметами, інколи до смерті може призводити.

Наявність технічних помилок свідчить про те, що порушено структуру та послідовність дій техніки окремих прийомів та загальний середній рівень технічної підготовленості з рукопашного бою. Тому на нашу думку варто також приділяти особливу увагу розвитку у процесі підготовки інтересу до фізичного удосконалення, розвивати високий рівень відповідальності, критичне відношення до своєї роботи, принциповість, рухові здібності.

Кожен курсант повинен бути зацікавленим тренуватись і удосконалювати свої навички з рукопашного бою. Всі прийоми залишаються стандартними, але мені здається що тренування були б набагато цікавіші у формі фізкультурного квесту типу «правозахисник», тобто є декілька точок де на курсанта очікує умовний правопорушник з нанесенням того чи іншого удару. Виконуючи так би мовити в екстремальних умовах прийоми, мені здається засвоєння буде більш ефективніше ніж традиційні методи викладання.

### **Висновок.**

Отже, беручи до уваги вище викладене, можемо сказати наступне, в Національній поліції та закладах для підготовки майбутніх кадрів повинна бути

база, тобто основа для фізичної підготовки. Повинні бути належні спортивні зали обладнані усім необхідним, тренувальні зали для рукопашного бою, спортмайданчики, а також професійні і кваліфіковані викладачі. Але і цього замало, основний є також те, що без сили волі та духу особистості нічого не вийде, адже вмовляти хтось когось не буде. Це твоє здоров'я як майбутнього захисника громадян нашої країни, тому тренуйся і будь здоровим.

#### **Список літератури:**

1. Ярещенко О.А. «Обґрунтування змісту і організації спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України»/Автореферат/ Харків-2008 рік

2. Вако І.І. «Удосконалення техніки рукопашного бою у процесі спеціальної фізичної підготовки майбутніх фахівців Служби Безпеки України»/Автореферат/Київ-2016 рік

3. Данильченко В.А. «Формування техніки рукопашного бою в процесі спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України»/Автореферат/Київ-2015 рік

## **ЩОДО ДЕЯКИХ ПИТАНЬ КОРУПЦІЇ У СФЕРІ СПОРТУ**

*Лозицький Максим, Анісімов Дмитро*

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

**Актуальність теми дослідження.** Спорт протягом усієї історії свого розвитку завжди втілював рід фізичної та інтелектуальної активності. Спорт як активна форма людської діяльності застосовувався для різноманітних цілей: для фізичного та духовного загартовування бійця під час бою, для змагань та визначення переможців і призерів, з метою підвищення працездатності, бадьорості в побуті та на роботі, а до прийняття християнства, у період язичества спорт слугував основним методом підготовки до магічних ритуалів, які передбачали танці та складні комбіновані рухи. У наш час, на жаль, спорт набув корумпованого забарвлення. Корупція у спорті існує досить давно і значного поширення набула у 90-х роках ХХ століття через соціально-економічний, політичний колапс. На цьому фундаменті стали формуватися букмекерські контори, у яких можна було поставити певні ставки на спорт, що часто закінчувалося програшами, а ці незначні програші дедалі трансформувалися у повне озлидніння невдачливих гравців. Проте більш небезпечним соціальним явищем у нашій країні набула корупція, у тому числі й спортивна, яку ми сьогодні проаналізуємо у даній роботі [1, с. 283].

На сьогодні проблема корупції набула світового значення. Існує слушна думка, що корупція тісно пов'язана зі зловживанням посадовими особами своїх обов'язків. Шкода від цих суспільно небезпечних діянь прямо залежить від службового положення та повноважень чиновника або від розмірів неправомірної вигоди [2, с. 10].



**Мета дослідження** – пошук дієвих заходів та засобів боротьби із корупцією у спорті.

**Результати досліджень.** Як свідчить практика, спорт за останні тридцять років став сприятливим підґрунтям для поширення корупції, яка фальсифікує реальні спортивні результати змагань у різних видах спорту [3, с. 172]. Із аксіологічної точки зору, таким чином атрофуються спортивні цінності: справедливість, чесність, непередбачуваність результату змагань тощо. Із подальшим в'яненням цих цінностей, які формувалися та загартовувалися протягом тисячоліть, спорт як осередок фізичних та інтелектуальних змагань, кінцевий результат яких завжди був непередбачуваний, що саме і приваблювало широке коло вболівальників, перетвориться на розмінну, сіру, нікому не цікаву монету [4, с. 112-114]. До того ж значно вражається суспільна мораль. Аби не допустити цієї деструкції, спортивні організації різних рівнів повинні винайти й застосувати рішучі заходи з очищення спорту від корупційних проявів.

Вирішуючи дану проблему, слід керуватися актами міжнародного права, ратифікованими Україною, у тому числі з боротьби з корупцією в спорті. Конвенція Організації Об'єднаних Націй проти корупції виступає за відкритість інформації та прозорості механізмів впливу бюджетних засобів у спортивну індустрію. Вона закріплює обов'язок кожної держави сприяти створенню інститутів, які будуть активно та ефективно протидіяти маніпулюванню спортивними змаганнями. За цією Конвенцією державі слід припинити фінансувати спортивну організацію, на яку накладені санкції за незаконні дії.

Конвенція визначила основні напрями боротьби з корупцією: протидію протизаконним діям букмекерських організацій; організація інформаційного центру з обміну інформації з питань маніпулювання спортивними змаганнями; визначення кримінальної відповідальності за маніпулювання спортивними змаганнями; боротьба в рамках міжнародного кримінального права за відмивання доходів, отриманих у результаті маніпулювання спортивними змаганнями [5].

Щодо букмекерських організацій. Вони, на нашу думку, часто призводять до протиправних посягань на власність. Дуже цікавою є віктимність гравця, який поставив ставку. Як не дивно, гравець сам себе заганяє у цю пастку. Він усвідомлює, що є велика вірогідність того, що він програє та залишиться в боргах. Поставивши велику суму і програвши, він просто змушений віддавати велику суму грошей, яку міг витратити для забезпечення свого існування. Букмекерські контори мотивують гравців вимаганням, передбаченим статтею 189 КК України. Тож у такий спосіб гравець стає жертвою. Паралельно з віктимністю формується криміногенний ґрунт, завдяки якому в свідомості того, що програв, зароджується корисливий мотив для вчинення злочинів проти власності, аби повернути борг букмекерській конторі. Такі випадки мають поодинокий характер реєстрацій, дуже часто не відображаються в кримінологічній статистиці, маючи високу латентність [6, с. 37-39].

**Висновки.** Щоб мінімізувати криміногенний та віктимологічний характер букмекерських контор, слід їх кількість скоротити на 80-90% від загальної кількості, а ті, що залишилися, піддати пильному контролю держави з обов'язковою наявністю відповідної ліцензії, що буде посвідчувати виключне право давати можливість громадянам-гравцям здійснювати ставки на спорт. Таким чином незаконні махінації букмекерських контор будуть жорстко та чітко перериватися безпосередньо суворим державним наглядом. Посилення меж відповідальності буде неодмінно справляти запобіжний та профілактичний вплив на потенційних суб'єктів вчинення корупційних діянь в рамках спорту. Щоб зменшити прояви корупції в спорті, пропонуємо внесення законодавцем змін до санкції частини першої статті 369-3 КК України: «карається штрафом від двох до п'яти тисяч неоподаткованих мінімумів доходів громадян або позбавлення волі на строк від трьох до п'яти років»; санкції частини другої цієї ж статті: «карається позбавленням волі на строк від п'яти до восьми років».

#### **Список літературних джерел:**

1. Кириленко О.М. Деформації в розвитку соціального інституту спорту в Україні: проблеми виходу з кризи перехідного періоду: вісн. Львів. Ук-ту. Львів, 2010. С. 283-296.
2. Бантишев О.Ф. Кримінально-правова боротьба з корупцією у спорті. Харків. С. 9-13.
3. Олійник М. В. Міжнародний досвід боротьби з корупційними ознаками у спорті / М. В. Олійник, І. І. Башта // Актуальні проблеми вітчизняної юриспруденції : наук. збірник, 2019. С. 171–175.
4. Шеремет Л. Спорт і цінності гуманізму: основні проблеми та суперечності. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова. Творче об'єднання «Нова парадигма», 2018. С. 111-121.
5. Конвенція Організації Об'єднаних націй проти корупції. Відомості Верховної Ради України. 2007. № 49. Ст. 496.
6. Логвиненко В.В. Деякі аспекти міжнародного досвіду правового регулювання букмекерської діяльності: *наук. вістн. Міжнар. гуман. ун.-ту. Сер.: Юриспруденція*. 2014. С. 37-39.

## **ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СИСТЕМ ЗОННОГО ЗАХИСТУ У БАСКЕТБОЛІ**

*<sup>1</sup>Кафтанова Тетяна, <sup>2</sup>Корінець Павло, <sup>1</sup>Домбровська Олена*

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

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

**Актуальність теми дослідження.** Сучасний баскетбол – це гра, яка вимагає вміння грати як в нападі, так і в захисті. Успішна гра в захисті багато в чому залежить і визначає підсумок спортивного суперництва баскетболістів. У сучасному баскетболі для досягнення перемоги недостатньо тільки результативно атакувати. Важливо також надійно убезпечити свій кошик,

своєчасно придушувати атакуючу ініціативу супротивників, руйнувати їх звичні взаємозв'язки і тим самим диктувати свої умови ведення боротьби на баскетбольному майданчику [1; с.35].

З точки зору більшості тренерів та спеціалістів, значущу роль для остаточної перемоги грають ті гравці, які перешкоджають забиванню м'ячів, а також способи, які вони використовують. Тому захист є одним з найбільш важливих аспектів гри. Якщо звернути увагу на протоколи чемпіонатів в будь-якій лізі, можна зрозуміти, що перемагають команди, які приділяють належну увагу своїй обороні. У порівнянні з нападом, для ефективного захисту потрібно більше зусиль, часу, тренування і цілеспрямованості [5; с.35].

В ході гри постійно змінюється ігрова ситуація, тому тут важлива миттєва реакція, швидкість вирішення тактичного завдання. Гравець, що знаходиться в захисті на майданчику, повинен оцінювати розташування гравців своєї і чужої команди, передбачити напрямок передачі м'яча, а отже, бути готовий як до персонального виду захисту, так і до зонного.

Зонний захист – це вид захисту, при якому гравці захищають кожен свою зону кидка на своїй половині ігрового майданчика [4; с.287-289]. При зонному захисті кожен гравець команди закріплений за певною зоною, в межах якої він може протидіяти будь-якому гравцю команди супротивника. При такому розміщенні захист команди стає більш організованим, оскільки кожен гравець знає, куди треба бігти і де захищатися.

При зонному захисті один і той же гравець може в своїй зоні протидіяти абсолютно різним нападникам, оскільки розташування гравців атакуючої команди може постійно змінюватися.

В баскетболі існують різні варіанти (системи) зонного захисту, які протягом років використовуються різними тренерами під час змагальної діяльності. Але, як показав аналіз використаної нами літератури, проведено не так багато досліджень щодо ефективності використання тої чи іншої системи зонного захисту, а також визначення особливостей їх використання під час матчів [2;с.82]. Тому ми вирішили дослідити найпопулярніші з них.

**Мета** нашого дослідження – визначити найефективнішу систему зонного захисту в баскетболі за допомогою практичного експеримента.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу.
2. Вибрати для дослідження три найбільш популярні системи зонного захисту в баскетболі.
3. Експериментально перевірити ефективність вибраних систем зонного захисту на практиці.

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

**Результати дослідження.** Дослідження проводилося в місті Житомирі на базі Житомирського державного університету ім. І.Франка за участі студентської збірної чоловічої команди з баскетболу.

Проаналізувавши різну науково-методичну літературу, ми обрали для дослідження три найбільш популярні системи зонного захисту, визначених спеціалістами та провідними тренерами, які використовуються під час гри в баскетбол.

Протягом трьох тижнів збірною чоловічою командою з баскетболу було проведено три матчеві зустрічі з однією і тією ж командою супротивника, але кожного разу у матчах командою використовувалася лише одна з запропонованих систем зонного захисту:

**1 матч. Система зонного захисту «3-2».** Найбільш популярна система захисту серед команд. Дозволяє зустрічати суперника «широким фронтом», що є ключовою перевагою: три гравці з піднятими руками в передній лінії майже не залишають можливості маленьким гравцям нападу віддати передачу, увірватися в трисекундну зону або зробити кидок з дальньої відстані. Серед сильних сторін такої зони також слід відзначити можливість пресингу суперника як на своїй половині, так і по всьому майданчику (після цього найлегше будується якраз зона 3-2).

При зонній системі «3-2», як правило, по периметру повинні рухатися за м'ячем три гравці передньої лінії, щоб у кут виходив захищатися «маленький» гравець, а не «центровий». В такому випадку зона «3-2» досягає свого максимуму в плані ефективності, але все-одно має недоліки. Така зона розбивається «перевантаженням» – перебіганням з протилежного боку в кут і реалізацією переваги в одного гравця. Дуже часто в зоні «3-2» в кут виходить центровий гравець, що послаблює трисекундну зону, де один гравець противника може залишитися без опіки. Але навіть якщо гравці передньої лінії добре рухаються по периметру і встигають закрити кут, дуже висока ймовірність того, що трохи «попасувавши» по периметру м'яч, противник все ж знайде неприкрите місце для атаки кошика. У цій системі захисту зона «фарби» – досить слабе місце.

**2 матч. Система зонного захисту «2-3».** Ця система захисту набагато сильніше в плані захисту в трисекундній зоні і кутах. Якщо у суперника немає снайперів на майданчику, а в основному гравці з гарним технічним проходом або центрові, то є резон поставити цю зону і нівелювати сильні сторони супротивника під кошиком. У разі використання системи захисту «2-3» у команди повинні бути дуже рухливі гравці передньої лінії. Цілком логічно, але проти цієї зони є свої прийоми. В першу чергу це стосується розкидання м'яча по периметру. Три нападники можуть спокійно розкидати м'яч по периметру і виконувати відкриті кидки або намагатися йти в прохід (хоч під кошиком може чекати і три «великі» гравці, але набрана швидкість – завжди істотна перевага для нападаючого гравця). Важливо також відзначити, що за декілька передач м'яча систему захисту «2-3» можна змусити перебудуватися в класичну «3-2» або виконати повністю неприкритий кидок. Як наслідок, переваги первісної розстановки губляться, а супротивник може розбивати захист через перевірені методи для зони «3-2».

**3 матч. Система зонного захисту «2-1-2».** Для більшості команд такий спосіб захисту здається занадто експериментальним, але він має право на існування. Ця система захисту найкраще підійде для захисту від проходу і в разі, якщо у супротивника не дуже вдалий три очковий кидок. Наприклад, граючи на вулиці у стрітбол, є ймовірність сильного вітру, тоді супротивнику нічого не залишається, окрім як акцентування на проходах. Сильна сторона цієї зони полягає в наявності центрального гравця (це повинен бути найбільш рухливий високий гравець). Він може підстрахувати всіх своїх партнерів. Крім цього, супротивник не зможе зіграти «перевантаження» через кут або підключити гравця на лінії штрафного кидка. З іншого боку, основна слабка сторона в тому, що є неприкрите лобове місце по периметру, де розігруючий гравець може пробігти між двома захисниками і створити реальну загрозу кошику, після чого в ідеалі його повинен негайно зустріти «центральный» гравець, але на практиці буває по-різному [3; с.44].

Кінцевий етап дослідження припускав виконання статистичної обробки отриманих даних за протоколами трьох ігор, їх інтерпретацію і оформлення результатів дослідження. Так як ми досліджували саме системи зонного захисту в баскетболі, то для визначення ефективності використання кожної з них ми вирішили порівняти кількість саме пропущених очок нашою командою у кожному матчі (табл.1).

*Таблиця 1.*

**Результати матчів та кількість пропущених очок**

Дати проведення матчів	21.09.2020	28.09.2020	05.10.2020
Порядковий номер гри	Гра №1.	Гра №2.	Гра №3.
Загальний рахунок матчу	52:45 (перемога)	60:66 (поразка)	59:56 (перемога)
Кількість пропущених очок	45 очок	66 очок	56 очок

**Висновки.**

Отже, дані нашого експерименту показали, що найменшу кількість очок командою було пропущено при використанні системи зонного захисту «3-2». Другою по ефективності у захисті для нашої команди виявилася система «2-1-2», можливо тому, що центровий гравець дуже вдало виконував підстрахування інших гравців по команді. І нарешті, найменш ефективною виявилася система захисту «2-3». Під час матчу із використанням цієї системи захисту суперник швидко знайшов слабкі місця і закидав нас кидками.

Таким чином, ми з'ясували, що з трьох обраних нами для дослідження популярних систем зонного захисту у баскетболі найефективнішою є система «3-2», оскільки вона майже не залишає можливості розігруючим гравцям нападу віддати передачу, увірватися в трисекундну зону або зробити кидок з дальньої відстані, що значно впливає на кінцевий результат матчу.

### Список літературних джерел.

1. Гел Віссел. Баскетбол: кроки до успіху / Гел Віссел; пер. з англ. Віктора Боженара, укр. пер. Сергія Тристана; вступне слово президента Федерації баскетболу України Олімпійського чемпіона Олександра Волкова. – К. : ТОВ «Новий друк», 2015. – С.355
2. Боб Коузі, Френк Бауерс. Баскетбол, концепція та аналіз / Коузі Боб, Бауерс Френк. – М. ФКиС, 1999. – С.82
3. Джеррі Дуган. П'ять принципів надійного захисту / Джеррі Дуган. – М. ФКиС, 2000. – с.44
4. Нестеровский Д.І. Баскетбол: Теорія і методика навчання / Д.І. Нестеровский – М.: Академия, 2006. – С.287-289
5. Чарльз А.Філ. Зонний захист в студентському баскетболі / Чарльз А.Філ. – М. ФиС, 1986. – С. 35.

## ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТОК У ВПРАВАХ З ПРЕДМЕТАМИ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

*Муллагільдіна Алла, Красова Інна*

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Актуальність теми дослідження.** Сучасний етап розвитку художньої гімнастики характеризується високим рівнем спортивно-технічних досягнень і підвищеною напруженістю спортивно-конкурентної боротьби за першість на міжнародній арені. Для художньої гімнастики характерне збільшення різноманітності вправ і поява нових елементів та з'єднань, що дає змогу суттєво ускладнити змагальні програми, а також підвищити їх видовищність. В умовах постійно змінюючихся правил змагань ці обставини зумовлюють зміщення пріоритетності акцентів в системі підготовки спортсменок, а також диктують підвищені вимоги до рівня їх технічної майстерності. Враховуючи те, що на етапі попередньої базової підготовки відбувається ударна, а іноді форсована робота з ускладнення і вдосконалення вправ з предметами, дуже актуальним є своєчасне науково - методичне забезпечення даного процесу, яке відповідатиме сучасним тенденціям розвитку художньої гімнастики.

**Мета дослідження** - проаналізувати і узагальнити дані науково-методичної літератури щодо особливостей технічної підготовки гімнасток 8-10 років.

**Результати досліджень.** Однією із основних тенденцій розвитку художньої гімнастики є постійно зростаюча складність і оригінальність змагальних вправ з предметами, які виконуються з високим рівнем технічної майстерності та надійності [3; 9]. У зв'язку з цим фахівці відмічають, що це дуже тривалий процес і вказують на необхідність пошуку ефективних методик навчання складно-координаційним рухам, швидкому і міцному придбанню навичок в роботі з предметами. Відомо, що етап попередньої базової підготовки в художній гімнастиці є дуже відповідальним етапом тренувального процесу у

зв'язку з засвоєнням програм багатоборства, участю у більшій кількості змагань. Тому до спортсменок пред'являються високі вимоги з усіх видів підготовки. Враховуючи те, що спортивна діяльність дівчат 8-10 років відбувається в умовах високої інтенсивності фізіологічних і психічних процесів, актуальним стає вміння тренера вирішувати завдання спортивної підготовки з урахуванням вікових особливостей юних спортсменок [3; 5: 8].

Найбільш яскравою відмінною рисою художньої гімнастики є вправи з предметами. Вони складають основний зміст технічної підготовки гімнасток. Всі вправи з предметами можна поділити на утримання та баланси, кати та переكاتи, різні маніпуляції або фігурні дії (вісімки, обкрутки, передачі, млини, спіралі, змійки, постукування), відбиви та малі й великі кидки і ловлі [1; 5; 7].

Відповідно до вимог навчальної програми для ДЮСШ [3] підготовка за видами багатоборства передбачає отримання гімнасткою найпростіших навичок, з яких починається вивчення більш складних вправ. Гімнастки опановують «школу» кожного предмета (м'яча, скакалки, обруча, булав, стрічки) і виконують хвати, елементи постави, найпростіші махові рухи, переміщення. На відміну від базових навичок загального призначення, базові навички з предметами виробляються засобами кожного окремого виду і застосовуються в рамках цього ж виду: з м'ячем виконують відбиви, переكاتи по різних частинах тіла, викрути, обертання навколо кисті; зі скакалкою - стрибки з одинарним і подвійним обертанням, петлею, рухи зі складеною скакалкою, маніпуляції кінцями; з обручем виконують обертання на кисті, «вертушки», своєрідні зворотні кати, кидки з підкручуванням в різних площинах та інші; з булавами - малі кола і млини, жонглювання, відбиви, постукування, переكاتи; зі стрічкою - змійки, спіралі, вісімки, кидки хватом за тканину, маніпуляції паличкою і інші [1; 2; 5; 7].

У спеціальній літературі підкреслюється, що навчання вправам з предметами будується відповідно до загальних основ, з урахуванням законів біомеханіки, але має свої ефективні специфічні правила. Навчати треба не рухам предметами, а діям, що забезпечують ці рухи. Для цього незамінними є імітаційні вправи. Рухи предметами потрібно учити окремо, відповідно до структурних груп вправ. Тільки після освоєння окремих рухів, їх можна об'єднувати в з'єднання. Навчати рухам предметами потрібно ізольовано від рухів тілом, або з мінімально необхідними. Далі, у міру освоєння рухів предметами, поєднувати їх з найрізноманітнішими рухами тілом, збільшуючи поступово трудність вправ. Навчати рухам предметами потрібно так, щоб відбувалося чергування навантаження на різні м'язові групи, і щоб попередні рухи готували до виконання наступних. Повторення вправ повинно бути багаторазовим з обов'язковим поверненням предмету в початкове положення. Контролювати міру освоєння рухів предметами доцільно за принципом "скільки з 10 разів вийшло [1; 4; 5; 7].

На етапі попередньої базової підготовки спортсменки вдосконалюють базові навички виконання вправ з предметами і починають опановувати техніку більш складних елементів. Гімнастки вдосконалюють базові навички рухів

предметами: раціональні способи утримання предметів, що забезпечують можливість вільно виконувати різні маніпуляції; дрібні циклічні рухи предметами (обертання, спіралі, змійки); переكاتи по підлозі і по тілу; кидки однією рукою способами "махом" і "поштовхом"; ловлі в жорсткий і "вільний" хват після передач, переكاتів, кидків, відбивів; взаємозв'язані рухи предметами з рухами тілом. Для вдосконалення базових навичок загального призначення гімнастики виконують наступні вправи з предметами: а) кидки предметів в точно заданому напрямку, на точність польоту; стабільне виконання серій кидків (кидки на висоту не менше 5-6 метрів); б) ловля предметів (обруча, скакалки, булави) в жорсткий хват в обертанні; ловля обруча, булави, м'яча, скакалки, стрічки спереду, при "недолоті" праворуч, ліворуч; в) кидки (високі) і ловля предмета без зорового контролю; г) обертання обруча в різних площинах в різному темпі; великі, середні, малі круги булавами, млини 2-3-тактні; кола кистю навколо м'яча, викрути; д) кати обруча (прямі, зворотні) по підлозі; кати обруча, м'яча з руки в руку; е) змійки, спіралі, вісімки, кола стрічкою; ж) жонглювання обручами, булавами, м'ячами (двома, трьома) однією спортсменкою і парами [1; 2; 3].

На даному етапі підготовки спортсменки також продовжують опановувати профілюючі вправи - елементи, які є ключовими для освоєння цілої категорії споріднених за структурою рухів. Вони є найбільш простими в порівнянні з іншими елементами, мають технічні ознаки, які є достатніми і необхідними для освоєння будь-яких вправ цього типу. При виборі профілюючих вправ в більшості випадків можна орієнтуватися на елементи групи А і В. Також особлива увага приділяється засвоєнню гімнастками навчальних профілюючих комбінацій. Основний принцип розробки таких комбінацій полягає в концентрації базових елементів і основних компонентів технічних дій, необхідних для успішного освоєння більш складних вправ головних структурних груп. Вони є фундаментом для індивідуальних змагальних програм, що особливо актуально для художньої гімнастики, оскільки спортсменки повинні у своїх програмах демонструвати не окремі елементи, а так звані "блоки" елементів труднощі, в яких практично відсутні з'єднальні елементи. Для гімнасток розробляють "блоки" з простих елементів з метою формування навичок з'єднання елементів однієї або різних структурних груп вправ без предмета і з предметами. Наступним етапом в технічній підготовці юних гімнасток є засвоєння, так званих, модальних елементів, якими можуть вважатися елементи, що оцінені в таблиці труднощі вище 0,5 балу [4; 5; 6; 10].

В даний час провідні фахівці в галузі художньої гімнастики найбільш перспективною формою навчання вправам з предметами вважають «предметні» уроки, які можуть бути навчальними, або вирішувати завдання вдосконалення рухів з предметами. Зміст предметних уроків полягає в тому, що програмується вдосконалення базових елементів, "програються" усі варіанти з'єднань, формується «запас» предметної підготовки, створюється необхідний рівень



технічної підготовленості і умови, що забезпечують надійність виконання змагальних композицій [5; 7].

### **Висновки**

1. Аналіз літературних джерел виявив, що на етапі попередньої базової підготовки до гімнастик пред'являються високі вимоги щодо техніки виконання вправ у зв'язку з засвоєнням програм багатоборства і участю у більшій кількості змагань. Процес вдосконалення гімнастками вправ з предметами достатньо складний і тривалий, вимагає раціонального методичного підходу, знання техніки рухів і закономірностей її становлення, використання передових форм навчання. Незважаючи на численні дослідження, які спрямовані на пошук засобів підвищення ефективності навчально-тренувального процесу, основною проблемою залишається пошук інноваційних підходів до організації занять, які дозволять в умовах великої складності вправ підвищити рівень сформованості технічної майстерності юних гімнасток у вправах з предметами відповідно до вимог змагальних програм.

### **Список літературних джерел**

1. Андреева Н.О. Совершенствование методики обучения технике бросков и ловли гимнастических предметов на этапе специализированной базовой подготовки // Физическое воспитание студентов. 2011. № 4. С. 3 - 5.

2. Андреева Н.О. Значение отдельных компонентов предметной подготовки гимнасток по данным анкетирования тренеров разной квалификации // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. № 9. С. 3-10.

3. Білокопитова Ж.А., Нестерова ТВ, Дерюгіна АМ, Безсонова ВА. Художня гімнастика. Навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ; 1999. 115 с.

4. Гамалій В. В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті. Київ, 2007. 211 с.

5. Карпенко Л. А., Винер И. А., Терехина Р. Н. Художественная гимнастика, 2010. С. 216-218.

6. Муллагильдина А.Я. Повышение надежности соревновательной деятельности спортсменок 10-13 лет в художественной гимнастике // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Київ, 2015. № 12 (67). С. 85 – 88.

7. Муллагильдіна А.Я. Теорія та методика обраного виду спорту (художня гімнастика): навчальний посібник. Харків, 2016. 170 с.

8. Ровний А. С., Ровний В. А., Ровна. О. О. Фізіологія рухової активності: підручник. Харків, 2014. 344 с.

9. Художественная гимнастика. История, состояние и перспективы развития / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. – Москва, 2014. – 216с.

10. <https://ПРАВИЛА 2017 – 2020 з художньої гімнастики>.

## **ФІТНЕС В СИСТЕМІ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

*Ремзі Ірина, Палащук Віта*

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогчна академія»  
Харківської обласної ради*

**Актуальність дослідження.** Актуальність дослідження пов'язана з тим, що молодь не приділяє належної уваги до свого здоров'я і фізичній підготовці, тому заняття різновидами фітнесу мають призвести до активізації здобувачів вищої освіти, що дозволить значно підвищити їх фізичний стан [1; 3].

У зарубіжній і вітчизняній практиці фізичного виховання останні роки використовують оздоровчий фітнес, який позначає сукупність різних видів рухової активності, які сприяють підвищенню фізичного стану тих, хто займається [2]. Рациональне застосування доступних та ефективних засобів фітнесу, які мають вибіркового впливу на організм багато у чому забезпечує досягнення мети фізичного виховання молоді – сприяння підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців з урахуванням конкретних вимог щодо їх професійної психофізичної компетентності.

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми, які складають основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп, створених на базі різних засобів оздоровчої фізичної культури. Тому саме в цьому є актуальність дослідження.

**Мета дослідження** - теоретично обґрунтувати види фітнес-програм аеробної спрямованості, та розкрити можливості аеробних фітнес-програм в оздоровленні здобувачів вищої освіти.

**Об'єкт дослідження** – процес оздоровчої фізичної культури здобувачів освіти у закладах вищої освіти.

**Предмет дослідження** - фітнес в системі оздоровчої фізичної культури для здобувачів вищої освіти.

**Результат дослідження.** На сьогоднішній день у здобувачів освіти деяких є право вибору того виду рухової діяльності, яким вони можуть займатися на заняттях з фізичного виховання.

Проведений аналіз науково-методичних джерел [1-3] засвідчив, що актуальною проблемою є пошук дійових чинників оздоровчого впливу на студентську молодь. Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які в даний час активно розвиваються. Поняття «фізкультурно-оздоровча технологія» об'єднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, розробляючи основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу. Так, нове століття дало поштовх для розробки великої кількості інноваційних технологій, оздоровчих програм та методик у системі

фізичного виховання. Це зумовило появу в теорії та практиці такого терміну, як «фітнес».

Фітнес – одна з найпопулярніших у всьому світі систем оздоровлення, яка дозволяє задовольнити сучасні потреби різних груп населення, що бажають зробити свою фігуру красивою, здоров'я міцним. Її головні відмінні риси – індивідуальний підхід до тих, що займаються і персональний підхід дієти. Сучасна фітнес-індустрія пропонує велике їх розмаїття: аеробіка, аквафітнес, акваджокінг, спінінг або сайкрібок, памп-фітнес, дубль-степ, йога-фітнес, бокс-фітнес, карате-фітнес.

Фітнес-програми, передусім, мають оздоровчий, а тоді вже й спортивно орієнтований або руховий характер. Фітнес-програми можуть бути класифіковані на програми, які ґрунтуються на: одному виді рухової активності (аеробіці, оздоровчому бігу, плаванні тощо); поєднанні кількох видів рухової активності (аеробіки та бодібілдингу; аеробіки та стретчингу, оздоровчого плавання та силової підготовки тощо); поєднанні одного або кількох видів рухової активності та різних чинників здорового способу життя (аеробіки та загартування; бодібілдингу та масажу; оздоровчому плаванні та SPA тощо) [3; 4].

Фітнес-програми, основані на одному виді рухової активності, можуть бути поділені на програми, в основу котрих покладено: види рухової активності аеробної спрямованості; оздоровчі види гімнастики; види рухової активності силової спрямованості; види рухової активності у воді; засоби психоемоційної регуляції.

Окрім того, можна відмітити інтегративні, узагальнені фітнес-програми, орієнтовані на спеціальні групи населення. Ці програми включають певні частини названих програм: програми для дітей; програми для літніх людей; програми для вагітних; програми для осіб з високим ризиком захворювань або таких, які мають захворювання; програми для корекції маси тіла.

Така різноманітність фітнес-програм визначається намаганням задовольнити різні фізкультурно-спортивні та оздоровчі інтереси широких верств населення. Ураховуючи те, що до змісту поняття «фітнес» входять багаточинникові компоненти – планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, сексуальна активність, психоемоційна регуляція, у тому числі, боротьба зі стресами та інші чинники здорового способу життя, кількість можливих фітнес-програм практично не обмежена.

Також доведено, що при заняттях реакція організму студентів на фізичні навантаження різна. Має значення стан здоров'я, вік, стать, час року (біоритми), проте у всіх випадках раціонального застосування аеробних фітнес-програм позитивно впливають на організм здобувачів освіти. Оптимальні фізичні навантаження сприяють нормалізації функціонального стану, сну, обмінних процесів тощо.

## Висновки

Таким чином, різноманітність програм та емоційний фон дозволяють фітнесу утримувати тривалий час високий рейтинг серед інших фізкультурно-оздоровчих занять. Проектування та реалізація педагогічної технології фізичного виховання здобувачів освіти із використанням комплексу засобів фітнесу на основі дотримання сучасних принципів дидактики сприяють оптимальному розв'язанню низки оздоровчих, освітніх і виховних завдань.

### Список використаної літератури

1. Ким Н. Фитнес / Н. Ким. - М.:, 2001.- 140 с.
2. Круцевич Т. Ю. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчих занять в структурі дозвіллевої діяльності студентської молоді / Т. Ю. Круцевич, О. В. Андреева, О. Л. Благій // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Григорія Сковороди»: наук.-теор. зб. – Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД», 2012. – С. 178–180.
3. Хоули Т. Оздоровительный фитнес / Т. Хоули, Френкс Дон.. - К.:Олімпійська література, 2003. 318 с.
4. Школа О. М. Теорія та методика навчання: аеробіка / О. М. Школа, І. М. Журавльова. – Х.: ФОП Бровін О.В., 2014. – 265 с.

## ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Коляда Николай, Кузнецова Елена*

*Учреждение образования «Полесский государственный университет»,  
г. Пинск, Республика Беларусь*

**Актуальность темы исследования.** В последние годы сохранение потенциала и приумножение здоровья нации является предметом повышенного внимания ученых и специалистов в области физической культуры и спорта, возрастной физиологии, санитарной гигиены и педиатрии, педагогики и психологии. В психолого-педагогической науке и практике происходит активный поиск эффективных педагогических моделей и технологий оздоровления молодежи. Общетеоретические вопросы сохранения здоровья, здорового образа жизни, его компонентов, факторов влияния нашли отражение в публикациях исследователей в области физической культуры и спорта.

В Республике Беларусь физическая культура является:

а) одним из основных направлений государственной как внутренней, как и внешней политики. Функционируют многочисленные организации, структуры, объединения, общества, федерации, клубы, кружки. Построены современные спортивные сооружения, выпускается спортивная одежда, инвентарь и оборудование. В учебных заведениях готовятся специалисты физической культуры и спорта;

б) эффективным средством укрепления здоровья граждан и профилактики заболеваний, борьбы с гиподинамией и кинезией, с факторами риска: малоподвижный образ жизни, курение, алкоголизм и др. Это направление во

многим определяет физическое здоровье людей, их работоспособность, социальную активность, определяет возможности физического и интеллектуального развития личности;

в) важной составной частью государственной социально-экономической политики суверенной Беларуси, и это предполагает изменение социального статуса физической культуры как одной из составляющих национальной доктрины, формирующей здоровый образ жизни людей, престиж государства [9, с. 4].

Физическая культура и спорт в Республике Беларусь, как и в мире в целом, постоянно развивается, поэтому системная работа в данном направлении возможна только при нормативно-правовом обеспечении и регламентации, своевременности внесения изменений и дополнений.

**Цель исследования:** охарактеризовать основные нормативные документы, определяющие общую направленность и стратегию развития физкультурно-массовой и спортивной работы в Республике Беларусь, а также цель и место учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждениях высшего образования.

**Результаты исследования.** Физическая культура как система, базовыми компонентами которой является физическое воспитание, спорт, профессионально-прикладная физическая подготовка, адаптивная и оздоровительная физическая культура, в своем концептуальном блоке содержит не только задачи развития и совершенствования моторно-функциональных (физических, двигательных) качеств, формирование двигательных навыков, но и задачи укрепления здоровья, закаливания организма, повышения устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов среды и профессиональной деятельности. Анализ законодательных актов европейских стран показывает, что термин «физическая культура» употребляется в основных законах России, Беларуси, Украины, Хорватии. В законодательных актах Республики Беларусь и Российской Федерации термин «физическая культура» относится к физическому воспитанию. В других странах такой термин отсутствует, зато есть понятие «спорт» или «физическое воспитание». По определению, представленному в педагогическом словаре, говорится, что «Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер общественной деятельности, направленной на укрепление здоровья и развитие физических способностей человека».

В законе Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» [1] указано: «Физическая культура – составная часть общей культуры общества, направленная на укрепление здоровья, развитие физических, морально-волевых и интеллектуальных способностей человека с целью гармоничного формирования его личности». Эти две цитаты подчеркивают значение и роль физической культуры в совершенствовании биологического и духовного потенциала человека. Следует отметить, что государственные документы («Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь» «Положение о Государственном физкультурно-

оздоровительном комплексе Республики Беларусь» и др.) направлены на совершенствование системы физического воспитания молодежи с акцентом на оздоровительную направленность физической культуры. Таким образом, озабоченность физическим состоянием молодого поколения, его здоровьем сводится в ранг государственной политики [2; 3]. Наиболее существенными показателями развития физической культуры в обществе являются достижения в оздоровлении людей и всестороннем развитии их физических качеств, степень использования физической культуры в сфере образования и воспитания, в производстве и быту, а также спортивные достижения.

Цель Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь – достижение стабильно позитивной динамики оздоровления нации средствами физической культуры и спорта [9, с. 6]. Основными задачами определяется: улучшение качества организации физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; повышение количества занимающихся массовой физической культурой и спортом; развитие детско-юношеского спорта и подготовка национальных сборных команд [9, с. 6].

Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь разработано и принято Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь в соответствии с пунктом 3 статьи 18 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» [3]. В настоящем положении даются определения основным понятиям: «базовое физкультурное образование», «двигательный навык», «двигательное умение», «физическое упражнение», «здоровье», «образ жизни», «физическая культура», «спортивный результат», «физическая подготовка», «физическое совершенство» и др. Комплекс представляет собой совокупность программ и нормативов в качестве основы физического воспитания граждан. Его целью является развитие в Республике Беларусь массового физкультурно-спортивного движения, направленного на оздоровление, общее физкультурное образование, нравственное и патриотическое воспитание, формирование здорового образа жизни нации средствами физической культуры.

Актуальность физической культуры как вида общей культуры обусловлена тем, что она представляет самостоятельную область, специфический процесс деятельности, средство и способ физического совершенствования личности [10].

Место учебной дисциплины «Физическая культура» в системе социально-гуманитарных знаний определяется предметом её изучения, которым являются системные закономерности и особенности процесса формирования физической культуры личности студента-выпускника, совокупность знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности, достижения ею жизненных и профессиональных целей [10, с. 5].

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждении высшего образования является формирование социально-личностных

компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности [4; 5; 11].

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» организуется в соответствии с типовой учебной программой по учебной дисциплине «Физическая культура» для учреждений высшего образования (рег. номер ТД-СГ.025/тип. от 27.06.2017), которая включает теоретический и методико-практический разделы [6, с.17].

На основании типовой программы кафедры физического воспитания и спорта разрабатывают учебные программы по физической культуре с учетом имеющейся материально-технической базы, кадрового потенциала и направленности учебного заведения [7; 8; 12]. Учебные программы отражают специфику профиля вуза, специальности, собственных научно-методических предпочтений и профессионального опыта профессорско-преподавательского состава [10, с. 5].

### **Выводы**

В статье охарактеризованы основные нормативные документы, определяющие общую направленность и стратегию развития физкультурно-массовой и спортивной работы в Республике Беларусь, а также концепцию воспитания физической культуры студенческой молодежи. Представлены цель и место учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждении высшего образования.

### **Список литературных источников**

1. О физической культуре и спорте: Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-з: принят Палатой Представителей 5 декабря 2013 года: одобр. Советом Республики 19 декабря 2013 года // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – 2014. – № 2/2123. – С. 1–48.

2. Об утверждении государственной программы «Образование и молодежная политика» на 2016–2020 годы: постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 28 марта 2016 г., № 250 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – 13.04.2016. – 5/41915.

3. Об утверждении Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь и признании утратившим силу постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24 июня 2008 г. № 17 : Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, 2 июля 2014 г., № 16 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – 09.09.2014. – 8/29060.

4. О разработке образовательных стандартов и учебно-программной документации образовательных программ высшего образования. Приказ Министерства образования Республики Беларусь от 18.07.2018 №594. – URL: <http://nihe.bsu.by/index.php/ru/norm-doc> (дата обращения: 16.10.2020).

5. Об утверждении образовательных стандартов высшего образования I ступени. Постановление Министерства образования Республики Беларусь от

24. 12. 2019. – № 188. – URL: <http://www.edustandart.by>. [rivsh\\_inf@bsu.by](mailto:rivsh_inf@bsu.by) (дата обращения: 20.10.2020).

6. Об организации образовательного процесса в учреждениях высшего образования в 2020/2021 учебном году. Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 28.08.2020. – № 03-01-18/7065/дс.

7. Об утверждении Инструкции о порядке распределения обучающихся в основную, подготовительную, специальную медицинскую группы, группу лечебной физической культуры: Постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 9 июня 2014 г. № 38 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – 22.08.2014. – 8/29025.

8. Верес Н.А., Кузнецова Е.Т. Организация занятий физической культурой в специальном учебном отделении университета // Научный потенциал молодежи – будущему Беларуси: матер. XIV междунар. молодежной научно–практ. конф., УО “Полесский государственный университет”, г. Пинск, 3 апреля 2020 г. / Министерство образования Республики Беларусь [и др.]; редкол.: К.К. Шебеко [и др.]. – Пинск: ПолесГУ, 2020. – С.145–147.

9. Прохоров Ю.М. Нормативно-правовые документы, регламентирующие образовательный процесс по физической культуре в вузе: метод. рекомен. Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 59 с.

10. Физическая культура. Типовая учебная программа для учреждений высшего образования (рег. номер ТД-СГ.025/тип. от 27.06.2017). – Минск, 2017. – 37 с.

11. Яковлев А.Н., Кузнецова Е.Т. Формирования культуры здоровья и здорового образа жизни студенческой молодежи в Республике Беларусь (анализ опыта) // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова. Серія 15 : Наук.-пед. проблеми фіз. культури (фіз. культура і спорт) : Зб. наук. пр. – Київ, 2020. – Вип. 3 К (123) 20. – С. 501–508.

12. Nosko, M., Sahach, O., Nosko, Yu., Griban, G., Kuznietsova, O., Bohuslavskiy, V., Dovgan, N., Samokish, I., Shkola, O., Zhukovskiy, Ye., Plotitsyn, K., & Bloschchynskiy, I. (2020). Professional Development of Future Physical Culture Teachers during Studying at Higher Educational Institutions. International Journal of Applied Exercise Physiology, 9 (5), 44-55. Retrieved from <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/975>.

## **ВПЛИВ ЗАСОБІВ ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

*Мичка Іван<sup>1</sup>, Саранча Микола<sup>1</sup>, Гаврилюк Віктор<sup>2</sup>*

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

*<sup>2</sup>Житомирський агротехнічний коледж<sub>2</sub>*

**Актуальність теми дослідження.** Одним із відносно молодих видів фізичних вправ, що на сьогоднішній день набирають великої популярності



у студентському середовищі, є пауерліфтинг [5]. На важливу роль використання засобів пауерліфтингу у закладах вищої освіти вказують численні результати наукових досліджень [1; 2; 3; 4]. Враховуючи популярність пауерліфтингу серед молоді, виникає потреба у вивченні впливу занять силовими вправами на фізичний розвиток студентів.

**Мета дослідження** – дослідити вплив занять із пауерліфтингу на показники фізичного розвитку студентів.

**Результати досліджень.** Педагогічний експеримент проводився в Житомирському державному університеті імені Івана Франка, у якому взяло участь 28 студентів-чоловіків II курсу університету, які методом опитування виявили бажання займатися пауерліфтингом. Контрольну групу склали 34 студенти-чоловіки, які займалися за загальноприйнятою системою фізичного виховання.

Динаміку індексів та проб фізичного розвитку студентів експериментальної та контрольної груп після впровадження засобів пауерліфтингу наведено в табл. 1. Вона свідчать про те, що за період формувального педагогічного експерименту в експериментальній групі спостерігається достовірне покращення результатів за всіма функціональними показниками. Силовий індекс до експерименту в ЕГ становив 73,23 %, а після його завершення 76,58 %, що відповідає рівню достовірності із ( $p < 0,05$ ), у контрольній групі статистичних достовірностей не виявлено ( $p > 0,05$ ). У показнику «життєвий індекс» приріст результатів упродовж експерименту в експериментальній групі становив – 3,42 мл/кг ( $p < 0,05$ ), а у контрольній групі – 1,46 мл/кг ( $p > 0,05$ ).

Таблиця 1

**Динаміка індексів та проб фізичного розвитку студентів після проведення формувального педагогічного експерименту**

Функціо-нальні показники	Групи	До експерименту	Після експерименту	Приріст $\Delta \bar{X}$	Достовірність різниці	
		$\bar{X} \pm m_1$	$\bar{X} \pm m_2$		t	p
Силовий індекс, %	ЕГ	73,23 ± 1,08	76,58 ± 0,88	3,35	2,41	<0,05
	КГ	72,58 ± 0,41	72,95 ± 0,39	0,77	1,36	>0,05
Життєвий індекс, мл/кг	ЕГ	63,12 ± 0,94	66,54 ± 1,15	3,42	2,31	<0,05
	КГ	62,86 ± 0,56	63,04 ± 0,59	1,18	1,46	>0,05
Проба Штанге, с	ЕГ	54,32 ± 1,64	59,03 ± 1,28	4,71	2,86	<0,05
	КГ	54,73 ± 1,45	55,64 ± 1,38	2,91	1,46	>0,05
Проба Генчі, с	ЕГ	37,28 ± 0,76	40,53 ± 0,87	3,25	2,81	<0,05
	КГ	36,66 ± 0,80	37,36 ± 0,76	1,70	1,53	>0,05
Індекс Гарвар. степ-тесту, ум. о.д	ЕГ	87,12 ± 0,91	90,37 ± 0,80	3,25	2,68	<0,05
	КГ	86,21 ± 0,89	87,78 ± 0,93	1,57	1,22	>0,05

Оцінювання функціонування дихальної системи за пробою Штанге, яка полягає у затримці дихання на вдиху, показало, що студенти експериментальної групи також мають достовірну перевагу у прирості показників: ЕГ – 4,71 с ( $p < 0,05$ ), КГ – 2,91 с ( $p > 0,05$ ). Аналогічні дані отримані під час формувального педагогічного експерименту і за проведеною пробою Генчі (затримка дихання на видиху). Студенти експериментальної групи достовірно покращили свої показники – на 3,25 с ( $p < 0,05$ ), а у студентів контрольної групи достовірних змін не відбулося ( $p > 0,05$ ). Результати експерименту з упровадження методики розвитку силових якостей свідчать також про те, що студенти експериментальної групи впродовж експерименту показали також достовірно вищі результати в показнику «індекс Гарвардського степ-тесту». Так, до початку педагогічного експерименту середній показник в експериментальній групі становив 87,12 ум. од., а після закінчення занять за впровадженою методикою 90,37 у. о. ( $p < 0,05$ ). У студентів експериментальної групи достовірних змін не відбулось ( $p > 0,05$ ).

### **Висновки**

Доведено ефективність занять із використанням засобів пауерліфтингу за динамікою індексів та проб фізичного розвитку студентів ЕГ. Встановлено, що за час експерименту у студентів ЕГ покращили свої показники за «силовим індексом» на 3,35 %. У показнику «життєвий індекс» приріст результатів впродовж експерименту в експериментальній групі склав 3,42 мл/кг. За пробою Штанге та Генчі студенти ЕГ також мають достовірну перевагу у прирості показників – 4,71 с та 3,25 с відповідно. Студенти ЕГ впродовж експерименту показали також достовірно вищі результати в показнику «індекс Гарвардського степ-тесту» ( $p < 0,05$ ).

### **Список літературних джерел**

1. Гордієнко Ю. В. Програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання зі студентками засобами пауерліфтингу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Дніпропетровський держ. ін-т фіз. культури і спорту. Дніпро, 2016. 21 с.
2. Жамардїй В. О. Формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Харків. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. Харків, 2014. 20 с.
3. Мичка І. В. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять з пауерліфтингу в освітньому процесі з фізичного виховання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2018. Вип. 5 (98). С. 121–124.
4. Мичка І. В. Вплив занять пауерліфтингом на формування опорно-рухового апарату та збереження здоров'я студентів. Громадське здоров'я: проблеми та перспективи розвитку : зб. матер. тез наук.-практ. конф. (з міжнародною участю). Острог, 2018. С. 156–159.

5. Мичка І. В. Методика розвитку силових якостей у студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ. нац. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2019. 21 с.

## **ГИРЬОВИЙ СПОРТ ЯК ОСНОВА РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

*<sup>1</sup>Грибан Григорій, <sup>2</sup>Ткаченко Павло, <sup>3</sup>Білоskalенко Тетяна*

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

*<sup>2</sup>Поліський національний університет м. Житомир*

*<sup>3</sup>Житомирський автомобільно-дорожний коледж Національного  
транспортного університету*

**Актуальність теми дослідження.** Сьогодні, коли на Сході України відбуваються військові події, країна потребує здорових, фізично досконалих, соціально активних й морально стійких фахівців не тільки для професійної діяльності, а й для захисту держави. Одним із найбільш доступних засобів фізичного виховання студентської молоді, поліпшення її здоров'я, підготовки як до майбутньої професійної діяльності, так і військової служби є гирьовий спорт. Завдяки широкій різноманітності силових засобів, які становлять його зміст, а також великому виховному, оздоровчому і прикладному значенню, гирьовий спорт входить до програм різних спортивних змагань, в тому рахунку, чемпіонатів Європи і світу. Окрім того, гирьовий спорт доступний для всіх засіб всебічного фізичного розвитку і допоміжний засіб розвитку фізичних якостей в багатьох видах спорту [3, 6, 7, 8, 10 та ін.].

Заняття гирьовим спортом сприяють розвитку сили, загальної та силовій витривалості, гнучкості, координації рухів, підвищенню фізичної працездатності, формуванню морально-вольових та психічних якостей студентів закладів вищої освіти. Силова підготовленість, досягнута студентами у процесі спеціалізованого тренування, має широке позитивне перенесення та сприяє досягненню високих результатів у професійній діяльності, побуті та інших видах рухової активності. У той же час різноманітність трудових операцій у різних сферах життєдіяльності людини потребує від фахівців високого рівня розвитку саме силових якостей [2, 3, 6, 8].

Систематичні заняття гирьовим спортом збільшують об'єм серцевого м'яза, розширюють мережу судин, покращують склад крові (збільшується кількість еритроцитів, гемоглобіну), збільшують обхват грудної клітки, життєвої ємності легенів, поліпшують діяльність центральної нервової системи, розумової працездатності та підвищують інтенсивність і концентрацію уваги [4, 6, 8].

У той же час наукові джерела [2, 5] показують, що мотивація студентів до активної участі у навчально-виховному процесі з фізичного виховання та спортивно-масових заходах здійснюється шляхом створення у в закладах вищої

освіти умов для вільного вибору студентами виду рухової активності та участі у фізкультурно-оздоровчих заходах за інтересами, переведення студентів-спортсменів на індивідуальний графік занять для гармонійного поєднання здобуття освіти за обраною спеціальністю та занять обраним видом спорту. Натомість сучасна система фізичного виховання має потребу у зміні методологічного підходу до оздоровлення студентів та вимагає від викладачів здійснювати вірний вибір і реалізовувати ефективний підхід з урахуванням особистісно-орієнтованого фізичного виховання [2, 3, 5].

Привабливою і важливою формою функціонування фізичного виховання є спортивна діяльність. На навчально-тренувальних заняттях одним із улюблених видів спорту у студентів розкриваються психофізичні здібності, підвищується працездатність організму, відбувається самоствердження тощо. Спортивна діяльність створює базу для всебічного розвитку фізичних якостей і рухових навичок, формує передумови для їх розвитку [5, 6, 8]. Одним із таких видів спорту, що сприяє розв'язанню окресленої проблеми, є гирьовий спорт, який користується великою популярністю серед студентської молоді і має цілу низку переваг, а саме : економічна доцільність, простота змагальних вправ, доступність у проведенні занять, широка оздоровча і тренувальна спрямованість тощо [1, 9].

**Мета дослідження** полягає у теоретичному та експериментальному обґрунтуванні шляхів розвитку силових якостей студентів закладів вищої освіти засобами гирьового спорту.

**Результати досліджень.** Зміни цільової спрямованості фізичного виховання, суть якого зводиться до формування фізичної культури особистості, вимагає від навчально-виховного процесу відмови від авторитарних методів, урахування інтересів і потреб студентів у сфері особистого фізичного і духовного вдосконалення. Однією із важливих причин низької ефективності фізкультурно-оздоровчого процесу, на наш погляд, є недосконалість системи реалізації різних напрямів рухової активності, а саме: фізичного виховання, спортивної, рекреаційної, реабілітаційної і професійно-прикладної фізичної підготовки, які не відповідають вимогам соціально-економічних умов життєдіяльності сучасної студентської молоді.

При цьому необхідно враховувати, що існує велика кількість чинників, що сприяють залученню студентів до занять вправами з гирями, але досить часто вони втрачають свою актуальність у разі зустрічі студентів із певними труднощами. Нами виявлено, що у студентів-чоловіків головними чинниками, що сприяють їхньому позитивному ставленню до навчальних занять із фізичного виховання, є: відповідальність і дисциплінованість, які притаманні 45,2 %, отримання задоволення від занять – 44,2 %, гармонія духовного стану і фізичного розвитку – 28,4 %, викладач фізичного виховання – 23,3 % тощо (табл. 1).

Реалізація інтересів і потреб студентів під час занять гирьовим спортом збігається саме з виконанням засобів силових спрямованості, що з одного боку підсилює природне вдосконалення функцій організму, а з іншого – відповідає

потужному мотиваційному механізму, який у процесі формування знань, умінь та навичок відіграє визначальну роль у встановленні особистості студента. При цьому якість взаємодії зростає відповідно до збільшення обсягів виконання вправ з гирями максимальної потужності в умовах прояву силових якостей, що може свідчити як про значний позитивний вплив засобів гирьового спорту на функціональний стан, так і про взаємодію реалізації фізичних потреб та інтересів студентів, що забезпечує можливість активізації педагогічних дій, спрямованих на особистісно-розвивальне навчання студентів.

Таблиця 1

**Чинники, що сприяють позитивному ставленню студентів-чоловіків до навчальних занять із фізичного виховання (у %, n = 501)**

Чинники	Рік навчання		Загальний %
	I	II	
Відповідальність і дисциплінованість	51,5	38,8	45,2
Задоволення від занять фізичними вправами	46,5	41,8	44,2
Гармонія духовного стану і фізичного розвитку	42,4	14,3	28,4
Товариші	27,3	20,4	23,4
Викладач фізичного виховання	21,2	19,4	20,3
Контроль деканату і кафедри фізичного виховання	20,2	11,2	15,7
Наявність і доступність спортивних споруд	13,1	10,3	11,7
Батьки	8,1	7,2	7,6

Слід зауважити, навчально-тренувальний процес із використанням вправ із гирями не може бути успішним без всебічного вивчення індивідуальних особливостей і можливостей кожного студента. Тому методика розвитку силових якостей студентів засобами гирьового спорту перебуває у прямій залежності від вивчення, розробки і впровадження диференційованих та індивідуальних прийомів і форм роботи зі студентами. Ефективність індивідуалізації і диференціації під час занять вправами з гирями може бути досягнута лише тоді, коли студенти з високим, середнім і низьким рівнем фізичної підготовленості та різними індивідуально-психологічними особливостями підійдуть до розвитку силових якостей своїми, найбільш придатними для них, шляхами.

Проведений педагогічний формувальний експеримент показав, що результати виконання тестів із фізичної підготовки студентами, що брали участь у педагогічному формувальному експерименті, мають у всіх тестах достовірне покращення показників ( $P < 0,05 - < 0,001$ ). Студенти контрольної групи спромоглися лише суттєво покращити результати у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи, підтягуванні на перекладині, підніманні тулуба в сід із положення лежачи на спині та нахилах тулуба вперед ( $P < 0,05$ ).

## Висновки

Вправи з гирями ефективно впливають на гармонійний та духовний розвиток особистості студента, їх використання дає позитивні наслідки тільки тоді, коли вони відповідають індивідуальним можливостям студента. Вікові та анатомо-фізіологічні закономірності розвитку організму студентів під час занять гирьовим спортом мають суттєво позначатися на плануванні, організації та методиці навчально-тренувального процесу і потребують індивідуального підходу до вибору методів, засобів і форм проведення занять.

### Список літературних джерел

1. Андрейчук В.Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посіб. Львів : Тріада плюс. 2007. 500 с.
2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія. Житомир : Вид-во «Рута», 2009. 593 с.
3. Грибан Г.П., Ткаченко П.П. Основи підготовки в гирьовому спорті : навч.-метод. посіб. Житомир : Вид-во «Рута». 2013. 100 с.
4. Грибан Г.П., Пронтенко К.В, Ткаченко П.П., Бойко Д.В. Фізична підготовка студентів у гирьовому спорті: навч.-метод. посіб. За ред. Г.П. Грибана. Житомир : Вид-во «Рута». 2014. 118 с.
5. Грибан Г.П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів : монографія. Житомир : Вид-во «Рута». 2012. 514 с.
6. Грибан Г.П., Пронтенко К.В., Пронтенко В.В. [та ін.] Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах : навч. посіб. За ред. Г.П. Грибана. Житомир. Вид-во «Рута», 2014. 400 с.
7. Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М. [та ін.]. Фізичне виховання: навч. посіб. Житомир : ЖВІ НАУ. 2010. 472 с.
8. Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М. [та ін.]. Гирьовий спорт: навч.-метод. посіб. За ред. Г.П. Грибана. Житомир : ЖВІ НАУ, 2011. 880 с.
9. Пронтенко В.В., Романчук В.М. Організація та методика проведення занять з гирьового спорту : навч.-метод. Посібник. Житомир : ЖВІ НАУ. 2010. 196 с.
10. Щербина Ю.В. Основи гирьового спорту : навч. посіб. К. : ФОП Москаленко О.М., 2015. 317 с.

## ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ЖІНОК 1-ОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ

*Булгаков Олексій, Домбровська Олена, Яневич Ліна  
Житомирський державний університет ім. Івана Франка*

**Актуальність теми.** У повсякденному житті і практично у всіх видах спорту важливою передумовою ефективної діяльності є фізичні можливості людини. Одним із популярних засобів фізичної культури в даний час є

оздоровчий фітнес. Це система занять різними видами рухової активності, основу якої складають різноманітні фізичні вправи.

Фітнес, як оптимальний фізичний стан, також допомагає досягнути певного рівня результатів виконання рухових тестів та низького рівню ризиків розвитку захворювань. У цьому розумінні оздоровчий фітнес виступає в якості критерію ефективності занять руховою активністю. Таким чином, у сфері використання засобів рухової активності, фітнес дозволяє досить повно відобразити соціальні (здоровий спосіб життя), біологічні (рухова активність, фізичний стан і фізична підготовленість), психологічні (мотиви, інтереси) та інші характеристики застосування засобів фізичного виховання із оздоровчою метою.

На сучасному етапі у сфері оздоровчої фізичної культури відбувається активне впровадження в практику інноваційних технологій для досягнення та підтримки оптимального фізичного стану людини згідно з її мотивацією й індивідуальними особливостями [3; 4]. Однією з таких організаційно-методичних форм, що в останні роки отримала широке використання в фізичному вихованні і спорті, є тренування за системою кросфіт.

**Мета дослідження:** впровадження методів та засобів кросфіту спрямованих на удосконалення процесу фізичної підготовки жінок першого періоду зрілого віку.

Проведений аналіз науково-методичної літератури, свідчить про те, що в сучасних умовах фізична підготовленість жінок відіграє важливу роль. Серед різноманітних засобів, які використовуються у тренувальному процесі жінок широкої популярності набирають засоби кросфіту, основним завданням яких є інтегральна підготовка.

Виходячи із завдань дослідження, нами в ході формувальної частини педагогічного експерименту була розроблена навчально-тренувальна програма з фізичної підготовки жінок 1-ого зрілого віку. В основі цієї програми лежало широке використання засобів кросфіту. Необхідно відмітити, що особливість розробленої нами програми полягала в поєднанні засобів класичного кросфіту із засобами фітнес тренувань. Такий підхід дав можливість нам у процесі навчально-тренувальних занять вирішувати завдання не лише фізичної підготовки жінок, але й завдання пов'язані із характером їхньої діяльності.

При розробці такої програми ми дотримувались наступних методичних положень:

1. Максимальна інтенсивність кожного тренування. Деякі вправи виконувались за визначений час.

2. Максимальна частота тренувань. Навчально-тренувальні заняття проводились 5 разів на тиждень.

3. Мінімальна кількість відпочинку між вправами (в ідеалі - повна його відсутність). Таким чином досягається максимально можливий рівень навантаження м'язів, дихальної та серцево-судинної систем.

4. Різнобічність тренувань. Принцип навантаження повинен змінюватися в кожній вправі, включаючи в роботу якомога більшу кількість м'язових груп.

5. Поєднання вправ класичного крос-фіту із вправами фітнес тренувань. Орієнтовний план навчально-тренувальних занять за експериментальною програмою предстале в додатках (додаток 1)

Кожне окреме заняття складалось з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Підготовча частина проводилася протягом 20 хв. У ній вирішували завдання організації та якісної підготовки організму військовослужбовців до основної частини заняття.

Зміст *підготовчої* частини складали вправи, прийоми і дії загального розвитку, що виконуються під час руху (ходьби та бігу) і на місці. Вправи загального розвитку включають: потягуючі вправи, вправи, що спрямовані переважно для розминки м'язів рук і плечового пояса, тулуба, ніг, а також м'язів усього тіла, вправи удвох, комплекси вільних вправ, стрибки. Підбір вправ залежить від завдань, що вирішуються в основній частині занять.

*Основна* частина занять проводилась упродовж 60 хв. У ній вирішуються завдання в залежності від дня тижневого циклу тренування.

Тривалість *заклучної* частини складала 10 хв. У ній вирішуються завдання приведення організму жінок у відносно спокійний стан та підбиття підсумків заняття. Зміст *заклучної* частини становить ходьба та біг у повільному темпі, а також вправи для почергового напруження та розслаблення різних груп м'язів у поєднанні з глибоким диханням, які проводяться як під час ходьби та повільного бігу, так і на місці.

Основними способами організації занять із фізичної підготовки з жінками були: груповий, фронтальний, поточний, круговий та індивідуального виконання завдань. Серед методів розвитку фізичних якостей – рівномірний, повторний, змінний, інтервальний.

Дозування навантаження у процесі занять за експериментальною програмою відбувалося з урахуванням індивідуального рівня фізичного розвитку піддослідних. Величина навантаження визначалась за частотою серцевих скорочень (ЧСС) за хвилину відповідно до віку жінок. Крім того, дозування навантаження визначалося характером і тривалістю вправ, кількістю підходів та повторів у кожному підході, вагою обтяжень, темпом виконання вправи тощо. При цьому співвідношення обсягу та інтенсивності фізичного навантаження при виконанні фізичних вправ було таким: чим більше обсяг навантаження, тим менше його інтенсивність, і навпаки, – чим більше інтенсивність навантаження, тим менше його обсяг. Підвищення фізичного навантаження і щільності на тренувальних заняттях жінок досягалося: скороченням часу на шиккування та перешиккування; стислістю та чіткістю пояснень; збільшенням кількості повторень, швидкості виконання, ваги обтяжень; регулюванням тривалості відпочинку; виконанням вправ всією групою одночасно; застосуванням кругового тренування і змагального методу; доцільним використанням тренажерів, обладнання та інвентарю.

Важливим компонентом експериментальної програми були спеціально розроблені вправи з кросфіту спрямовані на розвиток швидкості, загальної та силової витривалості, статичної витривалості.



Головною відмінністю розробленої програми було включення до заняття фізичною підготовкою засобів кросфіту адаптованих до специфіки діяльності жінок. Характеристика відмінностей експериментальної програми від діючої представлена в таблиці 1.

Таблиця 1

**Відмінності експериментальної програми використання засобів кросфіту і діючої програми фізичної підготовки жінок**

	Чинна програма	Експериментальна програма
<b>Навантаження</b>	8 годин на тиждень	8 годин на тиждень
<b>Мета</b>	Формування достатнього рівня фізичної підготовки.	Забезпечити фізичну підготовленість жінок до щоденної праці та покращення фізичної форми.
<b>Завдання</b>	Розвиток загальних та спеціальних фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності.	Розвиток спеціальних фізичних якостей з урахуванням індивідуальних особливостей.
<b>Засоби</b>	Вправи силового характеру.	Вправи силового характеру у поєднанні із засобами кросфіт тренувань.
<b>Спрямованість</b>	Вдосконалення силових показників, розвиток м'язевої маси.	Вдосконалення спеціальних професійних навичок на тлі значних фізичних навантажень

З метою з'ясування ефективності розробленої експериментальної програми, нами в ході формуальної частини експерименту було проведено спеціальне дослідження спрямоване на визначення динаміки зміни показників ЗФП жінок першого періоду зрілого віку, які приймали участь в експерименті.

Щоб довести позитивний вплив запропонованої нами програми спрямованої на розвиток й удосконалення фізичних якостей з використанням засобів та методів крос фіту, нами було проведено повторне дослідження рівня загальної фізичної підготовленості жінок ЕГ та КГ. Дослідження проводилось з використанням наступних тестових вправ: 1. згинання і розгинання рук в упорі лежачи; 2. стрибок у довжину з місця; 3. нахил тулуба вперед з положення сидячи; 4. стрибки на скакалці; 5. піднімання тулуба в сід, 30 с.; 6. біг на 30 м; 7. біг на 1000м.

В ході обробки результатів було вивлено, що середні показники жінок ЕГ наприкінці дослідження перевищують аналогічні показники жінок КГ. Всі показники за даним дослідження кінцевого етапу експерименту представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

**Показники загальної фізичної підготовленості жінок ЕГ та КГ після експерименту**

Досліджувані показники	ЕГ (n=10)	КГ (n=10)	t	p
<b>Загальна фізична підготовленість</b>				
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, раз	19,9±1,52	13±2,10	2,652	>0,05
Стрибок у довжину з місця, см.	168,8±3,88	160,4±3,53	1,600	>0,05
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.	13,1±2,02	8,2±0,78	2,254	>0,05
<b>Стрибки на скакалці, 1хв/раз</b>	103,9±7,70	84±2,82	2,423	>0,05

Піднімання тулуба в сід, 30 с	41,8±2,14	33,4±2,06	2,981	>0,05
Біг на 100 м, с.	16,4±0,17	16,9±0,11	2,717	>0,05
Біг 1000 м, хв	12,0±0,23	12,9±0,28	2,344	>0,05

За час експерименту показники силових якостей жінок ЕГ мають прогресивну характеристику, а саме: стабільне зростання показників зі згинання і розгинання рук в упорі лежачи з  $11,8 \pm 3,22$  раза до  $19,9 \pm 1,52$  раза ( $p < 0,05$ ). Достовірну різницю між показниками ЕГ визначено тільки наприкінці експерименту ( $t=2,652$ ;  $p < 0,05$ ). У жінок КГ динаміка силових якостей має дещо інший характер з  $12,1 \pm 2,33$  до  $13 \pm 2,10$ . Достовірної різниці між вихідними показниками та показниками наприкінці експерименту не визначено ( $p > 0,05$ ).

### Висновки

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що на думку сучасних науковців, однією із ефективних організаційно-методичних форм, що в останні роки отримала широке використання в фізичному вихованні і спорті, є тренування за системою кросфіт.

2. За результатами тестування загальної фізичної підготовки жінок першого періоду зрілого віку виявлено, що експериментальна програма сприяє покращенню показників загальної фізичної підготовки жінок.

### Список використаних джерел

1. Говсієвич А. Г. Особливості фізичного та функціонального стану жінок першого зрілого віку у системі оздоровчого тренування / А. Г. Говсієвич, І. В. Іванов // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. – Вип. 5 (75)16. – С. 30–33.

2. Зиамбетов В.Ю., Астраханкіна Ю.С. Кроссфит как способ повышения эффективности физической подготовки студентов вуза // Молодой ученый. — 2016. — №7. — 101 с.

3. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, Благий А. Л., Усачев Ю. А. – Киев. : Наук. світ, 2008. – 198 с.

4. Осіпов В. Оптимізація фізичного стану жінок зрілого віку засобами інноваційних фітнес-технологій / В. Осіпов // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. – 2012. – № 4 (20). – С. 305–309.

## ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТЗАЛІСТІВ

*Саранча Микола, Жуковський Євгеній, Гвоздь Сергій*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Актуальність.** Головний аспект футзального тренування – розвиток навички роботи з м'ячем і допомога гравцеві відпрацьовувати футзальні ситуації, попутно підвищуючи фізичну і функціональну готовність.

Для кращого застосування техніки потрібна хороша фізична підготовка. При цьому особливо важливо дотримуватися принципу адекватності: навантаження, яка повинне дозуватися з урахуванням вікової динаміки морфо-функціональних і адаптивних можливостей організму юних спортсменів.

У футзалі є багато напрямів, проте у віці 16-17 років навчально-тренувальний процес має бути спрямований на розвиток талантів на шляху до абсолютної вершини [2, 4].

Етап спеціалізованої базової підготовки – це хороший час для закріплення спеціалізації. Гравці повинні поступово удосконалюватися у своїх певних позиціях на полі, але повинно пам'ятати, що останній вибір ще не зроблений, і в принципі, завжди має бути відкритим для визначення ігрового амплуа. Усе це чинить специфічну дію на розвиток спеціальних фізичних якостей юних футзалістів.

На цьому етапі розвитку змінюються функціональні основи усіх фізіологічних систем організму [3]. Відомо, що вікові морфо-функціональні перебудови не можуть змінюватися з такою ж швидкістю, з якою змінюється структура і характер тренувальних і змагальних навантажень [2, 5]. Невідповідність в часі між цими процесами може призводити до виникнення функціонального перенапруження, зміни рівня здоров'я [4].

**Мета дослідження:** на основі аналізу наукової літератури визначити особливості фізичного розвитку юних футзалістів, а також сензитивні періоди розвитку їх фізичних якостей.

Відомо, що футзал відноситься до нестандартних або ситуаційних рухів. Для цих рухів характерні:

- змінна потужність роботи (від максимальної до помірної або повної зупинки спортсмена), зв'язана з постійними змінами структури рухових дій;
- мінливість ситуації, що поєднується з дефіцитом часу.

Таким чином, заняття футзалом є вдалою моделлю дослідження працездатності і адаптації організму дітей і підлітків. Навчально-тренувальна і змагання діяльність у футзалі вимагає значно більшого обсягу швидкісно-силових і власне силових навантажень, високого розвитку загальної і швидкісної витривалості, координаційних здібностей. У навчально-тренувальний процес на ранніх етапах підготовки юних футзалістів включається велика кількість тренувальних, навчальних, контрольних і змагальних ігор з високою моторною щільністю. Подібного роду навчально-тренувальний процес потребує строгого медико-біологічного контролю. Тренер повинен знати, як з віком відбуваються зміни рівня потенційних можливостей організму, що визначають поточний фізичний стан і стратегію адаптації юних футзалістів [1, 5,].

Аналіз літературних даних [2, 5] показав, що під впливом фізичного навантаження відбуваються істотні зміни в кістковій системі і зв'язковому

апараті спортсмена, їх розвиток у юнаків в 16-17 років ще не закінчений. У цей період продовжують помітно змінюватися фізико-хімічні властивості м'язів, удосконалюються їх функціональні властивості.

Анатомічний поперечник м'язів до 16-17 років досягає показника дорослої людини, проте зростання м'язів в довжину триває до 23-25 років.

В цьому віці юнака вважають за краще працювати над м'язовим рельєфом. Швидкому збільшенню м'язової маси і сили сприяють вправи, що обтяжують, тому повинно враховувати характер навантаження (статичне, динамічне). Багато фахівців [3, 5] вважають, що для футзалістів 16-17 років прийнятніші динамічні вправи.

Внаслідок великої тривалості матчу, робота футзалістів обумовлена в основному аеробними можливостями. Крім того гра включає періоди і ситуації високоінтенсивної активності (ривки, стрибки, відбір м'яча вгорі і вниз, участь в єдиноборствах) і енергію в цей період футзалістів отримує анаеробним шляхом.

Анаеробні тренування виконуються так, щоб м'язи футзаліста могли виробляти, витримувати, нейтралізувати або видаляти молочну кислоту, яка утворюється під час періодів важкої м'язової роботи. Тому основними показниками діяльності анаеробної системи є максимальна сила або максимальна потужність.

Необхідно відмітити, що юнаки 16-17 років не мають жодних проблем з анаеробними тренуваннями. Той факт, що юному футзалісту в цей період вже необхідно показувати себе в іграх, вказує на велике значення анаеробного тренувального заняття.

Таким чином, ми можемо говорити про принцип специфічності в навчально-тренувальному процесі юних футзалістів, який повинен характеризуватися наступними компонентами :

- з точки зору вимог до футзаліста ситуації на тренуваннях мають бути як можна більше схожими на ігрові, у тому числі залежно від ігрового амплуа;
- при виконанні конкретної роботи на тренуванні повинен відчуватися стимул;
- це означає, чим більше на тренуванні суто футзальні роботи, тим краще.

Деякі дослідники [1, 4] вважають, що кращим сенситивним періодом для розвитку сили у юних футзалістів є вік 13-15 років, інші – 14-16 років.

У розвитку швидко-силових здібностей відзначаються істотні відмінності, пов'язані з віком. Так, одні автори [3, 5] відмічають досить довгий віковий діапазон з 10 до 16 років, інші коротший період часу – з 14-15 літнього віку.

У вікових змінах розвитку швидкості (зокрема, темп рухів) у віці 7-12 років спостерігається збільшення цього показника, а у віці 14-15 років він досягає найбільших значень [4].

В.М. Костюкевич [3] виділяє вік 15-18 років у юних футзалістів оптимальним для розвитку загальної і спеціальної витривалості.

Необхідно відмітити, що у вікових змінах рухової функції провідне місце займає ЦНС. У віці 12-13 років до періоду статевого дозрівання відбувається

стабілізація розвитку рухового аналізатора. У віці 14-15 років здатність до оволодіння складними руховими навичками сповільнюється, що пов'язано з інтенсивним статевим дозріванням [1, 5].

Гнучкість футзалістів проявляється в здатності виконувати рухи з великою амплітудою, це удари з різних положень, зупинки, перехоплення м'яча, підкати.

Розвитку гнучкості у юних футзалістів необхідно приділяти постійну увагу, але потрібно мати на увазі, що ця фізична якість краще всього розвивається у віці від 7 до 11 років [5].

Встановлено, що окремі прояви спритності дуже специфічні, залежать від рівня кваліфікації спортсменів, мають взаємозв'язок з показниками тактичної підготовленості. Віковий період з 11 до 13 років є найбільш ефективним для розвитку цієї якості [2, 3].

### **Висновки**

Аналіз приведених даних показує, що навчально-тренувальний процес у юних футзалістів на етапі спеціалізованої базової підготовки необхідно здійснювати з урахуванням розвитку опорно-рухового апарату, рівня функціональної підготовленості, показників розвитку фізичних якостей і рухових здібностей.

### **Список використаних джерел**

1. Журид С. Н. Модельные характеристики технико-тактических действий юных футболистов 15 и 17 лет различных игровых амплуа / С. Н. Журид // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2007. – № 12. – С. 93–97.

2. 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.

3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 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. Ніколаєнко В. В. Організаційно-методичні підходи до побудови навчально-тренувального процесу з футболістами 11-18 річного віку: порівняльний аналіз / В. В. Ніколаєнко, О. В. Байрачний // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2014. – № 2 (26). – С. 79–84.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ТА СТРУКТУРА ОСНОВНИХ ЕЛЕМЕНТІВ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГІМНАСТІВ.

<sup>1</sup>Марченков Михайло, <sup>2</sup>Домбровська Олена, <sup>2</sup>Гвоздь Сергій

<sup>1</sup>Харківська державна академія фізичної культури

<sup>2</sup>Житомирський державний університет імені Івана Франка

**Акутальність.** При навчанні дітей відносно складним гімнастичним вправам нелегко досягти відмінного їх виконання. Нерідко фаза стабілізації наступає передчасно. Особливо часто це явище спостерігається при відсутності у дітей раніше відпрацьованої школи рухів. Іншою причиною, що ускладнює доведення вправи до стадії відмінного виконання, є недостатній рівень розвитку рухових якостей [2, 4, 5]. По мірі становлення рухові навички у дітей порівняно швидко закріплюються й можуть зберігатись на рівні доброго виконання досить тривалий час. Здатність дітей й підлітків до оволодіння відносно складними з координації вправами з віком змінюється. Хлопчики з віком швидше та легше оволодівають основами техніки гімнастичних вправ. У той же час здатність до тонкого диференціювання рухів в них у певний період (після 13 років) нерідко погіршується, у зв'язку з чим процес удосконалення рухових навичок стає більш тривалим [1, 3].

При навчанні дітей відносно складним гімнастичним вправам дуже важливо з самого початку створити в них правильне уявлення про технічну основу рухової дії, що вивчається [2, 5]. Досягається це завдяки раціональному застосуванню різних методичних прийомів навчання, між якими особливо важливу роль відіграють підвідні вправи. Вдало підібрані підвідні вправи дозволяють значно полегшити та прискорити процес правильного уявлення про рухову дію.

**Виклад основного матеріалу.** Одним з найважливіших питань планування навчально-тренувального процесу є розподіл програмного матеріалу по періодах та етапах річного циклу, а також деталізація його по тижневих циклах як основних структурних блоках планування.

Структура основних елементів системи підготовки юних гімнастів в різних навчальних групах характеризується блоками:

1 – загальна, спеціальна фізична та спеціально-рухова підготовка; 2 – теоретична підготовка;

3 – виховна робота (зміст, методи); 4 – психологічна підготовка;

5 – медичне забезпечення; 6 – планування підготовки;

7 – програмний матеріал (гімнастичні прилади, акробатика, батут); 8 – хореографічна підготовка.

Засоби та методи, що використовуються в блоках різних навчальних груп змінюються в бік їх ускладнення разом з підвищенням спортивної майстерності гімнастів [1, 4].

У змісті тренувального процесу в навчально- тренувальних групах 1-2 років навчання зберігається питома вага засобів ЗФП, СФП та СРП, що

пов'язано зі зростаючими вимогами до рівня розвитку фізичних якостей та СРП. Від гімнастів цього віку вимагається вміння диференціювати свої рухи у часі, просторі та згідно ступеню м'язових зусиль не взагалі, а конкретно під час виконання гімнастичних вправ[3, 4].

Практично у ці роки закладаються основи спортивно-технічної майстерності.

В плані психологічної підготовки вирішуються завдання виховання любові до наполегливої праці, вміння готуватись до змагань та змагатись, мобілізувати свою волю, долати почуття страху, нерішучості[1, 2].

У цей період дозволяється навчання деяким прийомам аутогенного тренування. Наприклад, вмінню доволно розслабляти м'язи з метою більш швидкого відпочинку. Виховна робота спрямована на виховання моральних якостей – поваги до старших, взаємодопомоги, дисциплінованості, патріотизму. Методи роботи ті ж самі, що й для груп початкової підготовки. Додається лише участь у показових виступах, змаганнях, обговорення міжнародних подій, книг, що були прочитані і т.п.

Медичне обстеження на цьому етапі проводиться у вересні та квітні. До цього часу у медичних картках гімнастів простежується певна динаміка фізичного розвитку та медичних показань. Це дає лікареві можливість разом з тренером коректувати навчально-тренувальний процес.

У весняний період проводиться вітамінізація юних спортсменів. З відома лікаря застосовуються профілактичні процедури з використанням кварцу, різних ванн та інших засобів відновлення.

Під час планування роботи в навчально-тренувальних групах зберігається чітка періодизація тренувального процесу – підготовчий період

– вересень-листопад (частково грудень), змагальний – грудень (частково січень), перехідно-підготовчий – січень (частково лютий), змагальний – березень-травень. На відміну від першого етапу, тут є більше змагань і тому мають місце мезоцикли. Змагання, як правило, плануються на період зимових та весняних канікул та в травні.

Особливості роботи з юними гімнастами цього віку пов'язані зі зменшенням кількості тих, що займаються в групах, збільшенням кількості годин та занять на тиждень. Це дає більше можливостей для індивідуалізації навчально-тренувального процесу.

Занять, які носять ігровий і розважальний характер стає значно менше. Замість них з'являються серйозні, цілеспрямовані тренування. Гімнасти привчаються працювати самостійно, допомагають один одному.

Програмний матеріал містить у собі вправи ЗФП (легка атлетика, лижі, плавання, стрибки у воду, рухливі ігри); СФП (силова та швидко-силова підготовки, вправи на рівновагу, для розвитку гнучкості); хореографічної підготовки (елементи класичного танцю, історико-побутові та народні танці, рівноваги та стрибки); теоретичну підготовку, вправи на приладах.

Зміст навчально-тренувального процесу навчально-тренувальних груп 3-4 років навчання складають засоби, що використовувались раніше, але у більш

складних варіантах. Характер та дозування вправ ЗФП та СФП змінюються відповідно до віку та підготовленості юних гімнастів.

У плані виховної роботи триває процес виховання моральних якостей (частіше за все проводяться бесіди). Значне місце відводиться інструкторським навичкам, що необхідні для самостійного проведення ранкової гімнастики зі школярами молодшого шкільного віку та занять гімнастикою у шкільній секції.

Психологічна підготовка включає подальше навчання прийомам аутогенного тренування, формування вміння переключати увагу з метою відпочинку та вміння зосереджуватись на виконанні складного елементу, композиції. З метою навчання вмінню змагатись проводяться контрольні змагання, де штучно створюються гострі змагальні ситуації, виконання композицій на оцінку, прикидки і т.п.

Поруч з ПМО (вересень, березень) проводяться біжучі обстеження (як правило, перед всіма відповідальними змаганнями). Враховуючи великі фізичні навантаження (2 тренування на день) особлива увага приділяється засобам відновлення та профілактиці перетренування. З цією метою досить широко використовуються всі види масажу, сауна, переключення на інші види фізичної діяльності. У періоди інтенсивної підготовки лікар призначає фармакологічні засоби. Не можна допускати до занять з повним навантаженням спортсменів, які остаточно не відновились після захворювання, або травми.

Планування підготовки здійснюється за періодами: підготовчим (4 місяці), змагальним (5 місяців) та перехідним (3 місяці).

Тривалі за часом підготовчий і змагальний періоди дозволяють юним гімнастам добре засвоїти програму та підготувати базу для оволодіння складними елементами майбутніх довільних композицій.

Програмний матеріал для гімнастів цього віку включає вправи ЗФП (легка атлетика, лижі, плавання та стрибки у воду, рухливі та спортивні ігри);

СФП (вправи у лазінні, вправи для м'язів рук, тулуба, ніг, вправи для всього тіла, вправи на розслаблення), акробатичні та хореографічні вправи, вправи на гімнастичних приладах.

### **Висновки**

Для правильної побудови навчального процесу та раціонального застосування різних методичних прийомів важливо знати та враховувати не тільки загальні, але й вікові особливості цього процесу у юних гімнастів. Становлення рухових навичок у дітей, як і у дорослих, перебігає за фазами. Умовно можна відокремити початкову фазу розвитку та фазу стабілізації рухової навички. Вікові особливості формування рухових навичок у дітей проявляються, головним чином, у характері перебігу цих фаз.

### **Список використаних джерел**

1. Дейнека А. Х. Гімнастика та методика викладання : метод. посібник /А. Х. Дейнека, М. К. Марченков.- Харків: ХДАФК, 2013. – 166 с.
2. Журавін М. Л. Гимнастика / М.Л. Журавін, Н. К. Меньшиков. – М. : Академия, 2002.



3. Спортивна гімнастика: навчальна програма для ДЮСШ, ДЮШОР, ШВСМ\ Держком України з питань фіз. Культури, А. А. Еретик, І. А. Терещенко, Е. Добровольський. – К.: 2003.–81 с..

4. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е.Г. Попова. – М.: Тера Спорт, 2000.

5. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики/ О.М. Худолій: Навч. посібник /Харк. держ. ун-т ім. Г.С. Сковороди. (В 2-х т.) - Х.: Фірма “Консум”, 1998. - 240с.

## **ВПЛИВ ПЕРЕДСТАРТОВОГО СТАНУ ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА РЕЗУЛЬТАТИ ЗМАГАНЬ**

*Пантус Олена, Денисовець Анатолій, Канділов Ігор*  
*Поліський національний університет*

**Актуальність.** Сучасний спорт характеризується різким підвищенням рівня спортивних досягнень, які значно перевищують межі можливостей людського організму. В умовах загострення боротьби на міжнародних змаганнях, коли переможця й аутсайдера розділяють соті долі секунди, питання максимальної реалізації потенційних можливостей спортсмена є надзвичайно важливим чинником перемоги. У такій ситуації результат боротьби багато в чому залежить від уміння спортсмена правильно розрахувати свої сили на дистанції. Але спортивні досягнення залежать не тільки від фізичних, а й від психічних особливостей особистості спортсмена.

Спортивні змагання – це не просто індивідуальні двобої, це демонстрація сили та уміння спортсмена, високого тактичного мислення тренера і самого спортсмена. Впевненість у собі, вміння володіти собою за будь-яких умов (конкуренції, клімату, рангу змагань та ін.), здатність до максимального прояву напрацьованих фізичних і технічних якостей – це основа психологічної підготовки спортсмена.

Суттєву роль в психологічній підготовці відіграє формування правильного ставлення до великих навантажень, вміння переносити значний ступінь втоми. Розкрити формування необхідних спортсмену вольових якостей можна лише на основі вивчення і вирішення внутрішніх протиріч, які зумовлені його діяльністю і зовнішніми протиріччями, що виникають між особистістю, навколишнім середовищем і закономірностями фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Вирішення протиріччя (між свідомою необхідністю показати високі результати на змаганнях) відбувається при наявності високого розвитку вольової сфери особистості спортсмена, яка проявляється у цілеспрямованості, наполегливості та завзятості, витримці і самовладанні [1, с. 34]. Виконання в ході тренування вправ (їх обсягів та інтенсивності) до відмови має важливе значення в якості психологічного чинника, оскільки здатність виконувати граничні навантаження загартовує волю, а звичка обов'язково, не дивлячись на будь-які складності, закінчити дистанцію стає однією з рис характеру.

Ряд авторів, що розглядували питання підготовки спортсменів до змагань (Г. П. Грибан, А. Ц. Пуні, Р. Ф. Ахметов, А. С. Гричанов, В. М. Ляшенко, М. Озолін та ін.) відзначають, що в змагальному періоді підготовка спрямована на формування мобілізаційної готовності, яка складається з фізичного, функціонального, тактичного і психологічного компонентів. Але із всіх цих компонентів менш за всіх вивчений психологічний, який нерідко відіграє вирішальну роль.

Важливим психологічним компонентом, що забезпечує надійність змагальної діяльності спортсменів, є чинник емоційної стійкості, який дозволяє спортсменові надійно виконувати цільові завдання спортивної діяльності за рахунок оптимального використання резервів нервово-психічної енергії. Несприятливі передстартові стани виникають у половини спортсменів в останню годину перед стартом. Але можливе і більш раннє їх виникнення: за 2–5 годин до старту, а іноді - за декілька днів. Надмірні передстартові реакції знижуються у спортсменів у міру звикання до змагальних умов.

Вивченням проблеми передстартових станів спортсменів, як компонента психологічної підготовки, займалися А. С. Гричанов, В. М. Ляшенко, А. Н. Кулик та ін. Аналіз спортивної діяльності легкоатлетів показав, що кожному спортсмену відповідає своя манера поведінки в ході виступу на змаганнях, яка залежить від його індивідуальних, гендерних, вікових та інших особливостей. Крім цього, має значення здатність концентрації, стійкості і зосередженості уваги [2, с. 10].

Особливе значення дослідження самооцінки особистості спортсмена набуває в різко мінливих умовах спортивної діяльності. Самооцінка необхідна для того, щоб краще знати свої слабкі й сильні сторони, тому що знання недоліків необхідно для перерозподілу ресурсів і особистісного потенціалу, тому що суттю самооцінки є, знайти свої сильні сторони й використовувати їх у боротьбі за досягнення цілей. Фундаментальним аспектом самооцінки є довіра власної здатності вчитися, судити, вирішувати. Нездатність приймати рішення — одна з головних причин неуспіху в спортивній діяльності. В основі самооцінки лежить життєва необхідність більш точно виявити всі ресурси, які допоможуть спортсмену досягти бажаної мети й показувати спортивні результати, що відповідають їхнім потенційним можливостям [4, с. 187].

**Мета дослідження** – вивчити вплив передстартового стану легкоатлетів на результати змагань.

У дослідженнях взяли участь 12 легкоатлетів I – III спортивних розрядів віком 14–18 років, які займаються у дитячо-юнацькій спортивній школі Житомирської обласної ради.

**Результати дослідження.** Практика спортивної діяльності доводить, що один з головних компонентів в спорті – це розвиток фізичних якостей, але якщо спортсмен слабкий психічно, то надалі на одному зі своїх головних змагань може не справитися з психічним навантаженням [3, с. 94]. Отже, психологічна підготовка спортсменів до змагань – комплекс заходів, спрямованих на максимальне використання потенційних можливостей спортсмена для

підвищення ефективності та надійності його спортивної діяльності. Стабільність та результативність виступу спортсмена на змаганнях визначається не тільки його різносторонньою підготовкою, а й готовністю до конкретного старту [2, с. 9].

Позитивний або негативний вплив передстартового стану на спортивний результат залежить від ступеня збудження нервової системи спортсмена. Передстартовий стан може виражатися в різних формах: стартова лихоманка, бойова готовність і стартова апатія.

При помірному підвищенні збудливості цих центрів готовність спортсмена до роботи найкраща. Передстартовий стан такого типу називається бойовою готовністю. Спортсмен налаштований до майбутньої боротьби і правильно оцінює свої можливості перемогти в ній. Ці зміни підвищують працездатність організму. Надмірно підвищена збудливість центральної нервової системи веде до значних змін і інших функцій організму. Ці зрушення негативно впливають на працездатність спортсмена. Несприятливо змінюється при цьому і його психічний стан, що веде до ряду тактичних помилок. Такий різновид передстартових реакцій називається стартовою лихоманкою. У деяких випадках у спортсмена спостерігається перевага гальмівних процесів в центральній нервовій системі, що теж несприятливо позначається на працездатності організму. Спортсмен не готовий до майбутньої спортивної боротьби, боїться її, перебільшує сили суперника. Такий передстартовий стан називається стартовою апатією. У більшості випадків її наявність негативно впливає на результат спортивної боротьби.

За результатами дослідження рівнів тривожності легкоатлетів, було виявлено, що на звичайних тренуваннях високий рівень тривожності проявляло досить невелика кількість легкоатлетів (22 %) та середнім рівень – 78 %. На контрольних тренуваннях ситуація дещо змінювалась: значно збільшувалась кількість легкоатлетів з високим рівнем тривожності 75 % та середнім рівнем – 25 %. А на спортивних змаганнях рівень збудженості змінювався: декілька зростав рівень високої тривожності (82 %) та зменшувався середній рівень тривожності (18 %). Аналіз виступів на змаганнях показав, що ті легкоатлети, які на змаганнях виявляли середній рівень тривожності, змогли реалізуватися на змаганнях та декілька покращити результати контрольних тренувань. Половина легкоатлетів, що виявила високий рівень тривожності, показала результат на змаганнях, який відповідає результатам контрольних тренувань, друга половина – трішки гірше за запланований. Двоє спортсменів перебували в стані стартової апатії. При чому один показав результат набагато гірший за очікуваного, другий – зійшов з дистанції.

### **Висновки**

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що для успішного тренувального та змагального процесів вкрай необхідним є розвиток та вдосконалення психологічної підготовки спортсмена. Емоційна стійкість є одним із найважливіших чинників забезпечення ефективності спортивної

діяльності, що визначає їх здатність підтримувати стабільність діяльності й поведінки в складних емоційно напружених умовах змагань.

2. У результаті дослідження встановлено, що спортсмени з середнім рівнем тривожності краще реалізують свої можливості та показують результат кращий, ніж на контрольних тренуваннях. У легкоатлетів з високим рівнем тривожності ступінь збудженості негативно впливає на результат, які були нижчі запланованих.

3. В системі підготовки спортсменів слід більше приділяти увагу передстартової психологічної підготовки в спортивній діяльності легкоатлетів. В тренувальному процесі потрібно проводити спеціальні психолого-педагогічні заходи, мета яких корекція психічних станів спортсмена. Застосування прийомів і засобів передстартової психологічної підготовки дозволяє виробляти у спортсменів прагнення до самовиховання волі, до активного самовдосконалення, учить їх свідомо управляти своїми психічними станами і з високою точністю регулювати свої рухи і дії в екстремальних умовах спортивних змагань.

#### **Список використаних джерел**

1. Грибан Г. П., Краснов В. П., Пантус О. О., Ободзінська О. В. Підвищення рівня фізичної підготовленості студентів засобами виховання вольових якостей. Науковий часопис. Сер. 15. Наук.-пед. пробл. фіз. культури (фізична культура і спорт). Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. 2016. Вип. 6 (76). С. 32–37.

2. Гричанов А. С. Методика совершенствования предстартового состояния у квалифицированных легкоатлетов : автореф. дис. на соискание наук. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А. С. Гричанов. Красноярск, 2007. 22 с.

3. Кулик Н. А. Врахування психологічних особливостей легкоатлетів у тренувальному процесі. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : II Всеукр. наук.-практ. конф., 20 травня 2016 р. Харків : ХДАФК, 2016. С. 93–99.

4. Ляшенко В. Н. Вивчення показників самооцінки у кваліфікованих легкоатлетів. Молода спортивна наука України. 2007. Т. IV. С. 185–190.

### **ОЦІНКА ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ З ФУТБОЛУ**

*Вовченко Інна, Гедзюк Дмитро, Луцький Антон, Скалацький Едуард  
Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Актуальність.** Відомо, що дитячий вік є найбільш сприятливим для розвитку фізичних здібностей людини, а невикористання цих можливостей, на думку В.М. Платонова [7], може загальмувати досягнення високих результатів у тому чи іншому виді спорту[10], .

Особливої уваги потребують діти підліткового віку при дозуванні фізичного навантаження на уроках фізичної культури. Адекватно підібрані фізичні вправи, їх використання з метою розвитку фізичних здібностей, передбачають підвищення фізичної підготовленості школярів.

У фізичному вихованні дітей шкільного віку застосовується широке коло різноманітних засобів рухової активності. Однак, серед них найбільш доцільним у використанні є такі види фізичних вправ, які сприяють формуванню стійкого інтересу до систематичних занять та, водночас, допомагають вирішувати основні завдання фізичного виховання. До таких вправ належать спортивні ігри, зокрема футбол. Заняття футболом позитивно впливають на розвиток фізичних здібностей школярів та сприяють зміцненню здоров'я [4, 8, 9].

Питанню розвитку фізичних здібностей у школярів присвячені роботи науковців у галузі фізичної культури та спорту і розглядаються у працях Л.В. Волкова, В.Г. та ін.[1]. К.Л. Віхров, А.В. Дулібський, Є.В.Столітенко [2, 3, 9] визнавав важливість підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовки на уроках з футболу, а Г. Лісенчук, В.Тищенко, П.Е. Перепелиця [5, 6] вказують на важливості взаємозв'язку фізичної та технічної підготовленості у юних футболістів.

Вивчення питання щодо особливостей розвитку фізичних здібностей у дітей середнього шкільного віку на уроках з футболу необхідне тому, що дає можливість підібрати ефективні засоби фізичного виховання, які сприятимуть підвищенню їх рівня та зміцненню здоров'я – це і обумовлює актуальність роботи.

Мета роботи: підвищення фізичних здібностей учнів 5–6 класів на уроках з футболу за допомогою засобів ігрової спрямованості у дітей середнього шкільного віку.

Завдання роботи:

1. Здійснити теоретичний аналіз науково методичної літератури з питання розвитку фізичних здібностей школярів на уроках з футболу.
2. Визначити показники фізичних здібностей в учнів 5 – 6 класів.
3. Розробити практичні рекомендації для вдосконалення фізичних здібностей школярів на уроках з футболу.

Під час проведення дослідження використовували наступні методи: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь 70 школярів 5 – 6 класів (30 дівчат і 40 хлопців) загальноосвітньої школи та гімназії, були практично здорові і відносилися до основної медичної групи.

За результатами педагогічного тестування визначали рівень розвитку фізичних здібностей у дітей середнього шкільного віку. Середньо-статистичні показники фізичних здібностей учнів 5–6 класів відповідають достатньому рівню навчальних досягнень у хлопців та дівчат

За результатами контрольних тестувань в учнів 5 – 6 класів виявлено, що високий рівень фізичних здібностей мають – 17,1% учнів, 52,9% – достатній, 25,7% – середній, 4,3% – низький. За результатами констатуючого експерименту діти середнього шкільного віку мають до 30% низький і середній рівні.

За результатами порівняльного аналізу навчальних досягнень у хлопців 5 класів у результаті вивчення модулю «Футбол» виявлено, що 14,3% хлопців ЗОШ та 15,7% хлопців гімназії на високому рівні засвоїли програмний матеріал з футболу, 4,3% хлопців ЗОШ та 5,7% хлопців гімназії не змогли виконати нормативи і таким чином, мають низький рівень навчальних досягнень.

У результаті порівняльного аналізу навчальних досягнень хлопців 6 класів у результаті вивчення модулю «Футбол» виявлено, що 26,5% хлопців ЗОШ та 20% хлопців гімназії на високому рівні засвоїли програмний матеріал з футболу, не виявили хлопців, які показали низький рівень навчальних досягнень.

Встановлено за результатами дослідження що високий рівень навчальних досягнень мають 26,8% дівчат ЗОШ та 19,2% дівчат гімназії. Низького рівня навчальних досягнень у результаті вивчення програмного матеріалу з футболу у дівчат ЗОШ і гімназії не виявлено.

У результаті дослідження спостерігали нові підходи в оцінюванні навчальних досягнень учнів 5–6 класів з футболу, а саме вчитель ЗОШ на уроках з фізичної культури в 5 класі використовує норматив «4 спроби ведення м'яча одним із вивчених способів на швидкості», який на думку вчителя потрібно використовувати для оцінки навчальних досягнень школярів, що тим самим активізує дітей до вивчення модулю «Футбол» і сприяє кращому засвоєнню програмного матеріалу.

Цей норматив є базовим для навчання гри у футбол. Вчитель ЗОШ при оцінюванні цього нормативу фіксує кількість правильно виконаних спроб.

А також вчитель ЗОШ використовує нарахування додаткових балів за вивчення модулю «Футбол»: особисті досягнення учнів впродовж вивчення модулю; залучення учнів до занять футболом в позаурочний час; участь учнів у змаганнях.

За результатами порівняльного аналізу навчальних досягнень школярів 6 класів ЗОШ та гімназії встановлено, що спостерігається позитивна тенденція до покращення навчальних досягнень учнів з вивчення програмного матеріалу з футболу і спостерігали збільшення учнів у ЗОШ на 6,9 %, які мають високий рівень та зменшення кількості школярів на 8,7%, що мають низький рівень у порівнянні з учнями гімназії.

Таким чином за результатами порівняльного аналізу встановлено, що школярі, які мають високий рівень навчальних досягнень з вивчення програмного матеріалу з футболу, приймають участь у шкільних змаганнях, а деякі дівчата приймали участь у обласних змаганнях.

Відповідно до навчальної програми вчитель ЗОШ у своїй роботі застосовує систему нарахування додаткових балів і може збільшувати оцінку на

1-2 бали. З метою підвищення рівня навчальних досягнень учнів необхідно впроваджувати у практику проведення уроків з футболу засоби і методи, які будуть сприяти кращому засвоєнню програмного матеріалу та підвищувати мотивацію дітей до занять футболом.

Отже, підбір засобів для проведення уроків з футболу та їх реалізація дозволяє доцільно побудувати заняття фізичними вправами, ефективно управляти процесом фізичного виховання та його результатами у сучасній загальноосвітній школі.

В результаті дослідження техніко-тактичної підготовленості учнів 5 класів при вивченні модулю «Футбол» встановлено: 10 % учнів 5 класів мають високий рівень техніко-тактичної підготовленості; 35% -достатній рівень; 45% – середній; 10% мають низький рівень техніко-тактичної підготовленості.

За результатами дослідження в учнів 6 класів виявлено: 16,7% учнів 6 класів мають високий рівень техніко-тактичної підготовленості; 16,7% — достатній рівень; 58,3% – середній; 8,3% мають низький рівень техніко-тактичної підготовленості.

Отже, у результаті дослідження виявлено, що в учнів 5 класів не виявлено низького рівня техніко-тактичної підготовленості, а 10% учнів 6 класів хлопців та 16,7% дівчат спостерігали низький рівень техніко-тактичної підготовленості.

Виявлено у результаті дослідження, що високий рівень навчальних досягнень мають 16% дівчат ЗОШ та 16,7% дівчат гімназії. Важко далось засвоєння програмного матеріалу з футболу відповідно 8 % та 9,3% дівчатам ЗОШ і гімназії.

Найбільш позитивними змінами рівня розвитку фізичних здібностей у дітей середнього шкільного віку протягом року було встановлено, що у хлопців 5 класу найкраще підвищився високий рівень розвитку швидкості до 50%. У 6 класі покращення високого рівня становить до 40% з швидкості та до 30% з спритності.

У дівчат найкращі показники рівня розвитку фізичних здібностей спостерігалися у високому рівні. У 5 класі найбільше покращився рівень розвитку спритності до 30%, швидкості і сили до 20%. Показники розвитку швидкості у дівчат 6 класу підвищились до 25%.

### **Висновки**

1. Аналіз науково-методичної літератури показує, що у дітей шкільного віку, спостерігається погіршення стану здоров'я і зниження рівня розвитку фізичних здібностей; виявлено, що незалежно від стану здоров'я у всіх учнів середнього шкільного віку від п'ятого по дев'ятий клас знижується рівень фізичної підготовленості. З метою підвищення рівня фізичних здібностей школярів необхідні розробка та впровадження у процес фізичного виховання різноманітних засобів, що і обумовило актуальність роботи.

2. У результаті проведення дослідження у дітей середнього шкільного віку виявлено, що 17,1% мають високий рівень фізичних здібностей. 52,9% – достатній, 25,7% – середній, 4,3% – низький.

3. Розроблені практичні рекомендації дозволили спостерігати позитивну динаміку у розвитку фізичних здібностей на уроках з футболу у дітей середнього шкільного віку. Найбільший показник збільшення рівня розвитку швидкості спостерігали у хлопців 5 класу до 50%; спритності до 30% у 6 класі. У дівчат найбільший приріст показників рівня розвитку швидкості – до 40% спостерігали у 5 класі, у 5 і 6 класі спритності відповідно до 20% і 30%. Встановлено позитивну динаміку рівня фізичної підготовленості в учнів 5 – 6 класів, у результаті використання засобів ігрової спрямованості.

#### **Список використаних джерел**

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К. : Олимпийская литература. 2002. – С.256.
  2. Віхров К.Л. Футбол у школі : Навчально – методичний посібник. – К.: Комбі ЛТД, 2004. – 256с.
  3. Дулібський А. В. Методика проведення уроків фізичної культури з використанням засобів футболу в початкових класах загальноосвітніх шкіл : лекція з навчальної дисципліни "Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення" (ТіМОВС та СПВ) (спеціалізація - футбол) (1 курс) галузі знань 01 "Освіта/педагогіка" спеціальності 017 "Фізична культура і спорт різних груп населення" факультету педагогічної освіти рівень вищої освіти перший (бакалаврський) / Дулібський А. В. - Львів, 2019. - 19 с.
  4. Кутек Т.Б., Вовченко І.І., Ахметов Р.Ф., Гедзюк Д.О., Федоренко В.М. Удосконалення фізичної підготовленості юних футболістів // Спортивна наука –2019: збірник наукових праць V Всеукраїнської науково-практичної конференції / гол. ред. Т.Б. Кутек. –Житомир: Видавець О.О. Євенок, –2019.
  5. Лісенчук Г., Тищенко В., Комплексна оцінка спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовленості як запорука формування основного складу у футболі // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 8 (27). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. – С. 175-183.
  6. Перепелица П.Е., Демкович С.Э. Анализ тактико-технических действий футболистов. // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 35. Серія: педагогічні науки. – Чернігів: ЧДПУ, 2006. – №35. – С. 285–290.
  7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- 2004.- 808с.
  8. Соломонко В. В. Футбол / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. - К. : Олімпійська література, 2005. - 294 с.
  9. Столітенко Є.В. фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. – К.: ТОВ «Вб «Аванпост-Прим»,2011. – 300 с.
- Шкретій Ю.М. Фізичне виховання та дитячий спорт у системі шкільної освіти України. //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2005. – №10. – 246-249.



# ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ГРУПИ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З ТУРИЗМУ

*Вовченко Інна, Гедзюк Дмитро, Лавренюк Володимир, Корбун Інна  
Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Актуальність.** Одним з популярних видів спортивної діяльності є туризм. Цей вид діяльності деякі науковці виділяють як окремий вид рекреаційної рухової активності, що сприяє зміцненню здоров'я, відновленню працездатності, організації активного відпочинку [2, 6, 8, 10]. У туризмі досягнення високих результатів неможливе без фізичної підготовки, яка пов'язана із підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму, що становить основний зміст тренувальних занять [5], тому тренувальний процес у туризмі повинен бути спрямований на принцип діяльнісного підходу до освоєння туристської практики [4] та вимагає певних теоретичних й технічних умінь і навичок а також вдосконалювати фізичні здібності та морально-вольові якості [1, 3, 7, 9]. Але залишається маловивченим питання щодо фізичної підготовки спортсменів групи підвищення спортивної майстерності з туризму, що і обумовлює актуальність роботи.

**Мета дослідження:** вивчити особливості фізичної підготовки спортсменів групи підвищення спортивної майстерності з туризму.

## **Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз спеціальної літератури щодо вивчення особливостей спортивної підготовки туристів.
2. Визначити показники фізичної підготовленості спортсменів групи підвищення спортивної майстерності з туризму.

Для вирішення поставлених завдань використовували наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі Житомирського державного університету імені Івана Франка зі здобувачами вищої освіти, які займаються у групі підвищення спортивної майстерності з туризму (n – 15).

Показники фізичної підготовленості туристів визначали за тестами: біг 100м, біг 3000м, підтягування на перекладині, вис на планці (5см), підтягування на планці шириною 1 см, лазіння на штучному рельєфі (нахил 450), стрибок вгору з місця. Середньостатистичні значення в цілому відповідають нормативам групи спортивного вдосконалення (табл. 1)

*Таблиця 1*

## **Показники фізичної підготовленості туристів**

Тестові вправи	Одиниці виміру	Статистичні показники		
		$\bar{x}$	$\sigma$	m
Біг 100м	с	13,3	0,2	0,16
Біг 3000м	хв, с	16,11	1,24	1,15

Підтягування на перекладині	кількість разів	15,3	1,7	1,25
Вис на планці (5см)	с	27,9	1,24	0,9
Підтягування на планці шириною 1 см	кількість разів	11,5	1,36	1,08
Лазіння на штучному рельєфі (нахил 450)	хв, с	4,34	0,26	0,18
Стрибок з місця вгору	см	45,9	5,18	3,84

Оцінку загальної фізичної підготовленості спортсменів, які відвідують групу підвищення спортивної майстерності з туризму здійснювали за певними тестами: біг на 100 м, біг 3000 м, підтягування на перекладині.

Показники розвитку швидкості визначали за тестовою вправою з бігу на 100м. За результатами тестування спортсменів, які займаються спортивним туризмом виявлено, що 26,7% показали результати, які нижчі від нормативів для групи підвищення спортивної майстерності; 26,7% мають результати, які відповідають нормативам і 46,6% туристів виконали тестову вправу з результатом, який вище від нормативних.

Розвиток витривалості у туристів визначали за тестуванням з бігу на 3000м. У результаті дослідження встановлено, що 46,6% спортсменів показали результат вищий від нормативного, 20% – результати, які відповідають нормативам для групи підвищення спортивної майстерності, 33,4% – показали результати нижче від нормативів для даної групи.

Показники розвитку сили визначали за допомогою тестової вправи підтягування на перекладині. У результаті виконання тестової вправи 40% туристів показали результати, які нижчі від нормативів для групи підвищення спортивної майстерності, 46,6 % – відповідають нормативам, 13,4% – мають результати вищі від нормативних.

Показники спеціальної фізичної підготовленості визначали за такими тестами: вис на планці (5см), підтягування на планці шириною 1 см, лазіння на штучному рельєфі (нахил 450), стрибок вгору з місця.

За результатами виконання вису на планці (5см) виявлено, що 20 % досліджуваних мають результати вище від нормативних, 46,6% – показали відповідність результатів до нормативних, 33,4% спортсменів виконали тестову вправу з результатом нижче від нормативів для групи підвищення спортивної майстерності з туризму.

Під час виконання тестової вправи з підтягування на планці шириною 1 см туристи групи підвищення спортивної майстерності показали відповідні результати: 13,4 % – вище від нормативних, 53,2% – відповідають нормативам, 33,4% – нижче від нормативів для даної групи.

У результаті виконання тестової вправи з лазіння на штучному рельєфі (нахил 450) 60% спортсменів групи підвищення спортивної майстерності мають результати вище від нормативних для даної групи, 20% – відповідають нормативам, 20% – нижче від нормативів.

За результатами дослідження спеціальної фізичної підготовленості туристів групи підвищення спортивної майстерності було виявлено, що 26,7% спортсменів показали результати вище від нормативних, 53,3% – відповідають нормативам, 20% – нижче нормативів у виконанні тестової вправи стрибок вгору з місця.

За показниками загальної фізичної підготовленості туристів встановлено, що 40% спортсменів мають результати з підтягування на перекладині, 26,7% – з бігу на 100м, 33,4% – з бігу на 3000м нижче від нормативних для групи підвищення спортивної майстерності. У результаті оцінки спеціальної фізичної підготовленості спортсменів виявлено, що 33,4% туристів з вису на планці (5см) та з підтягування на планці шириною 1 см, 20% з лазіння на штучному рельєфі (нахил 450) та зі стрибка з місця вгору показали результати нижче від нормативів для групи ПСМ. Дослідження показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості вказує на те, що на етапі спеціалізованої базової підготовки приділялось недостатньо уваги для їх розвитку.

### **Висновки**

1. Проведено аналіз науково-методичної літератури щодо питання особливостей спортивної підготовки спортсменів зі спортивного туризму. Вивчення літературних джерел та досвіду роботи тренерів дало змогу визначити основні види спортивної підготовки та їх особливості, але залишається маловивченим питання спортивної підготовки спортсменів групи підвищення спортивної майстерності з туризму.

2. За показниками загальної фізичної підготовленості туристів встановлено, що 40% спортсменів мають результати з підтягування на перекладині, 26,7% – з бігу на 100м, 33,4% – з бігу на 3000м нижче від нормативних для групи підвищення спортивної майстерності. У результаті оцінки спеціальної фізичної підготовленості спортсменів виявлено, що 33,4% туристів з вису на планці (5см) та з підтягування на планці шириною 1 см, 20% з лазіння на штучному рельєфі (нахил 450) та зі стрибка з місця вгору показали результати нижче від нормативів для групи ПСМ. Дослідження показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості вказує на те, що на етапі спеціалізованої базової підготовки приділялось недостатньо уваги для їх розвитку.

### **Список використаної літератури**

1. Булашев А. Я. Спортивный туризм: учебник / А. Я. Булашев. – Харьков: ХГАФК, 2009. – 332 с.

2. Гриньова Т. І. Вплив оздоровчих занять різними видами спортивного туризму на формування фізичного стану дітей 10-13 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Т. І. Гриньова. – Харків, 2014. – 20 с.

3. Гриньова Т. І. Динаміка показників фізичних якостей хлопців 10- 13 років під впливом занять різними видами туризму / Т. І. Гриньова, К. В. Мулик // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2013. – № 10. – С. 16–21.

4. Джаниев Ш. Уровень индивидуальной технической подготовленности туристов-пешеходников 14-15 лет / Ш.Джаниев, Т.И. Гринева // Основы побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту (на честь святкування 25-річчя Незалежності України). Збірник наукових праць II Всеукраїнської науково-практичної Інтернетконференції, 24-25 березня 2016 р., Харків: ХДАФК, 2016. – С. 149-153.

5. Зеніна І.В. Особливості фізичної підготовки туристів // Основы спортивного туризму в рекреаційній діяльності: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2016. – С. 193-201. – Режим доступу : <http://journals.uran.ua/index.php/wissn055>

6. Круцевич Т. Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська л-ра, 2010. – 248 с.

7. Мулик К. В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів : монографія / К. В. Мулик. – Х. : ФОП Бровін А.В., 2015. – 418 с.

8. Мулик К. В. Методична система використання спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів і студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Мулик Катерина Віталіївна. – Чернігів, 2016. – 40 с.

9. Мулик К.В. Основы спортивного туризма: [навчальний посібник] / К.В. Мулик, Т.І. Гриньова, О.Я. Булашев, С.І. Бершов. – Харків: Стиль-Издат, 2015. – 94 с.

10. Мулик К.В. Особливості спортивно-оздоровчого туризму // Основы спортивного туризму в рекреаційній діяльності: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2016. – С. 193-201. – Режим доступу : <http://journals.uran.ua/index.php/wissn055>

## **СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ РЕКРЕАЦІЇ ТА МАСОВОГО СПОРТУ**

*Лісовик Ангеліна, Гордейченко Руслана*

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

**Актуальність теми дослідження:** Сучасний стан здоров'я населення України викликає занепокоєння фахівців різноманітних сфер діяльності людини. Сидячий спосіб життя негативно впливає передусім на функціонування серцево-судинної системи та підвищує ризик розвитку відповідних захворювань, що спричиняють понад 60% передчасної смертності в Україні.

**Мета дослідження:** Розглянути питання сучасних технологій рекреації та масового спорту та висвітлити актуальні проблеми в цій сфері.

**Результат досліджень:** Значення фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві безперервно зростає. Перетворюючись з заняття для частини

населення в масовий вид діяльності, вони неминуче стають об'єктом розгляду не лише спортивних, а й соціальних наук. Масовий спорт як соціальне явище являє собою «безперервний соціальний експеримент»

Наприклад, в університеті розроблена концепція розвитку спорту на п'ятирічний період. Вона включає цільові орієнтири, що охоплюють кількість студентів, що займаються самостійно або в спортивних секціях. Виконавчий орган - спортивний клуб, що враховує інтереси студентів в різних видах рухової активності. розвиток спортивної бази - нові зали інвентар і обладнання [3].

Систему змагань, що передбачає участь спортсменів різного рівня. Кадровий потенціал, забезпеченість кваліфікованими викладачами. Систему морального і матеріального заохочення за досягнення [4]. Систему фінансування. Індивідуальний підхід дозволяє залучати спортсменів 1 розряду і вище для виступу в тих видах спорту, де немає збірних команд. Наприклад, гребля, бокс, фехтування та ін. [1].

Реалізація організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності дає оптимальний педагогічний в медичний ефект за умови дотримання таких принципів:

- індивідуалізації - підбір засобів і технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що відповідають функціональним та фізичним особливостям кожної людини .

- систематичності - наявність науково обґрунтованого комплексу оздоровчо-рекреаційних засобів та алгоритму послідовності їхнього застосування;

- поступовості – збільшення навантаження, що відповідають зростанню фізичних та функціональних можливостей людини.

- доступності - підбір засобів і технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності з урахуванням максимально всіх можливих фізичних, функціональних, культурних, психологічних, матеріальних можливостей індивіда;

- оптимізації - програмування рухової активності зі спрямуванням на досягнення належних величин фізичної працездатності [2].

У процесі фізичного виховання особистості необхідно враховувати мотивацію до рухової активності, запроваджувати сучасні технології та оцінювати можливості їх подальшого застосування. Це сприятиме збереженню та зміцненню здоров'я молоді в сучасних умовах.

### **Висновки**

На нашу думку, підвищення рівня рухової активності різних верств населення є ефективним напрямом вирішення проблеми здоров'язбереження. Сучасна парадигма оздоровчої рухової активності передбачає формування здоров'я особистості шляхом залучення до здорового способу життя, що сприяє покращенню якості життя людей, забезпечує гармонійний розвиток особистості. Це можливо досягнути шляхом проектування технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

### Список літературних джерел

1. Андреева О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку / О. Андреева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 3. – С. 25–30.
2. Безугла Л. І. Організація самостійної роботи з формування культури здоров'я студентів вищих педагогічних навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теорія та методика професійної освіти" / Лариса Іванівна Безугла ; Луганський національний педагогічний університет імені Т. Шевченка. – Луганськ, 2009. – 19 с.
3. Драгнєв Ю. В. Формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання : монографія / Юрій Володимирович Драгнєв. – Луганськ : Вид-во ДЗ "ЛНУ імені Тараса Шевченка", 2009. – 272 с.
4. Марищук, В. Л. Психодіагностика в спорті [Текст] : учеб. пособ. для вузов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. – М. : Просвещение, 2005. – 349 с

Наукове видання

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

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

29 жовтня 2020 р.

Відповідальний за випуск О.І. Булгаков

Надруковано з готового оригінал-макету

Підписано до друку 01.12.20. 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