

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

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

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

**4 листопада 2021 р.**

**Житомир  
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка  
2021**

**УДК 796.011.3**

**А 43**

*Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного університету імені Івана Франка (протокол №22 від 26.11.2021 року)*

**Рецензенти:**

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

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

*Жамардій В.О.* – доктор педагогічних наук, доцент, Полтавський державний медичний університет.

**Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві – 2021:** збірник наукових праць III Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю / гол. ред. О.І. Булгаков. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. – 198 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 III Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві» (Житомир, 4 листопада 2021 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* – доцент кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка, кандидат педагогічних наук, доцент.

**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* – доцент кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка, кандидат педагогічних наук, доцент.

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

*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, 2021

## ЗМІСТ

<b>Столярик Владислав, Слободянюк Віктор, Остап'юк Дмитро</b> ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	8
<b>Щепотіна Наталя, Столярик Владислав, Слободянюк Віктор</b> ОСОБЛИВОСТІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР	10
<b>Артем'єва Галина, Латвинська Ірина</b> ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК 29-36 РОКІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ З ВИКОРИСТАННЯМ ОБЛАДНАННЯ ТРХ	12
<b>Пантус Олена, Денисовець Анатолій, Скорий Остап</b> ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ	15
<b>Артем'єва Галина, Паньшина Анастасія, Полуляхов Сергій</b> РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У ТАНЦЮВАЛЬНОМУ СПОРТІ	19
<b>Шупер Сергій Вікторович, Шупер Віра Олександріна, Шупер Антон Сергійович, Купець Станіслав Ігорович</b> СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЗАКЛАДІВ УКРАЇНИ	22
<b>Самойленко Карина</b> АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ У НАУКОВО-МЕТОДИЧНІЙ СПАДЩИНІ М.КОЗЛЕНКА	25
<b>Литвин Олексій</b> ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ШКОЛЯРАМИ ПІД ЧАС САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ	28
<b>Форостовець Соф'я</b> ВАЖЛИВІСТЬ ЗНАНЬ З ФІЗІОЛОГІЇ ЛЮДИНИ У ПРАКТИЦІ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	31
<b>Фоменко Валерій, Фоменко Олена, Білоусова Катерина</b> КОМПЛЕКСНА МЕТОДИКА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ КИДКІВ З ДИСТАНЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОМУ БАСКЕТБОЛІ	33
<b>Жамардій Валерій</b> ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	36
<b>Суровов Олексій, Калашник Дмитро</b> ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗАСОБАМИ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ	39
<b>Хлус Наталя, Подлісна Світлана</b> ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	41
<b>Михальчук Роман, Холодняк Максим, Михальчук Юлія</b> ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІКИ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ ВІМА ХОФА ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ - ГИРЬОВИКІВ	44

<b>Хлус Наталія, Дорога Діана</b> ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ У ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	47
<b>Дейнеко Альфія, Марченков Михайло</b> ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ПОВНОЇ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	50
<b>Шевчук Олеся</b> ІСТОРИЧНІ ВИТОКИ ГІМНАСТИЧНИХ БУЛАВ: ЗА ДАНИМИ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ	54
<b>Грибан Григорій, Ткаченко Павло</b> ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ВПРАВАМИ З ОБТЯЖЕННЯМИ	59
<b>Тарасенко Неллі, Портянко Марія</b> КВЕСТ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	62
<b>Шоханова Катерина, Шоханов Олег, Салинко Наталія</b> СТРУКТУРА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЧИРЛІДІНГУ	65
<b>Гришук Тетяна</b> РЕЙТИНГОВА САМООЦІНКА ІНТЕРЕСІВ ПІДЛІТКІВ ЩОДО ЗАЙНЯТОСТІ В ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС	67
<b>Жуковський Євгеній, Васьковець Максим</b> КОМПЛЕКСНА МЕТОДИКА ПІДВИЩЕННЯ ТОЧНОСТІ КИДКІВ В БАСКЕТБОЛІ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	70
<b>Жуковський Євгеній, Пікуль Євгеній, Божок Олександр</b> ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	74
<b>Крук Микола, Василюк Богдан, Шоханова Катерина</b> ХАРАКТЕРИСТИКА ІНТЕРВАЛЬНОГО МЕТОДУ ТРЕНУВАННЯ ПЛАВЦІВ	77
<b>Кулик Тетяна, Фоменко Валерій</b> РОЗВИТОК ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ	80
<b>Махно Єлізавета, Фоменко Олена</b> РОЗВИТОК ПРУДКОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ	82
<b>Кафтанова Тетяна</b> СУЧАСНИЙ СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ БАСКЕТБОЛУ НА ЖИТОМИРЩИНІ	84
<b>Крук Микола, Желізко Катерина</b> ПОВОРОТИ, ЯК ТЕХНІЧНІ ЕЛЕМЕНТИ СПОРТИВНОГО ПЛАВАННЯ	88
<b>Крук Микола, Федорівська Анна</b> ОСОБЛИВОСТІ ГІПОКСИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ У СПОРТИВНОМУ ПЛАВАННІ	92

<b>Крук Микола, Шишук Людмила</b> ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	95
<b>Шаверський Віктор, Біденко Микола</b> ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ВЕСЛЯРІВ	98
<b>Шаверський Віктор, Висоцька Анастасія</b> АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ЗАХВОРЮВАНОСТІ ЖІНОК ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ	100
<b>Шаверський Віктор, Цимбалюк Артем, Потійчук Володимир</b> ПРОГРАМА ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ АТАКУЮЧОГО УДАРУ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ	102
<b>Заброцька Тетяна, Тібейкіна Людмила, Дзьома Артем</b> МЕТОДОЛОГІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТОК НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	105
<b>Ілляхов Сергій, Мичка Іван, Саранча Микола</b> РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ	108
<b>Курінний Андрій, Мичка Іван</b> АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПАУЕРЛІФТЕРІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	112
<b>Орлик Андрій, Мичка Іван, Саранча Микола</b> ЗНАЧИМІСТЬ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	115
<b>Потапчук Анастасія, Мичка Іван, Стельмах Ріта</b> КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ	118
<b>Петренко Наталя</b> ВПЛИВ ЗМІН В ЕКОЛОГІЧНОМУ СЕРЕДОВИЩІ НА ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В АГРАРНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ	121
<b>Петраков Артур</b> УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ЗВВО НА ЕТАПАХ ПЕРВИННОГО НАВЧАННЯ	125
<b>Булгаков Олексій, Сидорчук Вероніка, Гаврилюк Віктор</b> СТАВЛЕННЯ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ ДО ПРОЦЕСУ ОРГАНІЗАЦІЇ Й ПРОВЕДЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ХВИЛИНОК	128
<b>Петрушин Дмитро</b> СУЧАСНІ ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ	131
<b>Таукішева Маргарита</b> УПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ 1–4-Х КЛАСІВ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ.	134

<b>Марков Роман</b> ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ КУРСАНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦІАЛЬНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ	138
<b>Білан Дмитро, Серафимчук Ірина</b> ПРОБЛЕМИ СЛУЖБОВО-БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАВООХОРОНЦІВ	141
<b>Школа Олена, Митюк Анастасія</b> ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ	143
<b>Чиквашвілі Даниїл, Анісімов Дмитро</b> ПРОБЛЕМАТИКА ВИВЧЕННЯ ТА УДОСКОНАЛЕННЯ НАВИЧОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ЯКІ ПРЕТЕНДУЮТЬ НА СТУПЕНЬ ОСВІТИ МАГІСТРА	149
<b>Чоботько Ігор</b> УДОСКОНАЛЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	151
<b>Вовченко Інна, Гедзюк Дмитро, Каргіна Анастасія</b> СТАН ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ НА ЖИТОМИРСЬКІЙ	154
<b>Чоботько Маргарита</b> ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ НАВЧАННЯ ПРИЙОМІВ РУКОПАШНОГО БОЮ	156
<b>Філіна Валентина, Ващенко Лідія, Зубрицька Лілія</b> ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ У ШКОЛЯРІВ МОТИВАЦІЇ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ДЗЮДО	158
<b>Богуславський Віктор</b> ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ	161
<b>Костянтин Вознюк</b> АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПРАЦІВНИКІВ ПІДРОЗДІЛІВ	163
<b>Вовченко Інна, Чорна Марина, Степанюк Богдан, Хотинський Дмитро</b> ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ І РУХОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	165
<b>Гурєєв Артур, Анісімов Дмитро</b> МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ ПІД ЧАС ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ	168
<b>Дегтярєва Марія</b> АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПРАЦІВНИКІВ ПІДРОЗДІЛІВ КРИМІНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ	171
<b>Гангало Антон, Гошко Андрій, Дзедзенко Алла</b> ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК В УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	172

<b>Данюк Сергій, Шоханова Катерина</b> УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ГІМНАСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	176
<b>Завістовський Олег</b> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ ПРАВООХОРОНЦІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ	182
<b>Лагода Михайло</b> СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК НЕВІДЄМНА СКЛАДОВА ЗАГАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО	185
<b>Булгаков Олексій, Козієва Марія, Воробей Віктор</b> СТАВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.	187
<b>Дуда Єлизавета, Вознюк Костянтин</b> СПЕЦИФІКА ГЕНДЕРНОГО ПІДХОДУ У ПРОВЕДЕННІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	190
<b>Грищук Сергій, Савчук Юрій</b> ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	192
<b>Діщенко Дмитро</b> ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ СИЛИ ПРАЦІВНИКАМИ ПОЛІЦІЇ ПІД ЧАС ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ГРОМАДСЬКОГО ПОРЯДКУ ТА ПУБЛІЧНОЇ БЕЗПЕКИ В УМОВАХ COVID-19	195

## ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Столярик Владислав, Слободянюк Віктор, Остап'юк Дмитро*

*Вінницький державний педагогічний університет*

*імені Михайла Коцюбинського*

**Анотація.** У зв'язку з погіршенням стану здоров'я дітей на уроках фізичної культури важливо використовувати сучасні технології, що сприятимуть формуванню інтересу до самостійних занять. Розроблена програма розвитку фізичних якостей учнів 7 класів на основі сучасних фітнес-технологій включала три компоненти – комплекси вправ степ-аеробіки для підготовчої частини уроку, комплекси вправ для розвитку фізичних якостей учнів 7 класів для основної частини уроку на основі сучасних фітнес-технологій, комплекси вправ стретчингу для заключної частини уроку. Впровадження розробленої програми впродовж 8 тижнів сприяло статистично достовірному покращенню більшості показників фізичної підготовленості хлопців основної групи в межах 2,8-14,6 %, у дівчат основної групи – в межах 3,2-15,5 % ( $p < 0,05$ ).

**Ключові слова:** учні 7 класів, степ-аеробіка, стретчинг, фізичні якості, програма, комплекс вправ.

**Актуальність теми дослідження.** В останні роки фахівці все частіше наголошують на погіршенні стану здоров'я дітей і підлітків унаслідок малорухливого способу життя. Діти все більше часу проводять перед екранами смартфонів і комп'ютерів, що супроводжується порушенням постави, погіршенням зору, гіпокінезією, розвитком хронічних захворювань тощо [2, 3]. Враховуючи те, що для більшості дітей урок фізичної культури в школі залишається не лише основною, а й єдиною формою фізичного виховання, важливим є формування в учнів стійкого інтересу до самостійних занять. Для цього на уроках важливо використовувати сучасні цікаві дітям методики та технології вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань [1, 4]. Серед таких фахівці відзначають фітнес-технології [5, 6 та ін.].

**Мета дослідження** – розробити програму розвитку фізичних якостей учнів 7 класів на уроках фізичної культури на основі сучасних фітнес-технологій і експериментально обґрунтувати її ефективність.

**Результати досліджень.** На основі сучасних фітнес-технологій розроблено комплексну програму розвитку фізичних якостей учнів 7 класів, що складалася з трьох компонентів:

1. Комплекси вправ степ-аеробіки для підготовчої частини уроку: тривалість 4-5 хв, темп музичного супроводу на рівні 122-124 такти / хв, підбір вправ із урахуванням завдань основної частини уроку, підбір музичних треків із урахуванням уподобань школярів.

2. Комплекси вправ для розвитку фізичних якостей учнів 7 класів для основної частини уроку на основі сучасних фітнес-технологій: використання сучасного інвентарю (фітболи, гантелі, півсфери, амортизатори тощо),

оптимальне дозування навантажень для спрямованого розвитку фізичних якостей.

3. Комплекси вправ стретчингу для заключної частини уроку.

Розроблена програма була розрахована на 24 заняття та впроваджувалася на уроках фізичної культури впродовж 8 тижнів у рамках проведення формувального педагогічного експерименту.

За результатами проведення етапного педагогічного тестування було виявлено, що в хлопців основної групи впродовж експерименту статистично достовірно покращилися результати в тестах нахил тулуба вперед з положення сидячи на 14,6 %, стрибок у довжину з місця – на 2,8 %, піднімання тулуба в сід за 30 с – на 8,9 %; у дівчат результати в окреслених тестах покращилися на 15,5 %, 3,2 % і 11,4 % відповідно ( $p < 0,05$ ).

### **Висновки.**

1. На основі сучасних фітнес-технологій розроблено комплексну програму розвитку фізичних якостей учнів 7 класів, що відрізнялася застосуванням цікавого інвентарю, сучасних методик (степ-аеробіка, стретчинг), музичного супроводу для покращення емоційного фону уроку фізичної культури, оптимальними компонентами навантаження.

2. Впровадження розробленої програми сприяло статистично достовірному розвитку гнучкості, швидкісно-силових здібностей, швидкісно-силової витривалості за результатами проведених тестів у хлопців основної групи в межах 2,8-14,6 %, у дівчат основної групи – в межах 3,2-15,5 % ( $p < 0,05$ ).

### **Список літературних джерел**

1. Булгаков О. І. Сучасні педагогічні технології в системі шкільного фізичного виховання: наук.-метод. посіб. для учит. фіз. культ. 5-11 класів / О. І. Булгаков. Вінниця: ФОП Рогальська І.О., 2011. – 116 с.

2. Бухановська Т. М. Стан здоров'я сучасних школярів, шляхи його збереження та поліпшення / Т. М. Бухановська, Л. О. Мальцева, Л. В. Андрейчин // Україна. Здоров'я нації. – 2012. – №. 1. – С. 44–50.

3. Гаркуша С.В. Сучасні тенденції у стані здоров'я дітей і молоді в умовах навчання / С.В. Гаркуша // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 10. – С. 7–11.

4. Дубинська О. Я. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості : монографія / О. Я. Дубинська, Н. В. Петренко. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 566 с.

5. Захарова Л. В. Активизация физической деятельности девочек 6-х классов средствами фитнес-аэробики / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2009. – № 3. – С. 7–9.

6. Кібальник О. Я. Фітнес-технологія як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків 13-15 років / О. Я. Кібальник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – №. 3. – С. 78-81.

# ОСОБЛИВОСТІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР

*Щепотіна Наталія, Столярик Владислав, Слободянюк Віктор*

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Анотація.** Стаття присвячена обґрунтуванню особливостей проведення занять з теорії і методики викладання спортивних ігор за розділом «Волейбол» у здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт в умовах пандемії Covid-19. Представлено результати опитування студентів щодо окремих аспектів впровадження елементів дистанційного навчання.

**Ключові слова:** дистанційне навчання, підготовка фахівців, фізична культура і спорт, спортивні ігри, волейбол.

**Актуальність теми дослідження.** В умовах карантинних обмежень, зумовлених пандемією Covid-19, вітчизняна система вищої освіти зіткнулася з викликами переходу від традиційного очного формату до дистанційної та змішаної форм навчання [1, 2]. Особливо гостро окреслена проблема стосувалася підготовки фахівців практично спрямованих спеціальностей, зокрема, фізкультурно-спортивного напрямку, на що вказують ряд досліджень [4, 6 та ін.]. Освітні програми за такими спеціальностями передбачають формування у здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра фахових компетентностей і програмних результатів навчання, що безпосередньо пов'язані з набуттям практичних навичок вчителя фізичної культури та тренера в обраному виді спорту. Це здійснюється в процесі вивчення цілого ряду обов'язкових дисциплін циклу професійної підготовки, зокрема, теорії і методики викладання спортивних ігор.

**Мета дослідження** – обґрунтувати особливості проведення занять з теорії і методики викладання спортивних ігор за розділом «Волейбол» у здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт в умовах пандемії Covid-19.

**Результати досліджень.** Частина занять з волейболу в рамках вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних ігор» була проведена очно на спортивних майданчиках на свіжому повітрі або в спортивній залі з дотриманням протиепідемічних вимог і була присвячена практичній складовій дисципліни – оволодінню студентами методикою початкового навчання техніки і тактики гри у волейбол, формуванню рухових умінь і навичок виконання технічних прийомів гри, вивченню методики суддівства тощо.

Під час дистанційного он-лайн формату розглядалися теоретичні аспекти програмного матеріалу [5] з використанням мультимедійних презентацій, відеофрагментів, схем та анімацій, здійснювалося усне опитування, тестування. Для урізноманітнення дистанційних занять із використанням інтерактивних методів здобувачам пропонувалося в режимі спільного доступу до текстового

документу створити кросворд на волейбольну тематику, назвати волейбольні клуби та гравців, які в них грають, використовуючи коментарі під запропонованим завданням тощо. В якості зворотного зв'язку студенти надсилали відеоролики, на яких вони виконували різноманітні вправи.

Проведене серед 56 здобувачів опитування [3] показало, що вивчений курс збагатив їхні знання за розділом «Волейбол», на що вказали 91,1 % опитаних. Інші 8,9 % респондентів обрали варіант «Частково збагатив» і таким чином серед студентів не було тих, хто обрав варіант «Не збагатив». Переважна більшість респондентів відзначили достатню забезпеченість навчальними матеріалами на он-лайн платформах (92,8 %) і оптимальний обсяг самостійної роботи (96,4 %).

За результатами самооцінки студентами рівня теоретичних знань з розділу «Волейбол» дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних ігор» 26,8 % респондентів відзначили у себе високий рівень, 33,9 % – вище середнього, 39,3 % – середній і ніхто серед опитаних не вказав на низький або нижче середнього рівень. Про готовність до проведення уроків фізичної культури в загальноосвітній школі за варіативним модулем «Волейбол» під час майбутньої педагогічної практики відзначили 30,4 % здобувачів. Інші 69,6 % респондентів обрали варіант «більше так» і таким чином серед опитаних не було тих, хто обрав варіант «більше ні» або «не готовий(а)».

#### **Висновок.**

Зважаючи на продовження карантинних обмежень, для ефективної підготовки здобувачів вищої освіти фізкультурно-спортивного профілю важливим є оптимальний розподіл програмного матеріалу для вивчення в очному та дистанційному форматах.

#### **Список літературних джерел**

1. Освіта в Україні: виклики та перспективи інформаційно-аналітичний збірник. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/serpneva-konferencia/2020/metod-zbirka-osvita-ta-covid-2020.pdf>

2. Пандемія COVID-19 як основний виклик системі освіти у 2020/2021 н. р. Освітня аналітика України. – 2020. – Вип. 3. – С. 82-83. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/educanalukr\\_2020\\_3\\_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/educanalukr_2020_3_16).

3. Система забезпечення якості освіти в Україні: розвиток на засадах європейських стандартів та рекомендацій: посібник / В. Кухарський, О. Осередчук, М. Мазуркевич та ін.; за ред. В. Кухарського, О. Осередчук. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2018. – 248 с.

4. Чалий В. Особливості використання форм дистанційного навчання у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури / В. Чалий, В. Хміль // Фітнес & Здоров'я: матеріали X Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. За заг. ред. О. М. Школи. – Харків, 2020. – С. 86-89.

5. Щепотіна Н.Ю. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): методичні рекомендації / Н.Ю. Щепотіна, В.М. Поліщук. – Вінниця: ВДПУ, 2019. – 48 с.

6. Olesov N. Preparing Students of the Institute of Physical Education and Sport to Use Distant Learning Technologies in the Course of Pandemic / N. Olesov, A. Sergin, V. Alekseev, N. Nikiforov, I. Baishev. Propósitos y Representaciones. – 2020. – Vol. 8 (SPE3). – e709. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE3.709>

## **ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК 29-36 РОКІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ З ВИКОРИСТАННЯМ ОБЛАДНАННЯ TRX.**

*Артем'єва Галина, Латвинська Ірина*

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** У дослідженні розглядаються питання підвищення рівня фізичного стану жінок зрілого віку. Експериментально доведено позитивний вплив ізотонічних вправ, що виконуються переважно в статодинамічному режимі на рівень фізичного стану досліджуваних жінок, в процесі їх занять оздоровчим фітнесом з використанням обладнання TRX.

**Ключові слова:** жінки зрілого віку, фізичний стан, оздоровчий фітнес, обладнання TRX.

**Вступ.** Дослідження вчених доводять позитивний вплив фізичних вправ в процесі рухової активності на здоров'я людини. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють збереженню і зміцненню здоров'я, затримці передчасного старіння, підвищують працездатність [1, 3, 5].

На сьогоднішній день заняття фітнесом є одним з найпопулярніших видів рухової активності населення держави [7]. Одне з головних достоїнств фітнесу – його універсальність, що дозволяє підібрати програму занять людині будь-якого віку та фізичної форми [2, 6].

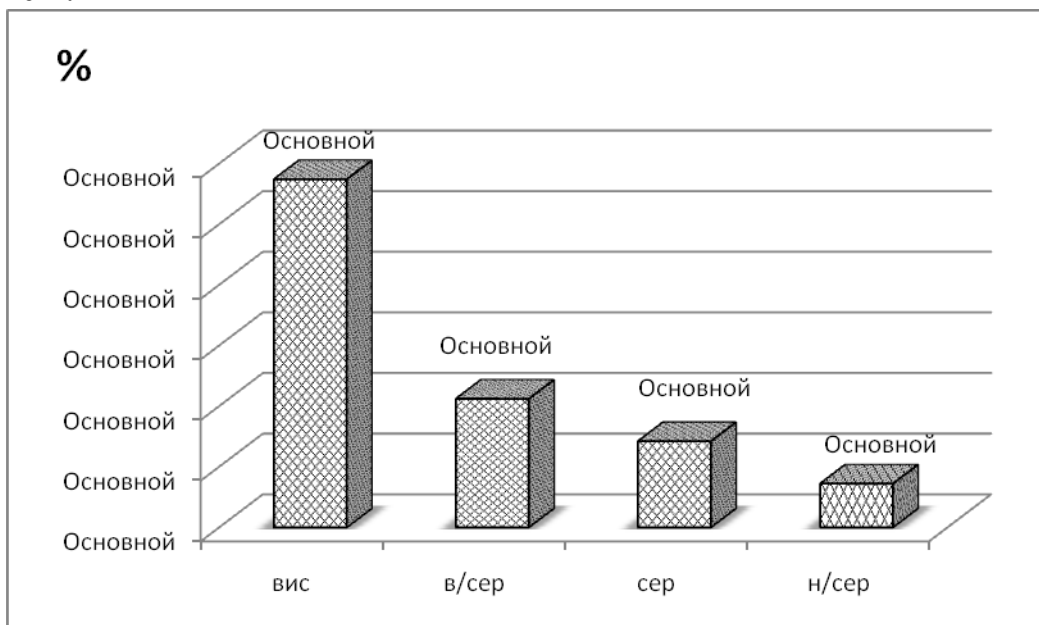
Останнім часом у фітнес індустрії з'явилися нові види оздоровчих фітнес-програм, серед них – програма з використанням обладнання TRX. Засоби цієї програми спрямовані на удосконалення пропорцій тіла, зміцнення та покращення тону м'язів, виправлення постави, збільшення рівня рухливості в суглобах, покращення рівноваги [4].

Сьогодні у літературних джерелах зустрічається обмежена кількість наукових робіт, які присвячені обґрунтуванню впливу програм з використанням обладнання TRX на показники фізичного стану жінок зрілого віку. Отже проведення дослідження, отримання і доповнення вже існуючих відомостей є важливим і актуальним.

**Мета дослідження:** проаналізувати зміну рівня фізичного стану жінок 29-36 років в процесі занять оздоровчим фітнесом з використанням обладнання TRX.

**Результати дослідження.** У дослідженні приймали участь 14 жінок 29-36 років. Дослідження проводилися у м. Харків на базі фітнес-центру «Территория Fitness».

На початку дослідження нами був визначений фізичний стан досліджуваних жінок та зроблений розподіл за рівнями. Результати відображені на рис 1.



**Рис. 1. Розподіл показників фізичного стану жінок 29-36 років за рівнями (%)**

В процесі розподілу результатів жінок нами було визначено, що жодна з досліджуваних жінок 29-36 років не мають низького рівня фізичного стану.

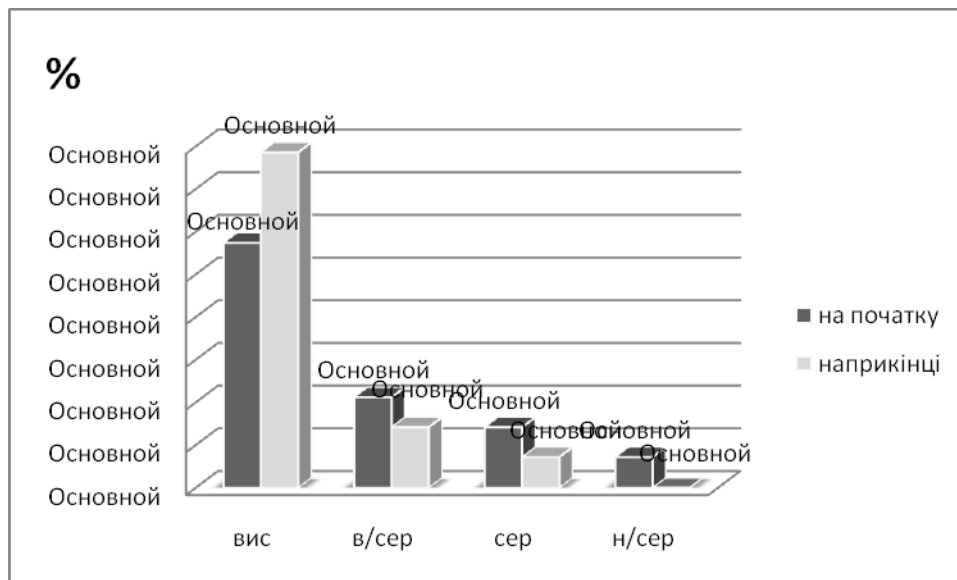
Вісім досліджуваних жінок (57,4%) мають високий рівень фізичного стану, 3 жінки (21,2%) мають рівень вище середнього, 2 жінки (14,2%) мають середні показники фізичного стану і 1 жінка (7,2%) має показник фізичного стану нижче середнього рівня.

Оздоровчі заняття фітнесом з використанням обладнання TRX проводились 3 рази на тиждень по 55-60 хв.

Наприкінці дослідження нами був проведений контроль показників фізичного стану та зроблений порівняльний аналіз отриманих протягом дослідження результатів.

Динаміка розподілу показників фізичного стану жінок протягом дослідження представлена на рисунку 2.

У групі досліджуваних жінок з високим рівнем фізичного стану простежується 11 жінок, що складає 78,6%. Це на 21,2% більше ніж на початку дослідження. З рівнем вище середнього ми отримали показники 2 жінок, що складає 14,2% від загальної кількості жінок. Цей показник зменшився на 7% за рахунок переходу показників чотирьох жінок з рівня вище середнього на високий рівень.



**Рис. 2. Динаміка розподілу показників фізичного стану жінок 29-36 років за рівнями протягом дослідження, (%)**

Показник середнього рівню фізичного стану простежується наприкінці дослідження у 1 жінки, що складає 7,2%. Цей показник наприкінці дослідження також зменшився за рахунок переходу показників однієї жінки з середнього рівня на рівень вище середнього. Наприкінці дослідження показник нижче середнього рівня у досліджуваних жінок відсутній.

Отже аналізуючи отримані дані можна зробити висновок, що завдяки оздоровчим заняттям фітнесом з використанням обладнання TRX жінки 29-36 років покращили рівень фізичного стану.

### **Висновки.**

1. Аналіз наукової та методичної літератури з оздоровчого фітнесу довів, що на сьогоднішній день існує велика кількість фітнес-програм, які мають різний вплив на організм жінок зрілого віку і дозволяють забезпечити вирішення основних завдань фітнесу: розвиток рухових якостей, формування і коригування фігури, зміцнення стану здоров'я, збільшення працездатності. Одним з ефективних засобів покращення здоров'я для жінок 29-36 років є заняття фітнесом з використанням обладнання TRX. Виконуючі вправи з обладнанням TRX, можна постійно змінювати кут вихідних положення, що дає можливість вибірково впливати на організм жінки. 2. Після регулярних відвідувань занять оздоровчим фітнесом з використанням обладнання TRX покращився рівень фізичного стану жінок досліджуваної групи. Так у групі жінок з високим рівнем фізичного стану показник збільшився на 21,2% у порівнянні з показником на початку дослідження. На рівні вище середнього показник зменшився на 7% за рахунок переходу показників чотирьох жінок з рівня вище середнього на рівень високий. Показник середнього рівню наприкінці також зменшився за рахунок переходу одного показнику з середнього рівня на рівень вище середнього. Наприкінці дослідження показник нижче середнього рівня у досліджуваних жінок відсутній. Отже такі результати свідчать про позитивний вплив оздоровчих занять фітнесом з використанням обладнання TRX на фізичний стан жінок 29-36 років.

### Список літературних джерел.

1. Артемьева Г. П. Фитнес в системе оздоровительной физической культуры: метод. рекоменд. Харьков ХГАФК, 2014. 47 с.
2. Букова Л. М., И. А. Ковальская, А. В. Расолько. Фитнес-программа в коррекции состояния здоровья женщин первого зрелого возраста // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fitnes-programma-v-korreksii-sostoyaniya-zdorovya-zhenshin-pervogo-zrelogo-vozrasta> (дата обращения: 17.11.2019).
3. Венгерова Н. Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста: монография. Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2011 251 с. URL: <http://textarchive.ru/c-2162436-pall.html> (дата обращения: 13.01.2020).
4. Демідова О., Лашина Ю. Вплив занять фітнесом з використанням обладнання TRX на фізичний стан жінок першого зрілого віку // Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 3. С. 30–36.
5. Синиця Т. О. Вікові особливості фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2015 р.). Харків: ХДАФК, 2015. 97 с.
6. Школа О. М., Осіпцов А. В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник; Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217 с.
7. Podrigalo L.V.; Artemieva H.P.; Rovnaya O.A.; Misevra N. S. et al. Features of physical development and somatotype of girls and women involved in fitness // Pedagogiks psychology and medical-biological problems of physical training and sports, 2019; 04: pp.189-195.

## ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.

*Пантус Олена, Денисовець Анатолій, Скорий Остап*

*Поліський національний університет*

**Анотація.** В статті розглянуто особливості використання в процесі фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп здоров'язбережувальних технологій, які допомагають їм досягти кращих результатів. Аналізуючи результати педагогічних спостережень, робляться висновки щодо формування студентами життєвоважливих рухових навичок та вмінь і виховання інтересу та звички до занять фізичними вправами.

**Ключові слова:** здоров'я, спеціальна медична група, заняття фізичними вправами, фітнес, студент.

**Актуальність.** Фізична культура і спорт є одним з важливих засобів різнобічного і гармонійного розвитку студентської молоді. При нинішньому дефіциті рухової активності процес підвищення фізичної підготовленості

набуває великого значення. Зниження рівня життя населення, погіршення екології, труднощі економічного характеру призводять до стресу, гіподинамії, погіршення фізичного розвитку людей і їх здоров'я. Тому однією з найгостріших проблем сучасності є зміцнення та збереження здоров'я населення.

За останнє десятиліття рівень фізичної підготовленості студентської молоді погіршився. Про це свідчить кількість абітурієнтів закладів вищої освіти, що мають відхилення в стані здоров'я. Число молоді, яка має хронічні захворювання, за останні роки збільшилася приблизно в 1,5 рази. На момент закінчення вищих навчальних закладів залишається менше 5% відносно здорової молоді [1, с. 102]. Аналіз матеріалів медичного огляду студентів I та II курсів Поліського національного університету у 2019-2020 н. р. показав, що 41,7 % студентів віднесені до спеціальної медичної групи [3, с. 187]. Основними причинами є знецінення соціального престижу здоров'я, фізичної культури і спорту, низький рівень рухової активності, недооцінка в навчальних закладах оздоровчої та виховної ролі занять фізичними вправами, недосконале матеріально-технічне забезпечення, залишковий принцип їх фінансування [2, с. 43].

Звичайно, від стану здоров'я людини залежить його успіх в навчанні, професійній діяльності. Той, хто має значні відхилення в стані здоров'я, а також веде нездоровий спосіб життя, не може в повній мірі реалізувати свої потенційні фізичні та інтелектуальні можливості. На жаль, з усього переліку потреб, задоволення яких лежить в основі людської поведінки, здоров'я знаходиться далеко не на першому місці, хоча за своєю суттю саме воно повинно стати головною потребою [1, с. 102]. Особливо це стосується молоді, яка поки що не замислюється над цим. Аналіз здоров'яформуючих складових свідчить про те, що формування позитивного мотиваційно-ціннісного ставлення до занять з фізичного виховання не втрачає своєї актуальності. Студенти закладів вищої освіти не мають постійної мотивації, що склалася до занять з фізичного виховання, рухової активності та здорового способу життя [2, с. 44].

Тому для викладачів фізичного виховання стає все більш актуальним введення нових методик. Використання інноваційних технологій у фізичному вихованні полягає в творчому підході до педагогічного процесу, метою якого є підвищення інтересу до занять фізичною культурою і спортом, вдосконалення фізичних здібностей як відображення доброго фізичного і психічного стану, будучи основою здоров'я майбутнього фахівця.

Більшій популярності набуває концептуальний підхід до фізичного виховання, що передбачає широке використання фітнес-технологій. Останнім часом орієнтація фізичного виховання на фітнес привертає все більшу кількість шанувальників у всьому світі. Робляться активні спроби впровадження відповідних фітнес-програм і технологій в систему фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Поняття «фітнес» сьогодні асоціюється з певним стилем життя, дозволяє за допомогою спеціальних фітнес-технологій досягти гармонії духу і тіла. Фітнес володіє широким позитивним спектром впливу на різні сторони організму і особистості людини. Різноманіття фітнес-технологій дає можливість будь-якій людині підібрати для себе належну програму тренувань.

Напрямок фітнесу досить багато, але всі вони переслідують одні й ті ж цілі – поліпшити самопочуття, нормалізувати роботу різних систем, підвищити життєвий тонус. Разом з тим кожна дисципліна має певну спрямованість, допомагає досягти конкретної мети - розвинути витривалість, зміцнити м'язовий корсет, привести в форму фігуру і т. п. [1, с. 103].

**Мета дослідження** – вивчити вплив фітнес-програм і технологій на покращення фізичної підготовленості студенток спеціальної медичної групи та зацікавленості їх у заняттях фізичними вправами.

Викладачі кафедри фізичної виховання Поліського національного університету регулярно впроваджують в практику занять з фізичної культури сучасні системи тренувань. Так, наприклад, з першого семестру 2018 н. р. і до введення карантину для студенток I-II курсу спеціальної медичної групи були запропоновані нові фітнес-програми пілатес, фітнес-йога, стретчинг.

**Результати дослідження.** Фітнес-йогою займаються для загального оздоровлення організму. Це грамотно складений комплекс вправ, який виконується плавно, в повільному темпі і, як правило, в певній послідовності, спрямований на поліпшення самопочуття, розвиток гнучкості, сили, не збільшуючи при цьому надмірно м'язовий об'єм. Під час занять студентки опановують як правильно дихати і концентрувати увагу, приймати і утримувати певні пози, виконувати різні вправи (асани). Заняття спрямовані на поліпшення постави, скорочення і еластичність м'язів, відновлення рухливості суглобів і трофіки хребта. Статичні вправи розвивають силу, що вимагає великої витрати енергії і, в кінцевому підсумку, призводить до поступового позбавлення від зайвих кілограмів. У наш час все більше рекомендують йогу не тільки як ефективне фізичне навантаження, але і як прекрасний інструмент в боротьбі зі стресами.

Пілатес – це комплекс вправ для зміцнення організму, розвитку м'язів (перш за все, м'язів черевного пресу, спини, тазу, стегон), поліпшення постави, балансу і координації. Кожна вправа виконується з особливою увагою до правильної техніки дихання і контролю черевних м'язів. Початкове положення всіх вправ з положення лежачи. Вправи в занятті пілатесом робляться безперервно в певному порядку, м'яко змінюючи одна одну. Заняття проводяться під повільну музику. Завдяки комплексу вправ підтягуються м'язи живота, опускаються плечі, подовжується шия, піднімаються груди і випрямляється постава. Пілатес вирівнює і стабілізує хребет, зменшує дискомфорт і больові відчуття в спині, розвиває міжм'язову та внутрішньом'язову координацію, силову витривалість. Глибоке дихання, яке лежить в основі пілатесу, допомагає заспокоїтися, позбутися від депресії та безсоння.

Стретчинг являє собою комплекс вправ на гнучкість м'язів і розробку суглобів. Його популярність обумовлена доступністю для людей з будь-яким рівнем фізичного розвитку. До найбільш характерних особливостей стретчинга відносяться: плавність рухів при виконанні вправ і статичність поз, що є гарантією безпеки і мінімізує можливість отримання травми; відсутність тренажерів і пристосувань (для занять знадобиться тільки килимок для фітнесу); ефективність впливу не тільки на м'язи і суглоби, але і на загальний стан здоров'я. Регулярне виконання вправ на гнучкість позитивно впливає на формування красивого, підтягнутого тіла і оздоровлення організму в цілому.

Пілатес, фітнес-йога і стретчинг – це низькоударне тренування, тому заняття з використанням цих фітнес-програм можна рекомендувати для студентів спеціальної медичної групи. Протипоказань до даних занять немає. Стретчинг використовується в підготовчій частині заняття як обов'язкова розминка у вигляді суглобової гімнастики, з розігрівом м'язів і підготовкою серцево-судинної системи до більш високих навантажень, а також в заключній частині, що сприяє плавному зниженню активності функціональних систем організму, зменшенню нервово-психічної напруги, стимуляції початку процесів відновлення м'язової системи після тренування. Тренування пілатесом і фітнес-йогою включені в загальний навчальний процес як основна частина одного навчально-тренувального заняття.

Проведення занять з фізичного виховання за даними фітнес-технологіями дозволила поліпшити фізичну підготовленість студенток. Відвідуваність в цих групах відразу збільшилася приблизно на 15%, що говорить про зацікавленість в удосконаленні своїх фізичних якостей, оскільки дана програма плавно і рівномірно опрацьовує всі основні групи м'язів, покращує працездатність, поставу і фігуру, створює сприятливий психоемоційний фон для подальшого фізичного вдосконалення.

### **Висновок.**

Таким чином, дану методику можна вважати ефективною і рекомендувати її для фізичної підготовки студентів спеціальної медичної групи в період навчання в ЗВО як новий зміст навчального процесу з фізичного виховання і засіб формування загальнокультурної компетенції, що характеризує готовність її використання для самовиховання, підвищення адаптаційних резервів організму і зміцнення здоров'я студентської молоді.

### **Список літературних джерел.**

1. Булейченко О. В. Формування інтересу до нетрадиційних видів фітнесу як спосіб здоров'язбереження студентів спеціальних медичних груп / О. В. Булейченко, О. В. Підвальна // Науковий часопис. Сер: 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2017. – Вип. 3К (84). – С. 101 – 105.
2. Дзензелюк Д. О. Ставлення студентів закладів вищої освіти до здоров'яформуючих складових / Д. О. Дзензелюк, О. О. Пантус, К. В. Плотіцин // Науковий часопис. Сер. 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2020. – Вип. 3 (123). – С. 42 – 47.

3. Розвиток швидко-силових якостей студентів засобами легкої атлетики / О. О. Пантус, А. П. Денисовець, О. С. Скорий [та ін.] // Фізичне виховання : проблеми та перспективи : монографія / за заг. ред. проф. Г. П. Грибана. – Житомир : Рута, 2020. – С. 186 – 195.

## **РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У ТАНЦЮВАЛЬНОМУ СПОРТІ**

*Артем'єва Галина, Паньшина Анастасія, Полуляхов Сергій*

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** У роботі представлений аналіз проведеного анкетування, яке спрямовано на визначення значимості гнучкості у танцювальному спорті.

**Ключові слова:** гнучкість, танцювальний спорт, спортивні танці, акробатичний рок-н-рол.

**Вступ.** Танцювальний спорт – являє собою поєднання краси, грації, пластики зі специфічними спортивними рухами [1, 2, 5, 8]. У міжнародну федерацію танцювального спорту входять багато спортивних дисциплін серед яких представлений і акробатичний рок-н-рол і спортивні (бальні) танці.

Змагальні програми у цих видах танцювального спорту представляють собою хореографічні композиції та виконується сольо, парою або групою спортсменів. Обов'язковою умовою змагальних виступів є поєднання технічних дій з музичним супроводом [3, 4, 7].

Звичайно що у кожному з цих видів спорту є свої правила відносно яких і будуються програми для представлення на змаганнях, однак при виставленні підсумкових балів у цих видах спорту наряду з іншими критеріями обов'язково присутні критерії техніки рухових дій та хореографії, які і відображають естетичну сторону цих видів спорту [6, 7].

Через недостатню теоретичну обґрунтованість тренувального процесу у танцювальному спорті деякі з питань залишаються без відповіді. До них відносяться і питання наскільки спортсменові треба розвивати гнучкість, чи не буде стримувати процес спортивного росту у певних дисциплінах танцювального спорту надмірний прояв цієї якості, якими методиками треба розвивати гнучкість. Також залишається не вирішеним питання орієнтації спортсменів при відборі до занять певним видом танцювального спорту, або вибір спеціалізації для спортсменів з різними здібностями до прояву цієї якості. Отже, сьогодні для розвитку танцювального спорту важливо знайти відповіді на невирішені питання та на цій основі вдосконалювати тренувальний процес.

**Мета:** визначити ставлення тренерів до питань розвитку гнучкості у танцювальному спорті.

**Результати дослідження.** Для того щоб визначити особливості організації процесу розвитку гнучкості у різних видах танцювального спорту, було проведено анкетування у якому взяли участь 10 тренерів зі спортивних (бальних) танців та 10 тренерів з акробатичного рок-н-ролу. Анкетування містило 5 питань. На кожне питання були отримані варіанти відповідей (табл. 1).

## Результати відповідей респондентів на питання анкети

№ з/п	Спортивні (бальні) танці				Акробатичний рок-н-рол			
	Варіанти відповідей				Варіанти відповідей			
	1	2	3	4	1	2	3	4
1	20%	50%	20%	10%	40%	30%	30%	-
2	<b>50%</b>	<b>50%</b>	-	-	<b>50%</b>	<b>50%</b>	-	-
3	100%	-	-	-	100%	-	-	-
4	30%	70%	-	-	50%	50%	-	-
5	40%	10%	40%	-	60%	20%	20%	-

На перше питання анкети, що було сформовано наступним чином: «Яке місце за значущістю серед фізичних якостей займає гнучкість у обраному виді танцювального спорту?» ми отримали неоднозначну думку у відповідях респондентів.

Тренери зі спортивних (бальних) танців відповіли таким чином: 20% тренерів вважають, що розвиток цієї якості є першочерговим, 50% респондентів віддали гнучкості друге місце за значущістю, ще 20% тренерів розташували гнучкість на третє місце, а 10% респондентів вважають, що є більш важливі фізичні якості, які необхідно розвивати у першу чергу. Тренери з акробатичного рок-н-ролу мають дещо інші думки. На перше місце гнучкість розташували 40% респондентів, по 30% тренерів розташували гнучкість за значущістю на другому і третьому місцях після інших фізичних якостей.

Наступне питання було спрямоване на те, щоб дізнатися «Чи потрібно цілеспрямовано розвивати гнучкість спортсменів у обраному виді танцювального спорту починаючи з першого етапу багаторічної підготовки?». На це питання ми отримали однакові відповіді респондентів що представляють різні види танцювального спорту. По 50% тренерів зі спортивних (бальних) танців та акробатичного рок-н-ролу вважають за потрібне цілеспрямовано розвивати гнучкість починаючи з першого етапу багаторічної підготовки, та 50% тренерів вважають, що нема потреби починати цілеспрямовано розвивати гнучкість з першого етапу багаторічної підготовки.

Третє питання було сформовано наступним чином: «Чи має значення рівень розвитку гнучкості при виконанні рухових дій обраного виду танцювального спорту». Усі 100% тренерів, що приймали участь у анкетуванні вважають що рівень розвитку гнучкості впливає на технічну складову рухових дій.

Четверте питання, у якому треба було визначитись «Яким чином слід організувати розвиток гнучкості у тренувальному процесі спортсменів в обраному виді танцювального спорту?» було не менш цікаве. Фахівці зі спортивних (бальних) танців у кількості 30% вважають, що розвивати гнучкість необхідно у рамках кожного тренувального заняття, а на думку 70% респондентів було б краще, якби розвитку гнучкості приділялась увага не тільки на кожному занятті, а були організовані і окремі заняття. Тренери з акробатичного рок-н-ролу згодні з думками тренерів зі спортивних (бальних) танців, але простежується розділ їх відповідей на дві рівні частини по 50%.

Останнє питання полягало у тому, щоб визначити: «Якими засобами слід розвивати гнучкість у танцювальному спорті?». Респонденти зі спортивних (бальних) танців дали наступні відповіді: 40% тренерів віддало перевагу вправам, які традиційно використовуються для розвитку гнучкості у цьому виді спорту, 10% респондентів вважають що необхідно розвивати гнучкість включаючи у тренувальні заняття засоби оздоровчого фітнесу, 40% тренерів вважають, що при розвитку гнучкості необхідно доповнювати традиційні засоби спортивних (бальних) танців засобами, що використовуються у інших видах спорту або оздоровчого фітнесу. Більша частина тренерів з акробатичного рок-н-ролу, тобто 60% вважають, що слід розвивати гнучкість використовуючи традиційні засоби, 20% респондентів вважають доречним включати у тренувальні заняття для розвитку гнучкості засоби оздоровчого фітнесу, та 20% тренерів висловлюють думку, що розвиток гнучкості буде проходити більш ефективно при доповненні традиційних засобів засобами інших видів спорту або оздоровчого фітнесу.

Підсумовуючі можна сказати, що гнучкість для спортсменів у танцювальному спорті має велике значення, оскільки завдяки достатній амплітуді рухів спортсмени можуть більш технічно виконувати специфічні рухи та взаємодії у парі чи команді. Розвиток цієї якості на достатньому рівні сприяє більш динамічним переміщенням спортсменів по змагальному майданчику, у наслідок чого створюється відчуття легкості, природності та об'ємності виступів. Також достатній рівень рухливості у суглобах надасть можливість більш технічно виконувати рухові дії, підкреслити хореографію постановки, передати яскравість емоцій у пластиці рухів, що у свою чергу підсилить емоційне сприйняття судьями та глядачами виступи спортсменів.

### **Висновки.**

1. Аналіз літературних джерел довів, що гнучкість, як фізична якість є важливою для танцювального спорту, але сьогодні до кінця несформована теоретична база підготовки спортсменів у танцювальному спорті залишає невизначеними деякі питання, що вимагає додаткових досліджень.

2. У результаті обробки та узагальненні результатів анкетування було встановлено, що тренери зі спортивних (бальних) танців та акробатичного рок-н-ролу мають схожі думки у питаннях значимості гнучкості та підходів до її розвитку у тренувальному процесі спортсменів. Але різним є співвідношення

думок респондентів на більшість питань анкети. Такі варіанти відповідей ґрунтовані на специфіці рухової діяльності обраного виду танцювального спорту.

#### **Список літературних джерел.**

1. Артем'єва Г.П., Панышина А.Д. Фізична підготовка спортсменок команди «формейшн» в акробатичному рок-н-ролі // Науковий часопис Національного університету ім. Драгоманова: серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ: Випуск 7 (127) 2020. С. 182-186.

2. Артем'єва Г.П., Мошенська Т. В. Роль і значення хореографії у гімнастичних і танцювальних видах спорту // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2018. № 4 (66). С. 32-36.

3. Всеукраїнської федерації танцювального спорту, URL:: <http://www.audsf.ua> (дата звернення 10.10.2021)

4. Всеукраїнської федерації акробатичного рок-н-ролу URL: <http://ufarr.com.ua/> (дата звернення 14.10.2021)

5. Мур Алекс. Бальные танцы : учебное пособие. Москва. 2004. 320 с.

6. Орлова Е.Г., Салимгареева Е. Г. Теория и методика танцевального спорта: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов. Иркутск: ООО «Мегапринт» 2011 г. 94 с.

7. Сивицкий В.А. Содержание и направленность учебно-тренировочных занятий спортсменов-танцоров с учетом специфики их соревновательной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. СПб, 2012. 25 с.

8. L Lutsenko, G Artemyeva, M Chichkunova Fundamental factors of long-term criteria and selection of children at the first stage of multi-year sports training in gymnastics and dance sports // Slobozhanskyi herald of science and sport (English ed.online). Kharkiv: KSAPS, 2017. №5 (61). P. 56-59.

### **СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЗАКЛАДІВ УКРАЇНИ**

*Шупер Сергій Вікторович, Шупер Віра Олександрівна, Шупер Антон  
Сергійович, Купець Станіслав Ігорович*

*Чернівецький національний університет ім. Юрія Федьковича*

**Анотація.** У роботі проаналізовано сучасний стан та перспективи розвитку функціонування реабілітаційних центрів в Україні. Проблема створення ефективної системи реабілітаційних закладів в Україні та оптимізації професійної підготовки фахівців, які працюють у сфері відновлення здоров'я і працездатності людей в центрах реабілітації, є достатньо актуальною для українського суспільства. Багатогранність завдань медичної реабілітації осіб з інвалідністю та постраждалих у бойових діях потребує ефективного функціонування цієї системи як самостійного напрямку клінічної та соціальної медицини. Реабілітаційний процес є довготривалим та багатофакторним, потребує кваліфікованих фахівців різного профілю, здатних працювати у мультидисциплінарних командах, розширення державних програм, активного

залучення сучасних технологій в реабілітаційний процес та створення сучасних універсальних реабілітаційних центрів.

**Ключові слова:** реабілітаційні заклади; медична реабілітація; особи з інвалідністю та особливими потребами.

**Актуальність теми дослідження.** На сьогодні, забезпечення ефективного функціонування та розвитку системи реабілітаційних закладів в Україні є дуже актуальним завданням. Питання організації та діяльності сучасних центрів реабілітації, які слугують для відновлення здоров'я громадян, що є наступною важливою ланкою після надання ургентної допомоги та інтенсивного стаціонарного лікування, набуває першочергового значення. Якісна та системна реабілітація хворих, неповносправних та постраждалих під час бойових дій – це довготривалий процес, який потребує залучення кваліфікованих спеціалістів, розширення цільових державних програм, активізації імплементації сучасних технологій та створення системи універсальних реабілітаційних центрів [1, с. 1; 7, с. 178].

**Мета дослідження.** Проаналізувати сучасний стан та перспективи розвитку функціонування реабілітаційних центрів в Україні.

**Результати дослідження.** Згідно із Законом України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я» від 03.12.2020 № 1053-IX, «реабілітаційна допомога у сфері охорони здоров'я - діяльність фахівців з реабілітації у сфері охорони здоров'я, що передбачає здійснення комплексу заходів, спрямованих на оптимізацію функціонування осіб, які зазнають або можуть зазнати обмеження повсякденного функціонування у їхньому середовищі» [4, с. 159].

При організації реабілітаційного центру необхідно врахувати, що не тільки сучасна апаратура, але й висококласні фахівці з різних галузей медицини, медико-соціальної та фізичної реабілітації у складі мультидисциплінарних команд можуть забезпечити ефективне відновлення здоров'я осіб, які цього потребують. Крім того, реабілітаційний заклад грає велику роль у забезпеченні взаємозв'язків з іншими лікувальними і профілактичними установами, а також з громадськими інститутами, участь яких необхідна у здійсненні процесу реабілітації [2, с. 71; 7, с. 179].

Необхідність розвитку мережі реабілітаційних центрів зумовлена динамікою кількості осіб з інвалідністю в Україні (табл. 1) [5].

**Таблиця 1**

**Динаміка кількості осіб з інвалідністю в Україні (2016 до 2021 рр.), тис. осіб**

	2016	2019	2020	2021
<b>Усього</b>	<b>2614,1</b>	<b>2659,7</b>	<b>2703,0</b>	<b>2724,1</b>
у тому числі:				
I групи	250,3	226,3	222,3	215,0
II групи	919,0	896,1	900,8	897,1
III групи	1291,2	1375,7	1416,0	1449,1

діти з інвалідністю	153,5	161,6	163,9	162,9
---------------------	-------	-------	-------	-------

На основі наведеної статистичної інформації можна зробити висновок про постійну тенденцію до збільшення загальної кількості осіб з особливими потребами в Україні. Особливо необхідно відзначити значне збільшення кількості осіб із 3-ьою групою інвалідності, яке можливо було б не тільки не допустити, але і зменшити при якісно організованій системі державних та приватних реабілітаційних центрів.

Завдяки медичній реабілітації пацієнт може відновити порушені чи втрачені фізичні навички та пристосуватися до нових умов життя після лікування (гострого періоду хвороби). Послуги з медичної реабілітації можна отримати за трьома пакетами НСЗУ (Національної служби здоров'я України) у 249 медзакладах, 4 з яких - приватні (табл.2) [6].

*Таблиця 2.*

**Пакети медичних послуг із реабілітації у медзакладах України**

Пакети медичних послуг із реабілітації	Кількість медзакладів, які їх надають
При ураженнях нервової системи	212
При ураженнях опорно-рухового апарату	23
Реабілітація немовлят, які народились передчасно, або з різними захворюваннями, впродовж перших трьох років життя	63

У 2021 році НСЗУ здійснює подальший розвиток системи реабілітації. До вимог за трьома пакетами додано психологічний супровід пацієнтів після перенесених травм та/або післяопераційних втручань. Тариф на медичну реабілітацію поступово зростає та на 1 квітня 2021 року становив 7729 грн [6].

Однак, зазначені заходи не дозволяють реалізувати увесь потенціал державно-приватної системи закладів реабілітації, адже вони лише утримують на мінімально необхідному рівні відповідну мережу і не забезпечують її розвиток [1, с.3].

Якщо в США та країнах Європи існують багатопрофільні центри ортопедичної, неврологічної, трудової, спортивної та інших видів реабілітації, то в Україні в основному є медичні установи (лікарні та військові госпіталі), реабілітаційні центри вузького профілю та оздоровчі заклади (санаторії, спа-центри і фітнес-клуби). Більшість з цих установ не пристосовані для прийому інвалідів та маломобільних груп населення і не мають потрібної спеціалізації [3, с. 268; 7, с. 178].

**Висновки**

Отже, на державному рівні повинна бути розроблена та імплементована єдина модель багатопрофільних реабілітаційних центрів з метою підвищення

якості реабілітаційних послуг хворим, інвалідам та постраждалим під час бойових дій з активним залученням до процесу реабілітації лікарів, фахівців з фізичної реабілітації, психологів, педагогів, соціальних працівників та інших фахівців. Необхідним є запровадження державно-приватного партнерства у цій сфері та розширення державних цільових програм фінансування щодо побудови нових реабілітаційних закладів. Можливим також виступає введення податкових пільг для приватних центрів, які здійснюють відновлення здоров'я інвалідів з групи та осіб, що постраждали внаслідок бойових дій.

#### **Список літературних джерел.**

1. Бісмак О.В. Особливості організації діяльності реабілітаційних закладів в Україні / О.В. Бісмак // Освітологічний дискурс, 2015, № 4 (12). С. 1-12.
2. Бриндіков Ю. Л. Необхідність організації реабілітаційної діяльності з військовослужбовцями, що були учасниками бойових дій / Ю.Л. Бриндіков // Сучасні тенденції розвитку української науки : матеріали Всеукр. наук. конф. (ПереяславХмельницький, 26-27 травня 2017 р.). Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип. 3. – С. 70–74.
3. Бриндіков Ю. Л. Реабілітація комбатантів: системна робота фахівців соціальних структур / Ю.Л. Бриндіков // Українське суспільство в умовах війни: виклики сьогодення та перспективи миротворення : матеріали II Всеукр. наук-практ. конф. (Маріуполь, 15 червня 2018 р.). Маріуполь : ДонДУУ, 2018. - С. 267–270.
4. Закон України від 03.12.2020 Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я № 1053-IX // Відомості Верховної Ради. – 2021. - № 8 - С.59.
5. Офіційний веб-сайт Державної служби статистики України. URL: [http://ukrstat.gov.ua/druk/publicat/kat\\_u/publzahist\\_u.htm](http://ukrstat.gov.ua/druk/publicat/kat_u/publzahist_u.htm) (дата звернення 27.09.2021).
6. Офіційний веб-сайт Національної служби здоров'я України. URL: <https://nszu.gov.ua/storage/files/nhsu-annual-report-2020-ua-web.pdf> (дата звернення 27.09.2021).
7. Система реабілітації в Україні та шляхи її вдосконалення // Здобутки клінічної і експериментальної медицини / І. Р. Мисула, Т. Г. Бакалюк, А. О. Голяченко та ін. - 2019. - № 3. - С.177-182.

### **АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ У НАУКОВО-МЕТОДИЧНІЙ СПАДЩИНІ М.КОЗЛЕНКА**

*Самойленко Карина*

*Харківської гуманітарно-педагогічної академії*

**Анотація.** Розглянуто питання, що стосуються науково-методичної діяльності в галузі адаптивного фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку легкого ступеню. Проаналізовано систему поглядів ученого М.Козленка на проблему фізичного

виховання дітей молодшого шкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку легкого ступеню. Визначено загальнодидактичні аспекти в його творчості, зроблено висновки щодо оцінки його внеску в теорію і практику фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку легкого ступеню. Головним завданням фізичного виховання М. Козленко вважав розумовий і фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку та корекцію наявних у них порушень. Особливу увагу в дослідженнях приділяв питанням, що стосуються рухових порушень в учнів та розкриттю форм, засобів, методів їх корекції на уроках адаптивної фізичної культури і в позакласній фізкультурномасовій роботі.

**Ключові слова:** корекція, діти молодшого шкільного віку, адаптивне фізичне виховання, рухові вправи, порушення інтелектуального розвитку легкого ступеню.

**Актуальність теми.** Питання, що пов'язані з вивченням порушення інтелектуального розвитку, можливо віднести до числа найважливіших в спеціальній педагогіці. Дані всесвітньої організації охорони здоров'я свідчать, що народжуваність дітей з вадами розвитку у світі досягає 13%. Серед них 3% дітей народжуються з порушеннями інтелектуального розвитку. Приблизно 75 % осіб з порушеннями інтелектуального розвитку мають легкий ступінь.

Необхідність корекції психофізичного стану дітей молодшого шкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку легкого ступеню вказує на актуальність теми роботи: «Адаптивне фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку у науково-методичній спадщині М.Козленка».

**Мета** полягає у аналізі методик адаптивного фізичного виховання М.Козленка, спрямованих на корекцію психофізичного стану дітей молодшого шкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку легкого ступеню.

Аналізуючи значення і роль фізичного виховання для дітей молодшого шкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку легкого ступеню, М. Козленко окреслив особливості фізичного виховання та корекції для вказаної категорії школярів:

1 – фізичне виховання спрямоване насамперед на корекцію недоліків їхнього розвитку, оскільки включає і психічну сферу;

2 – для успішного здійснення корекційно-виховної роботи необхідно враховувати відхилення у психічному і фізичному розвитку завдяки тісному зв'язку в роботі вчителів і медиків школи;

3 – добір спеціальних методів і прийомів, які сприяють корекції недоліків і впливають на загальний фізичний розвиток дітей. Добираючи засоби навчання, радив враховувати загальний принцип корекційно-виховної роботи: корекція недоліків плюс розвиток [1,2].

Акцентуючи увагу на загальному принципі корекційно-виховної роботи з дітьми молодшого шкільного віку, М. Козленко вказав умови, яких варто дотримуватися при здійсненні корекції недоліків.

1. Заняття фізкультурою організовувати так, щоб вони забезпечували всебічний вплив на зростаючий дитячий організм: сприяли правильному розвитку усіх функцій і органів, і укріплення здоров'я. Поряд з цим здійснюється вибірковий вплив, спрямований на корекцію недоліків розвитку дітей з порушеннями інтелектуального розвитку легкого ступеню.

2. При доборі фізичних вправ і методики їх проведення враховувати характер і патогенез самих порушень, вплив фізичного виховання і психологічний вплив на розвиток дитини в цілому і особливо на виправлення порушених функцій її організму.

3. Враховувати те, що на фоні загального недорозвитку моторики страждають ті рухи, виконання яких вимагає залучення аналітико-синтетичної діяльності центральної нервової системи. Забезпечувати розвиток усіх рухових якостей за достатнього впливу на найбільш вражені сторони моторики.

4. Враховуючи особливості пізнавальної діяльності, заняття фізичною культурою організовувати так, щоб стимулювалася розумова діяльність учнів при оволодінні ними руховими уміннями і навичками, щоб розвивалася здатність самостійно організовувати складні рухові дії для досягнення поставлених цілей, щоб розвивалася функція другої сигнальної системи в рухових актах учнів.

5. Корекція і розвиток рухів активно здійснюються на основі і в єдності формування в них рухових умінь і навичок, необхідних для життя і трудової діяльності. [4].

Зважаючи на умови Козленко, виділив 4 групи прийомів, що сприяють активізації розумової діяльності учнів і корекції недоліків:

1 – прийоми, спрямовані на сприйняття дітьми молодшого шкільного віку власних рухів і їхню диференціацію;

2 – прийоми, що пробуджують дітей молодшого шкільного віку до самооцінки своїх рухів;

3 – сприяють самостійності в організації рухових дій;

4 – сприяють розвитку регульовальної функції мовлення [5].

Водночас вказав на специфічну особливість фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, наголосивши, що його корекційно-оздоровча спрямованість фізичного здоров'я, фізичний розвиток є тією базою, на якій розвиваються і розумові здібності дитини. Для того, щоб правильно визначити порушення, дослідник радив враховувати загальний фізичний стан дітей молодшого шкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку легкого ступеню, стан рухової сфери, а також характер і міру вираження дефекту їхньої рухової сфери [3].

### **Висновки**

Опрацьовуючи матеріали з теми дослідження, ми дійшли висновку, що М. Козленко з глибоко наукових позицій розглянув проблему фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку легкого ступеню. Насамперед він виділив і детально охарактеризував основні напрями такої роботи, акцентуючи увагу на провідних завданнях:

розумовий розвиток і корекція притаманних учням порушень. Оцінив можливості уроків адаптивної фізичної культури у здійсненні корекційно-розвиткової роботи з учнями. З метою підвищення ефективності фізичного виховання вказав на важливість вивчення фізичного стану учнів, індивідуальних можливостей, дотримання у роботі з ними індивідуального підходу та виховання інтересу до занять фізичною культурою і спортом.

Як підсумок зазначимо, що на думку вченого, головним принципом корекційної роботи в допоміжній школі є те, що подолання дефектів розвитку здійснюється у самому процесі навчання й виховання. Тому вся система роботи з фізичного виховання повинна будуватися з урахуванням корекційних завдань.

#### **Список літературних джерел**

1. Козленко Н. А. Физическое воспитание в системе коррекционно-воспитательной работы вспомогательной школы. «Дефектология», 1991. С. 33-37.
2. Козленко Н.А. Развитие произвольной регуляции движений у учащихся вспомогательной школы: «Современное состояние исследований», 1971.С.224-245.
3. Козленко Н.А. Физическое развитие учащихся вспомогательной школы. «Дефектология», 1994. С. 26-29.
4. Козленко Н.А. Физическое воспитание учащихся вспомогательной школы. Киев, 1987. С. 123.

## **ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ШКОЛЯРАМИ ПІД ЧАС САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

*Литвин Олексій*

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*

**Анотація.** У статті розкрито сутність поняття «інформаційні технології» та можливості їх використання школярами у фізичній культурі. Проаналізовано розвиток інформаційних технологій у сфері онлайн уроків, тренувань, фітнесу. Продемонстровано алгоритм взаємодії школяра й інформаційних засобів.

**Ключові слова:** інформаційні технології, фізичні вправи, школяр, суспільство, фізична культура.

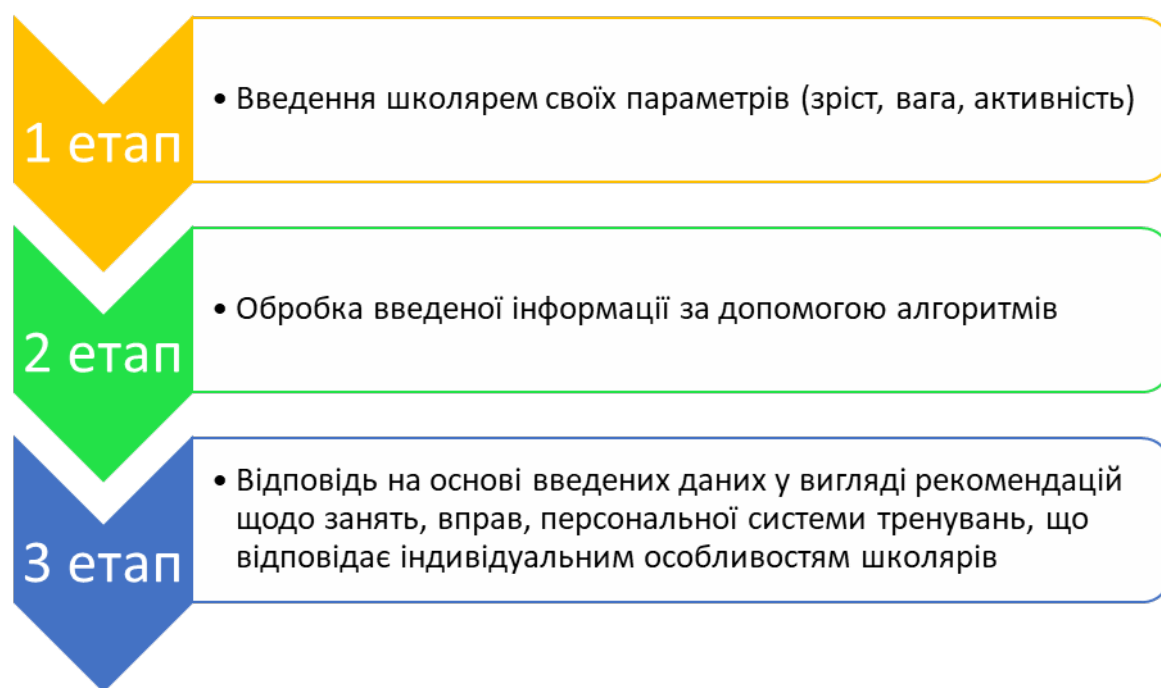
**Актуальність.** Сучасні інформаційні технології вже давно проникли в життя школярів, на уроки. Деякі аспекти використання інформаційних технологій на уроках і заняттях з фізичної культури досліджували такі науковці, як О. В. Андрощук [1], Н. П. Мартинова [2] та ін.

На жаль, постає нагальною проблема зменшення рухової активності школярів у повсякденному житті, і через сучасні технології у тому числі. Тож виникає запитання: «А де взяти стільки ж рухової активності, як і раніше?». Ми вважаємо, що сучасні інформаційні технології можна використовувати й на користь фізичному розвитку школярів. Отже, означена тематика є досить сучасною та актуальною.

**Мета** – дослідити можливість використання інформаційних технологій школярами під час самостійних занять фізичними вправами.

Як відомо, інформаційні технології (ІТ, англ. Information Technology, IT) – широкий клас дисциплін та галузей діяльності, що відносяться до технології управління, накопичення, обробки і передачі інформації. Ще під інформаційними технологіями розуміють сукупність методів, виробничих процесів і програмно-технічних засобів, об'єднаних у технологічний ланцюжок, що забезпечує збір, обробку, зберігання, передачу і відображення інформації [1].

**Результати.** Прикладом використання інформаційних технологій в контексті нашого дослідження може стати фітнес-застосунок (додаток, програмне забезпечення) для смартфона («Samsung Health»), адже, застосунок збирає інформацію про школяра, потім на її основі робить висновки про фізичний стан організму школяра, його можливості та ін. Свідчення такої взаємодії наведено в алгоритмі нижче (Рис. 1)



**Рис. 1.** Алгоритм взаємодії школяр – застосунок – школяр

Зазначимо, що наведений вище алгоритм має досить загальний вигляд та може змінюватись в деталях, але основні моменти залишаються незмінними. Дійсно, використання даного застосунку робить життя школярів простішим, воно так саме є корисним для дорослих, професійних спортсменів.

Який же контент, або систему тренувань отримує школяр у відповідь після обробки своїх даних? Це – відео показ та пояснення виконання різних комплексів фізичних вправ. Тобто, школяр може займатись фізичним самовдосконаленням самостійно, без допомоги учителя або тренера у тренажерному залі. Звісно, це не може стати повноцінною заміною вчителю або тренеру, але в якості популяризації занять фізичними вправами в будь-яких умовах добре підійде.

Наступним прикладом використання фітнес-застосунку є носіння натільних датчиків: фітнес-браслет, смарт-годинник та ін. Дані гаджети покликані забезпечити збір додаткової інформації про фізичну активність школяра (пульсометрія, пульсоксиметрія, фази сну, кількість кроків, склад тіла (жирова тканина, м'язова, кісткова у %)).

Зауважимо, що всі ці додаткові дані дозволяють побудувати найбільш оптимальну систему фізичних вправ, занять, тренувань для кожного окремо взятого школяра та ситуації, що робить процес таких самостійних занять досить гнучким та комфортним. В свою чергу, всі ці фактори сприяють більшій зацікавленості у заняттях фізичними вправами.

Аналіз використання фітнес-застосунків дозволив виявити, що в минулому році стався їх «бум», адже, кількість завантажень такого програмного забезпечення різко збільшилась порівняно з аналогічним періодом 2019 року. Тобто школярі, яким набридло сидіти вдома під час локдауна, обумовленого пандемією та закриттями спортивних майданчиків, залів, виявили бажання займатись собою, своїм фізичним розвитком, фізичними вправами.

### **Висновки.**

Зазначимо, що в сучасному світі при інтенсифікації життя кожен прагне оптимізувати всі процеси максимально для економії часу. Гарним прикладом оптимізації процесу занять фізичними вправами є використання сучасних інформаційних технологій у якості застосунків, таких як фітнес-застосунки, що збирають різноманітну інформацію про фізичну активність, аналізують її та видають готовий продукт (поради, рекомендації) у вигляді спланованої системи фізичних вправ, тренувань для покращення фізичного стану організму. На наш погляд, дане питання ще знайде своє відображення у наших подальших наукових працях, адже є у край необхідним та багатограним.

### **Список літературних джерел.**

1. Інформаційні технології та їх вплив на розвиток суспільства. За ред. О. В. Андрюшук, Ю. В. Кондратенко, О. В. Головченко, Т. О. Ворона, М. В. Петрушен. *Збірник наукових праць Центру воєнно-стратегічних досліджень Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського*. 2014. № 1. С. 42-47. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpcvdsd\\_2014\\_1\\_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpcvdsd_2014_1_7)

2. Мартинова Н. П. Самостійні заняття в системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка : педагогічні науки*. 2019. №4 (327). Ч. 1. С. 62-70. Режим доступу: <http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/4036/Martynova.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

## ВАЖЛИВІСТЬ ЗНАНЬ З ФІЗІОЛОГІЇ ЛЮДИНИ У ПРАКТИЦІ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Форостовець Соф'я*

*Харківська гуманітарно-педагогічна академія»*

**Анотація.** Сьогодні вимагають від сучасних фахівців фізичної культури високої професійної майстерності, на даний час серед здобувачів вищої освіти – майбутніх фахівців фізичної культури та спорту – відбувається посилення ролі дисциплін природничо-наукового циклу в практичній діяльності вчителя фізичної культури та спорту.

**Ключові слова:** учитель фізичної культури, фізіологія людини, інформаційне забезпечення з фізичної культури, майстерність вчителя фізичної культури.

**Актуальність теми дослідження.** Проблеми сьогодні вимагають від фахівців фізичної культури високої професійної майстерності із системним підходом для розв'язання проблем фізичного виховання та спорту, знань природничо-наукових основ й особливостей адаптації організму до різноманітних педагогічних впливів, впровадженням у практику основ теорії управління, логістики.

**Мета дослідження** – обґрунтувати важливість знань з фізіології людини у майбутній професійній діяльності вчителів фізичної культури, окреслити шляхи здобуття знань та формування умінь здобувачів вищої освіти за допомогою навчально-методичного забезпечення.

**Результати досліджень.** Професійна підготовка студентів факультетів фізичного виховання та спорту педагогічних вищих навчальних закладів має базуватися на системній єдності профільних дисциплін. З теорією та методикою фізичного виховання органічно пов'язані дисципліни природничо-наукового та спортивно-педагогічного циклів, курс спортивно-педагогічного вдосконалення, різні види педагогічної практики на всіх курсах навчання. На наш погляд, будь-який вид педагогічної практики, будь то практичні заняття навчально-методичного спрямування зі спортивно-педагогічних дисциплін, спортивно-педагогічне самовдосконалення, навчальна практика на молодших або старших курсах, науково-дослідна робота, має спонукати й стимулювати студента до пошуку та здобуття нових теоретичних знань і сприяти їх реалізації в професійній підготовці майбутнього вчителя фізичної культури.

Грунтовні знання з фізіології людини – це підґрунтя, на якому базується професійна майстерність вчителя фізичної культури. Без розуміння фізіологічних особливостей школярів різного віку неможливо грамотно організувати проведення уроків з фізичної культури, дібрати відповідне навантаження, адже основний принцип професійної діяльності фахівця з фізичної культури – диференційований підхід до організації фізичних вправ відповідно до віку та можливостей вихованців.

Майбутнім учителям фізичної культури важливо вже з молодших курсів усвідомлювати важливість вивчення фізіології людини. Щоб зорієнтувати майбутніх фахівців на дослідження цієї проблеми, пропонуємо здобувачам

освіти вже з першої практики в школі намагатися відповісти на наступні запитання, спостерігаючи за роботою вчителя фізичної культури:

1. Чи застосовує вчитель фізичної культури знання із фізіології людини у своїй практичній діяльності?

2. Який характер має реалізація знань із фізіології людини у діяльності вчителя? (Прямий; опосередкований; не знаю)

3. Наведіть приклади застосування вчителем фізичної культури знань, умінь та навичок з фізіології людини на уроках фізичної культури.

4. Чи вважаєте ви за доцільне аргументувати пояснення на уроках фізичної культури із застосуванням знань фізіології людини?

5. Де і як би ви застосовували знання, уміння й навички з фізіології людини для аргументування пояснення на уроці фізичної культури, якби були в ролі вчителя фізичної культури?

Вже починаючи з другого курсу, більшість здобувачів освіти мають правильно усвідомлювати роль знань, умінь і навичок з багатьох дисциплін у практичній діяльності вчителя фізичної культури. Для студентів старших курсів має бути запропонована анкета дещо іншого змісту, якою передбачається індивідуальне оцінювання ефективності застосування інформаційного навчально-методичного забезпечення дисциплін природничо-наукового циклу. Навчально-методичні посібники на друкованій основі та онлайн формату є важливим засобом підвищення педагогічної майстерності майбутніх фахівців, наближаючи їх до майбутньої професійної діяльності, моделюючи розв'язання педагогічних задач та закріплення теоретичних знань на практиці. Це – забезпечення аудиторної та позааудиторної самостійної роботи, обсяг якої сьогодні істотно збільшений.

За умови грамотного організаційно-методичного забезпечення різні види практики студентів старших курсів надають додаткові можливості інтеграції професійних знань, умінь та навичок з дисциплін природничо-наукового та професійно-педагогічного циклів. Важливо не лише актуалізувати це питання, а й створити атмосферу сприяння формуванню вмінь здобувача вищої освіти творчо реалізовувати знання з анатомії людини, фізіології людини, психології, педагогіки, спортивно-педагогічних дисциплін.

На нашу думку, доцільним має бути належне інформаційне забезпечення майбутніх фахівців для навчання з кожної базової дисципліни природничо-наукового та професійно-педагогічного циклів. За змістом це мають бути програмно-нормативні та навчальні матеріали з науково методичного забезпечення вивчення дисципліни, а за формою – навчальні та навчально-методичні посібники. Дуже важливо, щоб вони були доступні кожному здобувачеві освіти, мали детальні інструкції щодо виконання самостійних завдань, список рекомендованої літератури та завдання різних рівнів для закріплення і застосування теоретичного матеріалу: репродуктивного, реконструктивного і творчо-дослідницького, що забезпечить індивідуальний підхід в освітньому процесі.

## **Висновки.**

Отже, сьогодні серед здобувачів вищої освіти – майбутніх фахівців фізичної культури та спорту – відбувається посилення ролі дисциплін природничо-наукового циклу в практичній діяльності вчителя фізичної культури та спорту, зокрема глибоке вивчення фізіології людини. Це спонукає до більш ретельного планування освітнього процесу й науково-методичного його забезпечення, вивчення багатьох дисциплін у зв'язку з фізіологією людини, розробки оновленої навчальної технології забезпечення виконання індивідуального плану студента, для оптимізації професійної підготовки фахівців фізичної культури у педагогічних вищих навчальних закладах.

### **Список літературних джерел:**

1. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія. Київ: Академвидав, 2011. 382 с.
2. Сутула В.О., Васьков Ю.В., Бондар А.С. Формування фізичної культури особистості – стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2019. №1. С.15–21.
3. Фролова Л. С. Організація та методика підготовчої частини уроку з спортивних ігор: навчально-методичний посібник. Черкаси, 2015. 121 с.

## **КОМПЛЕКСНА МЕТОДИКА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ КИДКІВ З ДИСТАНЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОМУ БАСКЕТБОЛІ**

**Фоменко Валерій, Фоменко Олена, Білоусова Катерина**

*Харківська гуманітарно-педагогічна академія*

**Анотація.** Однією з провідних тенденцій розвитку сучасного баскетболу є підвищені вимоги до надійного виконання основних технічних дій будь-яким гравцем команди. Результативний кидок є основним і визначальним елементом ефективності змагальної діяльності в баскетболі. В роботі встановлено, що в баскетболі питання точності кидків м'яча у кошик залишається актуальним.

**Ключові слова:** баскетбол, студенти, точність, техніко-тактична підготовка.

**Актуальність дослідження.** Для студентського спорту характерно своє середовище, свої тренувальні спортивні бази, свої календарі змагань, свої особливості тренувального і змагального процесів, свій кадровий потенціал і т. д. У спортивному плані ще одним важливим завданням студентського спорту є підготовка повноцінного спортивного резерву для команд вищого рівня. Всього перерахованого сприяє проведення студентських універсіад різних рівнів і, як наслідок, організація студентських асоціацій з видів спорту. Все вищесказане обумовлює якісну організацію і проведення підготовки студентів, що займаються баскетболом, за всіма її компонентами: фізичному, технічному, тактичному і психологічному [3].

Одним з найбільш привабливих і, відповідно, масових для студентства видів спорту є баскетбол. Для його розвитку в Україні створена асоціація студентського баскетболу, цілеспрямована діяльність якої значною мірою

сприяла досягненню рівня спортивної майстерності близького до рівня професійних команд України, як провідних команд асоціації, так і окремих баскетболістів. Участь вітчизняних спортсменів в чемпіонатах різного рівня: NBA, Туреччини, Франції, Сербії і залучення провідних зарубіжних спортсменів до ігор внутрішнього чемпіонату актуалізують сучасні дослідження в області вдосконалення методики за рахунок обміну досвідом з різними школами баскетболу [2; 4].

**Мета дослідження** – підвищення ефективності кидкової підготовки баскетболістів студентських команд.

**Результати досліджень.** Дослідження проводилось зі студентами Комунального закладу «Харківської гуманітарно-педагогічної академії» Харківської обласної ради, м. Харків. Була впроваджена комплексна методика підвищення ефективності кидків з дистанції у баскетболі зі студентами академії.

Однією з провідних тенденцій розвитку сучасного баскетболу є підвищені вимоги до надійного виконання основних технічних дій будь-яким гравцем команди. Результативний кидок є основним і визначальним елементом ефективності змагальної діяльності в баскетболі. Якщо кілька років тому командам найвищого рівня було достатньо мати в складі двох хороших «снайперів», то тепер практично кожен гравець зобов'язаний мати стабільно точний кидок. Протягом 10-15 останніх років в провідних українських командах роль «снайперів», найчастіше, виконують баскетболісти-легіонери. Дана обставина обумовлена тим, що за кордоном кидкова підготовка виділена в окремий розділ підготовки баскетболістів. В університетських командах США в літній (міжсезонний) період більшість гравців займаються кидковою підготовкою за індивідуальною програмою з тренером, який відповідає тільки за цей розділ гри. У цей період вони виконують до 2500 кидків в день [1]. В принципі кидкову підготовку в студентських командах намагаються вести, як і в командах вищого рангу. Однак цілий ряд причин (завантаженість навчального процесу, обмеженість за часом тренувального процесу, дефіцит тренувальної бази, невеликі матеріальні і мотиваційні ресурси і т.д.) не дозволяють реалізувати її повноцінно. До того ж необхідно мати на увазі, що, не дивлячись на численні дослідження фахівців з різних компонентів підготовки баскетболістів різного рівня, розгляду питань кидкової підготовки приділялося недостатньо уваги, хоча інші вказують на необхідність підвищеної уваги на дану підготовку баскетболістів. Ще один важливий момент в сучасному баскетболі – це необхідність приділяти пильну увагу всім видам підготовки, в зв'язку з чим виникає дефіцит часу і необхідність нових підходів в тренуванні, як в студентських колективах, так і в командах майстрів і в збірних.

Одним з основних моментів у підготовці команд на даному етапі розвитку баскетболу, як відзначають провідні тренери, є обов'язкова необхідність поєднання техніко-тактичної підготовки з фізичної та атлетичної. Ряд провідних тренерів говорить про важливість і навіть переважної ролі атлетичної підготовки. Збільшення контактної боротьби при виконанні

практично всіх технічних дій вимагає від гравця додаткових витрат фізичних сил. Останнім часом помітно знизилася кількість кидків виконуваних без опору, більшість атак кільця виконується з максимальним тиском захисників [5].

Також у процесі тренувальних занять вводились картки-завдання для вирішення тактичних завдань, як ефективний засіб розвитку ігрового мислення. Для кожної кидкової вправи забезпечували максимальну інтенсивність виконання (звичайно, відповідно до рівня підготовленості та станом кожного гравця). У процесі таких вправ формувалось стійкість гравця до силових контактів, емоційних стресів, а також до «збиваючих» факторів, при цьому не допускалося, надмірна тривалість вправ яка б негативно позначалася на психіці спортсмена і знижувала ефективність виконання, тому одна вправа не тривала більш 7-8 хвилин (Келлер, В.С. 1989). Також була складена база кидкових вправ, в яку увійшли вправи, які підвищують пульсову і/або кількісну характеристики.

### **Висновки**

Отже, кидкова підготовленість баскетболістів студентських команд характеризується великою нестабільністю (коливається від 17% до 62%). При цьому величина розкиду в процентному попаданні команди між двома наступними іграми (майже в половині зустрічей) знаходиться на рівні 15%. Основна причина розкиду – нестабільна командна результативність кидків з дистанції. Виявлено, що питання кидкової підготовки баскетболістів в останні роки вітчизняними фахівцями (на відміну від зарубіжних) практично не розглядався. Тренери студентських команд використовують, в основному, для кидкової підготовки вправи з арсеналу команд більш високого рівня. Однак, їх повноцінна реалізація в студентських командах практично неможлива через обмеженість щоденного тренувального часу, скороченої тривалості підготовчого етапу, відсутність повноцінного відновного процесу і нерівномірності ігрового і тренувального циклів.

### **Список літературних джерел**

1. Горбуля В. О., Горбуля В. Б., Рибалка О. І., Кушнір Г. І. Фізичне виховання: Баскетбол: практикум для студентів 3-4 курсів усіх спеціальностей. – Запоріжжя: ЗНУ, 2010. – 67 с.
2. Горбуля В. Б. Баскетбол: Фізична підготовка: навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх напрямів підготовки / В. Б. Горбуля, В. О. Горбуля, О. В. Горбуля. – Запоріжжя: ЗНУ, 2015. – 91 с.
3. Козина Ж. Л. Индивидуальная подготовка студентов-баскетболистов: учебное пособие / Ж. Л. Козина [и др.]. – Харьков :ДИВО, 2009. – 124 с.
4. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
5. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. Л. : ЛДУФК, 2015. – 78 с

# ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*Жамардій Валерій*

*Полтавський державний медичний університет*

**Анотація.** У статті визначено педагогічні умови застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання здобувачів вищої освіти. З'ясовано, що застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання здобувачів вищої освіти реалізується у контексті міждисциплінарних досліджень, окреслення яких потребує визначення сучасних педагогічних умов застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Для розробки методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання здобувачів вищої освіти необхідно враховувати способи, механізми, формування всіх складових методичної системи.

**Ключові слова:** здобувачі вищої освіти, методична система, педагогічні умови, фізичне виховання, фітнес-технології.

**Актуальність теми дослідження.** На сучасному етапі реформаційних перетворень в Україні, розвиток фізичного виховання взагалі та застосування фітнес-технологій зокрема, є одним із завдань соціальної програми нашої держави у зв'язку з визначенням провідної ролі фізичної культури і спорту як важливого фактора здорового способу життя, профілактики захворювань, формування гуманістичних цінностей, створення умов для всебічного гармонійного розвитку, сприяння досягненню фізичної та духовної досконалості людини, виявлення резервних можливостей організму, формування патріотичних почуттів у громадян та позитивного іміджу держави у світовому співтоваристві. Застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання здобувачів вищої освіти реалізується у контексті міждисциплінарних досліджень, окреслення яких потребує визначення сучасних педагогічних умов застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Для розробки методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання здобувачів вищої освіти необхідно враховувати способи, механізми, формування всіх складових методичної системи [1; 2; 3; 4].

**Мета дослідження** – визначити педагогічні умови застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання здобувачів вищої освіти.

**Результати досліджень.** Перша педагогічна умова – створення здоров'язбережувального освітнього середовища, спрямованого на забезпечення самореалізації життєвого та творчого потенціалу здобувачів вищої освіти, яка – сприяла перетворенню освітнього процесу з фізичного виховання у простір осмисленого та самостійного вибору здобувачами вищої освіти доступних видів фізкультурно-оздоровчої активності, розвитку потреби у постійному оновленні й збагаченні власного досвіду та формуванні здорового способу життя. Реалізація цієї педагогічної умови полягала в створенні у

зкладах вищої освіти мікросередовища, яке розвивало в здобувачів вищої освіти інтереси та мотиви до активних занять фітнес-технологіями, спонукало до ведення здорового способу життя, викликало позитивне ставлення до освітнього процесу з фізичного виховання.

Друга педагогічна умова – формування мотивації здобувачів вищої освіти до застосування фітнес-технологій у навчальній і фізкультурно-оздоровчій діяльності, яка – спрямовувала здобувачів вищої освіти до збереження та зміцнення здоров'я, покращання фізичної підготовленості, рухової активності, вивченню нових видів і напрямів фітнес-технологій, а також отриманню заліку з фізичного виховання. Реалізація цієї педагогічної умови полягала у сформованості мотивів та інтересів до обраних фітнес-технологій, розвитку потреби в руховій активності, визначенні цінностей фітнес-технологій в життєдіяльності здобувачів вищої освіти, залученні до особистісно-орієнтованого вибору фітнес-технологій, які відповідають їхнім нахилам, інтересам та уподобанням.

Третя педагогічна умова – вдосконалення навчальних занять з фізичного виховання засобами здоров'язбережувальних фітнес-технологій, яка – сприяла оптимізації змісту навчальних занять з фізичного виховання, спонукала здобувачів вищої освіти до самостійного опанування системою спеціальних знань, умінь і навичок щодо здійснення майбутньої фізкультурно-оздоровчої діяльності. Реалізація цієї педагогічної умови полягала в застосуванні на заняттях з фізичного виховання сучасних фітнес-технологій (кардіотренажерів, звичайних тренажерів і блокових пристроїв, різноманітного спортивного обладнання, фітнес-програм різнобічної спрямованості), мультимедійних фітнес-технологій (фітнес-браслетів і трекерів рухової активності, розумних годинників, динамічно керованих моделей, безконтактно-сенсорних систем, пульсометрів, крокомірів тощо).

Четверта педагогічна умова – урахування психолого-педагогічних і вікових особливостей здобувачів вищої освіти та персоніфікація освітнього процесу з фізичного виховання, яка – дала можливість визначити напрями застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання на основі особистісно-зорієнтованого підходу до кожного здобувача вищої освіти з дотриманням принципів диференціації та індивідуалізації педагогічного супроводу зазначеного процесу, а також визначити необхідний зміст і методичну систему цього супроводу, специфіку надання здобувачам вищої освіти допомоги та підтримки. Реалізація цієї педагогічної умови полягала у вивченні студентського віку, що дало змогу розкрити якості та можливості здобувачів вищої освіти, дослідити вікові, статеві й індивідуальні особливості та врахувати їх під час розроблення методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання.

П'ята педагогічна умова – розвиток фітнес-технологічної компетентності викладачів кафедр фізичного виховання, яка – дала можливість ознайомити викладачів з теорією та методикою викладання фітнес-технологій, сформувати спеціальні знання, уміння та навички, які є необхідними для роботи в

інноваційному освітньому середовищі. Реалізація цієї педагогічної умови полягала в умінні викладачів кафедр фізичного виховання здійснювати діагностування, моделювання, прогнозування, вдосконалення, контроль і корекцію освітнього процесу з фізичного виховання, поєднувати теоретичну та практичну підготовку, застосовувати знання з організації навчання та планування фізкультурно-оздоровчої діяльності, володіти спеціальними знаннями щодо можливостей застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання, створювати та забезпечувати методичний супровід навчальних занять з фізичного виховання, враховувати вікові й індивідуальні особливості здобувачів вищої освіти на заняттях з фізичного виховання, використовувати методи активізації фізкультурно-оздоровчої діяльності здобувачів вищої освіти, передбачати результати власної професійної діяльності в сучасних умовах інноваційного розвитку, раціонально організовувати фізкультурно-оздоровчу діяльність здобувачів вищої освіти.

### **Висновки.**

Створення педагогічних умов застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання здобувачів вищої освіти пов'язане з педагогічним конструюванням: цільовий, змістово-організаційний, технологічний, контрольно-діагностичний блоки моделі методичної системи та проєктуванням: визначення предметно-методичних цілей і завдань фітнес-технологій, розробка методики навчання фітнес-технологій різної спрямованості, упровадження фітнес-технологій в освітній процес з фізичного виховання, експериментальна перевірка ефективності методичної системи застосування фітнес-технологій.

### **Список літературних джерел**

1. Griban G., Prontenko K., Zhamardiy V., Tkachenko P., Kruk M., Kostyuk Y., Zhukovskiy Y. Professional Stages of a Physical Education Teacher as Determined Using Fitness Technologies. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. 18 (2), P. 565–569.
2. Shkola O., Zhamardiy V., Saienko V., Tolchieva H. and Poluliashchenko I. The Structure Model of Methodical System Usage Fitness-Technology in Student Physical Education. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. 9 (10). P. 89–96.
3. Zhamardiy V. O., Donchenko V. I., Yemets A. V., Skrinnik Y. O. Physical Development by Means of Fitness Technologies as One of General Aspects of Student's Health. *Wiadomości Lekarskie*. 2019. Tom LXXII, nr 5 cz II. P. 1074–1078.
4. Zhamardiy V., Shkola O., Tolchieva H., Saienko V. Fitness Technologies in the System of Physical Qualities Development by Young Students. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol 20 (1), Art 19. pp. 142–149.

# ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗАСОБАМИ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ

*Суровов Олексій, Калашник Дмитро*

*Харківська гуманітарно-педагогічна академія*

**Анотація.** На сьогодні важливим питанням у всьому світі є забезпечення міцного здоров'я та підвищення рухової активності людини. Скандинавська ходьба є одним із ефективних різновидів рекреаційних занять фізичними вправами та тим засобом, що сприяє здоров'ю людини та зміцненню імунітету.

**Ключові слова:** здоров'я, скандинавська ходьба, молодь

**Актуальність теми.** Важливою складовою людського життя є рухова активність. Велика кількість людей, на сьогоднішній день, не уявляє своє життя без спорту, адже завдяки фізичним навантаженням, можна змінити не тільки зовнішній стан, але і психологічний. Здоров'я людини є повним фізичним, духовним і соціальним благополуччям [1, 2].

В умовах сьогодення, скандинавська ходьба постає як унікальний вид спорту. Навантаження корисне для здоров'я людини, яка не має протипоказань. При виконанні рухів задіяні 90 відсотків м'язів. Завдяки заняттям скандинавською ходьбою знімається нервово-емоційна напруга, а організм насичується киснем. Оскільки аеробні можливості організму складають основу життя, то протягом тривалого часу людина може виконувати напружену роботу, нарощуючи при цьому фізичну працездатність і витривалість [4].

При скандинавській ходьбі покращується серцево-судинна і дихальна система, знімається напруга м'язів шийно-плечового відділу, зміцнюються м'язи спини, знижується навантаження на суглоби ніг на 10–20% в порівнянні із звичайною ходьбою, покращується настрій, стійкість до стресів, знижується дратівливість, крім того, регулюється робота центральної нервової системи. При ходьбі з палицями підтримуються в тонусі всі основні групи м'язів [3].

З одного боку, техніка скандинавської ходьби має природний стереотипний рух як при звичайній ходьбі, з іншого боку, техніку ходьби на лижах, забезпечуючи в процесі руху участь м'язів усього тіла. При русі рук, ефективність тренування збільшується на 40%. Аналізуючи досвід, очевидним постає те, що вже після перших кроків з палицями більшість учасників починають відчувати свій ритм ходьби [5, 6].

**Мета дослідження** – теоретичне обґрунтування скандинавської ходьби як фактору збереження здоров'я молоді.

**Результати дослідження.** Формується новий руховий стереотип впродовж перших 2–3 занять. Палиці, які використовуються в якості опори, знижують навантаження на суглоби колін і тазостегнову область. Визначений вид фізичного навантаження підходить людям, які страждають хворобами ніг. Для людей, у яких є зайва вага, скандинавська ходьба є прекрасним аналогом бігу, оскільки навантаження на суглоби є значно меншими.

Внаслідок придатності скандинавської ходьби у різних сферах фізкультурно-спортивної діяльності (рекреація, реабілітація, туризм) виокремлюють три основні категорії:

- здоров'я;

- фітнес;
- спорт.

На рівні категорії здоров'я, скандинавська ходьба забезпечує сприятливий та всебічний вплив на системи та функції організму задля оздоровлення.

На рівні категорії фітнесу, скандинавська ходьба є інтенсивнішою, рухи в суглобах досить амплітудні, внаслідок чого покращується аеробна витривалість та зменшується маса тіла.

На рівні категорії спорт, скандинавська ходьба включає кваліфіковане з перешкодами (підйоми і спуски) вирішення задач, долаючи при цьому дистанцію пробіжками або стрибками за допомогою палиць. Завдяки цьому, покращується сила, аеробна та анаеробна витривалість.

### **Висновки.**

Таким чином, скандинавська ходьба є одним із ефективних різновидів рекреаційних занять фізичними вправами, зокрема для осіб з ослабленим здоров'ям. Рационально збалансовані за обсягом навантаження позитивно впливають на всі органи та функціональні системи і рекомендовані людям, страждаючим захворюваннями серцево-судинної та дихальної систем, при болях у хребті та суглобах, при сколіозі та остеохондрозі, як профілактику остеопорозу, при неврозі і неглибоких депресіях, при безсонні.

**Перспективи подальших досліджень** у даному напрямку рекреаційної значимості скандинавської ходьби пов'язані з використанням цього виду рухової активності на заняттях фізичним вихованням зі студентами спеціальних медичних груп та груп фізичної реабілітації.

### **Список літературних джерел**

1. Кузина Е.Н. Скандинавская ходьба в реабилитации детей с хроническими аллергическими заболеваниями органов дыхания ЛФК и массаж / Е.Н. Кузина, Е.М. Спивак. – 2015. – № 6. – С. 22-25.
2. Основы методики занятий скандинавской ходьбой : методические рекомендации / сост. : Н.Т. Станский, А.А. Алексеенко, В.А. Колошкина. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – 32 с.
3. Полетаева А.В. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом. –2013. – 80 с.
4. Живи здоровым [Электронный ресурс] / Режим доступа к сайту: [http://jiv-zdorov.ucoz.com/index/skandinavskaja\\_khodba/0-207](http://jiv-zdorov.ucoz.com/index/skandinavskaja_khodba/0-207)
5. Скандинавская ходьба [Электронный ресурс] / Режим доступа к сайту: <http://ona-znaet.ru/publ/36-1-0-605>
6. Украинская школа оздоровительной скандинавской ходьбы [Электронный ресурс] / Режим доступа к сайту: <http://nordicwalking.com.ua>

# ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

*Хлус Наталія, Подлісна Світлана*

*Глухівський національний педагогічний університет  
імені Олександра Довженка*

**Анотація.** В статті визначено сутність поняття «здоров'язбережувальна компетентність дітей старшого дошкільного віку» та розкрито основні блоки та етапи моделі процесу розвитку здоров'язбережувальної компетентності у дітей старшого дошкільного віку.

**Ключові слова:** здоров'язбережувальна компетентність, формування, діти старшого дошкільного віку.

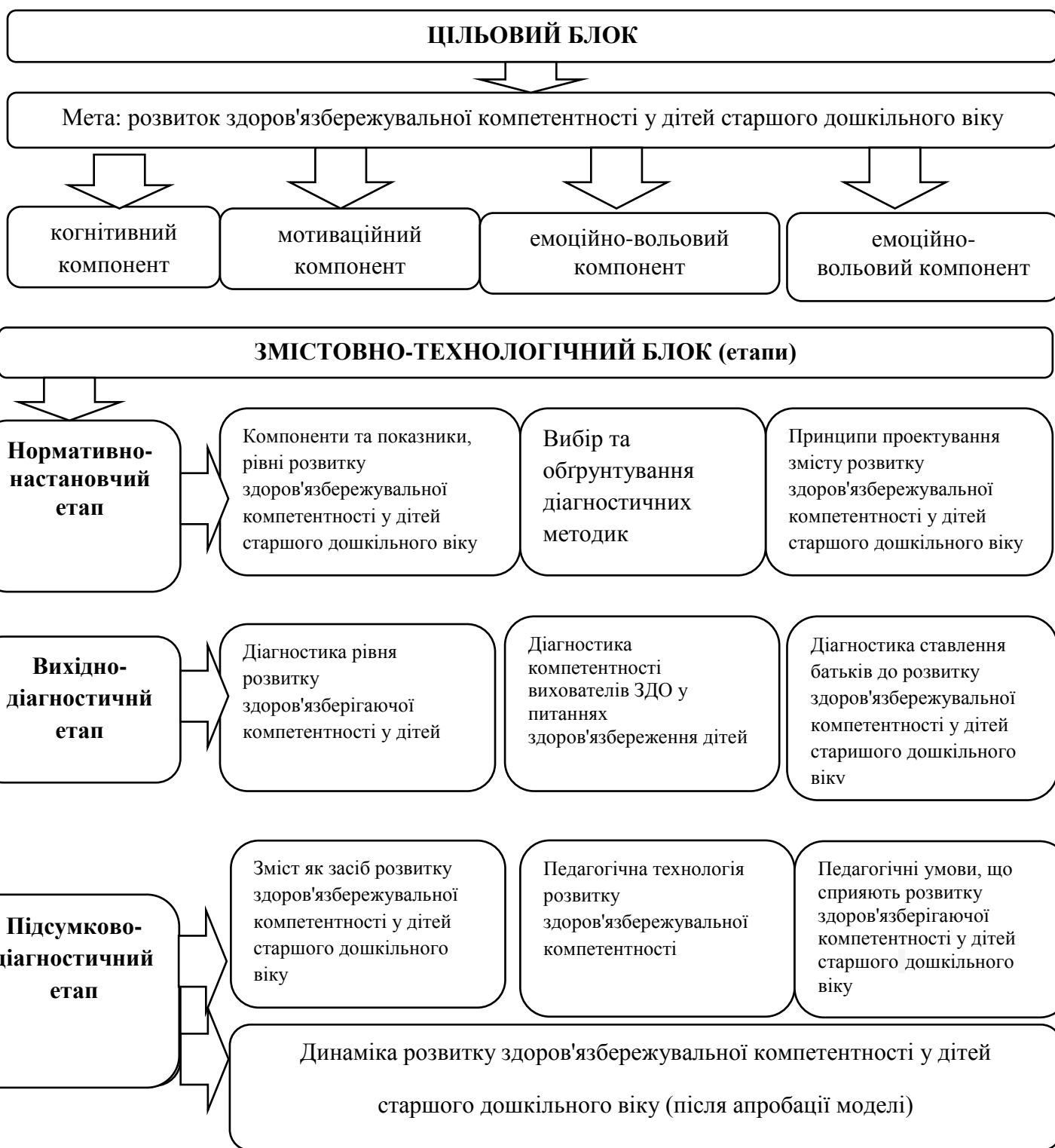
**Актуальність дослідження** У сучасних умовах зростає соціальна та педагогічна значимість збереження здоров'я дитини в процесі освітньої діяльності. Дослідження останніх років констатують погіршення здоров'я населення України, збільшується смертність, падає народжуваність, загострюється проблема бідності. Вказані негативні тенденції позначаються на здоров'ї підростаючого покоління. За даними Т. Андрющенко, протягом останнього десятиліття кількість здорових дітей і підлітків ледве досягає п'ятої частки від їх загальної кількості, близько третини дітей, які перешли до школи, вже мають хронічну патологію. У зв'язку з цим особливу актуальність набуває робота з розвитку у дітей потреби у здоровому способі життя, включення здоров'я до їх життєвих цінностей. Засвоєння знань дітьми дошкільного віку про здоровий спосіб життя неможливе без ціннісної мотивації особистості дітей. Наша країна характеризується низьким рівнем здоров'я населення, інтенсивним освоєнням природними умовами, складною еколого-гігієнічною ситуацією, слабким розвитком соціально-побутової інфраструктури, що актуалізує проблему розвитку здоров'язбережувальної компетентності у дітей старшого дошкільного віку [1].

**Мета дослідження** – визначити сутність поняття «здоров'язбережувальна компетентність дітей старшого дошкільного віку» та теоретично розробити модель процесу формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей старшого дошкільного віку.

**Результати досліджень.** У системі початкових компетентностей дитини Бутенко В. Г. виділяє початкові ключові та початкові спеціальні (допредметні) компетентності. У старшому дошкільному віці психо-фізіологічні, психічні, особистісні досягнення розвитку, відносна автономність і самостійність дитини в поведінці, вирішенні елементарних побутових проблем, організації доступної діяльності (ігрової, художньої, пізнавальної), характер взаємодії з однолітками та дорослими свідчать про становлення початкових ключових компетентностей. Для них характерна багатофункціональність, їх оволодіння дозволяє дитині вирішувати різні проблеми у повсякденному житті та діяльності, вони універсальні, переносні та застосовні в різних ситуаціях [1, 2]. Крім того, вони репрезентують цілісний розвиток дитини як суб'єкта діяльності та поведінки. У

структурі початкових ключових компетентностей представлені особистісно-соціальна, навчально-пізнавальна та здоров'язбережувальної компетентності.

**Модель процесу розвитку здоров'язбережувальної компетентності у дітей старшого дошкільного віку**



Під здоров'язбережувальною компетентністю ми розуміємо інтегративну якість особистості дитини, що включає сукупність знань про людину та її здоров'я, здоровий спосіб життя, мотиви, що мають екологічнозбережувальну

спрямованість по відношенню до себе та навколишнього середовища, спонукають до ведення здорового способу життя, потреба в освоєнні способів збереження власного здоров'я, орієнтованих на самопізнання і самореалізацію [1, 2].

Розроблена модель процесу розвитку здоров'язбережувальної компетентності у дітей старшого дошкільного віку складається із двох блоків цільового та змістовно-технологічного. Перший блок включає постановку мети і завдань розвитку здоров'язбережувальної компетентності у дітей старшого дошкільного віку [3].

Другий блок складається з чотирьох етапів:

1. Нормативно-установчий етап включає розробку основних компонентів, показників та рівнів здоров'язбережувальної компетентності, вибір та обґрунтування діагностичних методик, формулювання принципів проектування змісту процесу розвитку здоров'язбережувальної компетентності дітей старшого дошкільного віку.

2. Вихідно-діагностичний етап є збиранням інформації, її кількісну та якісну обробку відповідно до виділених показників.

3. Технологічний етап містить розробку програми «Малишок–здоров'ячок», педагогічної технології її реалізації, педагогічних умов, що сприяють розвитку здоров'язбережувальної компетентності у дітей старшого дошкільного віку. Всі елементи моделі розвитку здоров'язбережувальної компетентності у дітей старшого дошкільного віку взаємопов'язані та представляють єдиний цикл педагогічного процесу. Запропонована модель відображає сукупність організаційної та перетворювальної діяльності суб'єктів педагогічного процесу.

### **Висновки**

Аналізуючи літературні джерела уточнено поняття «здоров'язбережувальна компетентність дітей старшого дошкільного віку», виділено її компоненти когнітивний, мотиваційний, емоційно-вольовий, предметно-практичний та рівні. Розвиток здоров'язбережувальної компетентності у дітей старшого дошкільного віку необхідно і можливо. Можливість обумовлена наявністю теоретичної бази у вигляді структурно-функціональної моделі розвитку здоров'язбережувальної компетентності та програмно-методичного забезпечення, а також потребою у самих педагогів до пошуку шляхів вирішення цієї проблеми.

### **Список літературних джерел.**

1. Андрющенко Т. Методи формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей дошкільного віку. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. Вип. 47. Київ, 2013. С. 49–55.

2. Богініч О. Л. Фізичне виховання, основи здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей старшого дошкільного віку : навч.- метод. Посібник. Київ. : Генеза, 2013. 128 с.

3. Бутенко В. Г. Дидактична гра як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності старших дошкільників. *Дошкільна*

*освіта : традиції та інновації* : м-ли Всеукр. наук.-практ. конф. (24-25 березня 2015 р., м. Суми). Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 207 с. С. 33-39.

## **ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІКИ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ ВІМА ХОФА ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ - ГИРЬОВИКІВ**

*Михальчук Роман<sup>1</sup>, Холодняк Максим<sup>2</sup>, Михальчук Юлія<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>Івано-Франківський національний медичний університету*

*<sup>2</sup>Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

**Анотація.** Проведено дослідження по впровадженню техніки Віма Хофа з медитації дихання на підвищення загальної витривалості спортсменів-гирьовиків. Здійснено опитування спортсменів щодо їхнього ставлення до застосування медитації дихання методикою Віма Хофа. Виявлено провідні чинники, що вказують на позитивні причини застосування методики Віма Хофа у гирьовому спорті.

**Ключові слова:** техніка Віма Хофа, гіпервентиляція, затримка дихання, медитація, гирьовий спорт.

**Актуальність теми дослідження.** Однією з актуальних проблем в системі підготовки та досягнення спортивних результатів, є пошук нових підходів в удосконаленні тренувального процесу [2, 6]. Ураховуючи те, що подальший вплив на традиційні компоненти досягнення прогресу тренування гирьовиків, такі, як збільшення обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень, використання психолого-педагогічних і медично-біологічних засобів, пов'язаний зі значними складнощами, актуальним є використання нетрадиційних шляхів оптимізації функціональної підготовки спортсменів.

Виконання м'язової діяльності спортсменами-гирьовиками призводить до підвищення активності обмінних процесів і механізмів обміну речовин та енергії. Тому, процес дихання є найважливішою функцією організму, що забезпечує надходження кисню та виведення вуглекислого газу. У цьому аспекті особливе значення набуває дослідження методів, спрямованих на оптимізацію обмінних процесів, залучення резервних можливостей людини шляхом поліпшення процесів газообміну в організмі [6].

Методика Віма Хофа дуже проста та доступна, де кожен зможе виконувати всю комбінацію дихальних вправ. Відомий іменем «Льодова людина» голландський спортсмен підтвердив ефективність даної техніки великими досягненнями та рекордами світу [4]. Входячи в медитацію з дихальними вправами і повністю розслабляючись людина набуває особливий психологічний стан зосередженості з вільними думками, почуттями та збалансованою оптимізацією всіх процесів в організмі [4].

Даний метод Віма Хофа складає дихальну техніку з такою послідовністю: 30 циклічних глибоких вдихів та видихів, дихання трохи скоріше звичайного (контрольована гіпервентиляція); затримка дихання при нейтральному тиску в

легенях як можна довше; вдих і зразу затримка приблизно на 15 секунд повними легенями. Такий комплекс необхідно виконати підряд три рази [4].

На нашу думку, така методика дихальних вправ якнайкраще підходить до підготовки спортсменів в циклічних видах спорту направлених на розвиток витривалості, є одним із шляхів підвищення резервних можливостей організму для покращення спортивних результатів.

**Метою дослідження** є аналіз опитування гирьовиків, чи практикують вони техніку Віма Хофа з медитації дихання. Виявити основні чинники, що вказують на позитивні зміни застосування методики Віма Хофа у підготовці спортсменів. Експериментально провести застосування техніки Віма Хофа з медитації дихання на підвищення працездатності спортсменів-гирьовиків.

**Результати дослідження.** На підставі аналізу фахової літератури, зокрема робіт [1, 2, 3, 4, 6,], встановлено, що в сучасному спорті використання дихальних вправ привертає увагу багатьох спеціалістів. Найбільш відомі вправи які практикують спортсмени це парадоксальне дихання за системою А. Стрельникової, поверхнєве дихання за системою К. Бутейко [5], легке й глибоке дихання за системою йогів [1], метод Фролова та інші. Нами опитування показало, що виконання дихальних вправ за технікою Віма Хофа на підвищення працездатності спортсменів-гирьовиків невідомо і майже не практикується.

Починаючи експеримент, нами було сформовано контрольну групу (КГ) в кількості 12 спортсменів різної кваліфікації та експериментальну групу (ЕГ) в кількості 12 спортсменів. Обидві групи тренувалися за однаковою програмою, окрім комплексу дихальних вправ за технікою Віма Хофа, які виконували спортсмени ЕГ кожного дня ранком протягом усього місяця.

З метою дослідження впливу методики на навчально-тренувальний процес спортсменів гирьового спорту на початковому й підсумковому етапах експерименту в КГ та ЕГ було здійснено вимірювання функціональних показників, які характеризують серцево-судинну й дихальну системи організму. Зокрема, досліджено показники життєвої ємності легень (ЖЄЛ) (взяти мундштук в рот і зробити максимальний видих у спірометр), проведено пробу Штанге (зробити глибокий, не максимальний вдих і затримати дихання якомога довше) та пробу Генчі (зробивши звичайний видих, не надмірний, досліджуваний затримує дихання). Аналіз даних вказує на те, що на початковому етапі дослідження функціональні показники спортсменів КГ та ЕГ майже не відрізняються. Отримані після закінчення експерименту дані свідчать про те, що в КГ показники ЖЄЛ, проби Штанге, проби Генчі зросли несуттєво. Поряд із цим зафіксовано статистично зростання відповідних показників спортсменів ЕГ що підтверджує ефективність впливу дихальних вправ на позитивні зміни обраних показників серцево-судинної та дихальної систем організму.

Щоб підтвердити ефективність використання в навчально-тренувальному процесі дихальних вправ за технікою Віма Хофа було проведено тестування спортсменів КГ та ЕГ. Як контрольні вправи було обрано змагальні вправи,

зокрема ривок гирі 24 кг для чоловіків та 16 кг для жінок з терміном виконання вправи 10 хв (табл. 1).

Таблиця 1

**Динаміка функціональних та фізичних показників спортсменів КГ та ЕГ у ході експерименту**

Показник	До експерименту		Після експерименту	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Життєва ємкість легень, л	4,6	4,5	4,7	5,3
Проба Штанге, с	56	57	59	66
Проба Генчі, с	44	45	49	58
Ривок гирі, р - чоловіки	62	63	74	86
Ривок гирі, р - жінки	68	65	77	92

Аналіз даних табл. 1 вказує на те, що на початку експерименту за результатами виконання контрольної вправи ривок гирі 24 кг для чоловіків та 16 кг для жінок за 10 хв спортсмени КГ та ЕГ майже не відрізняються. На підсумковому етапі дослідження зафіксовано суттєву перевагу спортсменів ЕГ над спортсменами КГ.

Проведені дослідження по результатам експерименту підтвердили наші попередні висновки про позитивний вплив дихальних вправ за методикою іма Хофа на функціональні та фізичні показники спортсменів-гирьовиків.

Основні позитивні чинники використання дихальних вправ за технікою Віма Хофа спрямовані на: зниження стресу за рахунок включення парасимпатичної системи, відповідальної за розслаблення та покращення нервово-психічного стану; поліпшення роботи легенів і передачі кисню в кров і органи, прискорення обмінних процесів; поліпшення циркуляції в крові; зміцнення м'язів діафрагми і стравоходу; зниження (тимчасове) кислотності крові, що посилює боротьбу з інфекціями; зниження запального процесу в організмі і покращення роботи імунної системи, а так само зниження ризику депресії [4].

У цілому, застосовані дихальні вправи за технікою Віма Хофа сприяють зміцнення здоров'я та підтримання високої працездатності; підвищенню спортивних результатів і спеціальної фізичної підготовки гирьовиків. Експериментальні дослідження підтвердили ефективність використання дихальних вправ у процесі тренування спортсменів-гирьовиків.

**Висновки.**

Встановлено опитуванням, що гирьовики, не практикують у процесі підготовки виконання техніки Віма Хофа з медитації дихання. Виявлено основні чинники, що вказують на ефективність використання дихальних вправ та позитивні зміни в організмі при застосуванні методики Віма Хофа у підготовці спортсменів. Проведено впровадження техніки Віма Хофа з медитації в тренувальний процес, та експериментально представлено

покращення результатів дослідження на підвищення працездатності спортсменів-гирьовиків.

#### Список літературних джерел:

1. [Афанасьев П. А.](#) Йога прана яма: дыхательная система йогов / П.А. Афанасьев. – Ростов на Дону: Изд-во Рост. ун-та, 1990. – 46 с.
2. Галунов Г. Цигун для начинающих / Г. Галунов. – М.: Вектор, 2011. – 127 с.
3. Грибан Г.П. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах: навч. посібник / Г.П. Грибан, К.В. Пронтенко, В.В. Пронтенко [та ін.]; за ред. Г.П. Грибана. – Житомир: Вид-во «Рута», 2014. – 400с.
4. Він Хоф. Задействуй весь свой потенциал / Він Хоф. – ООО Книжное издательство «София», 2021. – 256 с.
5. [Колобов Ф. Г.](#) Спасительное дыхание по Бутейко: методический материал / Ф.Г. Колобов. – Донецк: Сталкер, 1997. – 320 с.
6. Михальчук Р.В. Вплив нетрадиційного використання дихальних вправ на підготовку спортсменів – гирьовиків до змагань / Р.В. Михальчук, К.А. Сумцов // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах: Матеріали регіональної науково – практичної конференції, - Дніпропетровськ: Видавництво "Нова Ідеологія", 2013. – С. 245 – 249.

### ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ У ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

*Хлус Наталія, Дорога Діана*

*Глухівський національний педагогічний університет  
імені Олександра Довженка*

**Анотація.** В статті розглянуто проблему формування потреби у заняттях фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку за допомогою комплексної системи фізкультурно-оздоровчої роботи в закладі дошкільної освіти.

**Ключові слова:** заняття з фізичної культури, діти старшого дошкільного віку, потреба.

**Актуальність теми дослідження.** Формування потреби у систематичних заняттях фізичною культурою входить у зміст поняття “фізичне виховання” і є неодмінною умовою для успішної роботи в галузі виховання рухових навичок у дітей дошкільного віку (Л. М. Матвеев, Е. С. Вільчковский, О. І. Курок). Здоров’я дитини залежить від низки чинників: біологічних, екологічних, соціальних, гігієнічних, і навіть від характеру педагогічних впливів [1, 2]. Серед різноманітних факторів, що впливають на стан здоров’я та працездатність організму дитини – це рухова активність. Це природна потреба у русі, задоволення якої є найважливішою умовою всебічного розвитку та виховання дитини. За даними низки медико-педагогічних досліджень, які наводить М. А. Рунова (2012), рухова активність дітей старшого дошкільного віку за час перебування їх у закладі дошкільної освіти становить менше

40–50 %, що не повністю забезпечує біологічну потребу організму дитини в русі [5, 6]. Заохочуючи та розвиваючи фізичну активність дитини, привчаючи її до необхідності активного способу життя, занять фізичною культурою та спортом, ми формуємо у неї активну громадянську позицію, готуємо до дорослого життя. Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дітей старшого дошкільного віку такі, що навчання можливе лише за наявності активного інтересу з боку дитини і ґрунтується на її безпосередньому бажанні виконати завдання. Дитині від природи властива потреба у руховій активності, і основне завдання педагогів – створити умови, необхідні для її розвитку [3, 4].

**Мета дослідження:** теоретично розробити комплексну систему фізкультурно-оздоровчої роботи в закладі дошкільної освіти, спрямовану на формування у дітей старшого дошкільного віку потреби у заняттях фізичною культурою.

**Результати досліджень.** Комплексна система фізкультурно-оздоровчої роботи закладу дошкільної освіти включала низку заходів, спрямованих на фізичне виховання та оздоровлення дітей:

1. Створення умов оптимальної рухової активності дітей в закладі дошкільної освіти. Робота в цьому напрямку включає проведення ранкової гімнастики та гімнастики після денного сну в режимі контрастного повітряного загартовування, проведення фізкультурних занять у спортивному залі та під час прогулянки. Створення “куточків спорту” у групових кімнатах, організація рухливих ігор під час прогулянки, забезпечення достатньою кількістю дидактичного матеріалу (спортивних атрибутів) для проведення ігор, сприяють оптимізації рухового режиму та формування у дітей рухових умінь та навичок. Естафети та можливість самостійної рухової діяльності дітей у групових кімнатах та під час прогулянки, регулярне проведення спортивного дозвілля, туристичних походів, свят, розваг, днів здоров’я, сприяло формуванню здорового образу життя, виховувало стійку потребу у заняттях фізичною культурою. Однією з найважливіших умов успішної роботи в даному напрямку була активна співпраця з батьками, яка включала: організацію днів відкритих дверей, оформлення стендів, фотовиставок, проведення консультацій, систематичне залучення батьків до участі у спортивних сімейних дозвіллях та святах [6].

2. Об’єднання заходів щодо збільшення рухової активності дітей із системою психологічної допомоги. Найважливіше значення відводилося дотриманню принципів систематичності, послідовності, наочності, доступності, свідомої активності, обліку індивідуальних особливостей кожної дитини, що розвиває навчання та перехід від простого до складного у всіх видах та формах роботи з розвитку рухової активності дітей, а також покращення емоційного стану дітей дошкільного віку.

3. Оздоровча робота та заходи щодо загартовуючих процедур. До загартовуючих процедур у повсякденному житті належало: підтримання відповідного температурного режиму в групових кімнатах, спальнях, спортивному та музичному залах, а також контроль над дотриманням графіка

провітрювання; обов'язкове наскрізне провітрювання під час відсутності дітей; відповідний погоді та температурі повітря одяг вихованців під час прогулянки, під час перебування у групі, спортивна форма на заняттях з фізичної культури. До спеціально організованих заходів із загартовування дітей дошкільного віку належали: обливання ніг протягом року, ігри з водою на ділянці влітку, повітряне загартування під час проведення гімнастики після денного сну та літньої оздоровчої компанії. Протягом усього року – умивання водою кімнатної температури, ходіння босоніж під час проведення гімнастики після денного сну, ходіння занять у спортивному залі без взуття. Доповненням до постійних оздоровчих заходів були кисневі коктейлі з травами, які готувала медична сестра [1].

4. Регулярне проведення діагностики рівня фізичного розвитку, стану здоров'я та фізичної підготовленості, а також психоемоційного стану дітей дошкільного віку. Оцінювання зазначених показників проводилася 2 рази на рік спільно з інструктором з фізичного виховання, вихователями та старшою медичною сестрою, що дозволяло виявляти ефективність заходів, що проводяться, відстежити динаміку індивідуального розвитку дітей дошкільного віку; скоригувати роботу персоналу [6].

Під час фізкультурно-оздоровчої роботи в закладі дошкільної освіти були використані такі форми організації фізичного виховання та оздоровлення [6]:

1. Заняття з фізичної культури у всіх вікових групах (2 рази на тиждень – у спортивному залі, 1 – на вулиці. Відповідальні: вихователь, інструктор з фізичної культури, медична сестра).

2. Ранкова гімнастика, гімнастика пробудження (після денного сну). Відповідальні: вихователі.

3. Додаткові заняття з ритмопластики у всіх вікових групах (2 рази на тиждень у другій половині дня. Відповідальні: вихователі, інструктор з фізичної культури).

4. Спортивні свята, розваги, дні здоров'я (з залученням батьків) у всіх вікових групах (1–2 рази на місяць щомісяця. Відповідальні: вихователі, інструктор з фізичної культури).

5. Рухливі ігри, індивідуальна робота у всіх вікових групах (щоденно, відповідальні – вихователі).

6. Загартовуючі процедури, кисневі коктейлі у всіх вікових груп за рекомендаціями медперсоналу (відповідальні: старша медична сестра, вихователі).

### **Висновки.**

Під час дослідження теоретично розробили комплексну систему фізкультурно-оздоровчої роботи в закладі дошкільної освіти, спрямовану на формування у дітей старшого дошкільного віку потреби у заняттях фізичною культурою. Вона включала такі основні аспекти: створення умов оптимальної рухової активності дітей в закладі дошкільної освіти; об'єднання заходів щодо збільшення рухової активності дітей із системою психологічної допомоги; оздоровча робота та заходи щодо загартовуючих процедур; регулярне

проведення діагностики рівня фізичного розвитку, стану здоров'я та фізичної підготовленості, а також психоемоційного стану дітей дошкільного віку.

#### **Список літературних джерел:**

1. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 128 с.

2. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2019. 428 с.

3. Грищенко С., Шурубенко О. Оптимізація рівня рухової активності дітей дошкільного віку в умовах дошкільного навчального закладу. *Молодь і ринок*. Київ, 2019. № 9 (176). С. 32–37.

4. Ленська Т. Рухова активність на свіжому повітрі. *Дошкільне виховання*. Київ, 2009. № 11. с. 12.

5. Рунова. М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду. Москва: Мозайка-Синтез. 2012. 256 с.

6. Рунова М. О. Рухова активність дитини в дитячому садку: посібник для працівників дошкільних закладів, викладачів і студентів педвузів і коледжів: пер. з рос. мови. Харків: Ранок, 2007. 192 с.

## **ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ПОВНОЇ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

*Дейнеко Альфія, Марченко Михайло*

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** У дослідженні розглянуто питання щодо використання різноманітних педагогічних технологій у системи фізичного виховання учнів закладів повної загальної середньої освіти. У роботі показано, що педагогічна технологія – це відтворювана система педагогічних прийомів і методик, об'єднаних єдиним алгоритмом їх використання в навчально-виховному процесі, яка гарантує досягнення поставленої мети. За результатами дослідження встановлено, що педагогічні технології, які використовуються в системі фізичного виховання школярів, можна розглядати як сукупність прийомів, форм і методів організації навчання учнів, а також всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення їх здоров'я.

**Ключові слова:** педагогічна технологія, система фізичного виховання, здоров'я, розробка.

**Актуальність теми дослідження.** Вивчення педагогічних технологій у системи фізичного виховання учнів закладів повної загальної середньої освіти показало, що вони відображають сучасну парадигму освітнього процесу, яка констатує, що результативність педагогічного процесу поступово змінюється від «знань» (який характеризується кількістю знань) до «компетенцій» (який характеризується якістю знань та умінням їх самостійно застосовувати) [1; 2]. Але варто зауважити, що проблема методології розробки

таких технологій усе ще залишається не вирішеною. Це пов'язано з великим їх розмаїттям.

**Мета дослідження** - узагальнити дані сучасної наукової та методичної літератури щодо використання різноманітних педагогічних технологій у системі фізичного виховання учнів закладів повної загальної середньої освіти.

**Результати досліджень.** Аналіз спеціальної літератури показує, що науковці по-різному трактують саме поняття «педагогічна технологія». Так, Н. Наволокова [3] під педагогічною технологією розуміє один із спеціальних напрямів педагогічної науки, покликаний забезпечити досягнення певних завдань, підвищувати ефективність навчально-виховного рівня, а Н. Мойсеюк [4] – як строго обґрунтовану систему педагогічних засобів, форм, методів, їх етапність, націленість на вирішення конкретного виховного завдання. Ряд науковців звертають увагу на ключовий елемент педагогічної технології, а саме, її відтворюваність [5]. І. Прокопенко та В. Євдокимов [6] під педагогічною технологією розуміють суворо наукове і точне відтворення гарантуючих успіх педагогічних дій, а В. Сутула [7] констатує, що педагогічна технологія – це відтворювана система педагогічних прийомів і методик, об'єднаних єдиним алгоритмом їх використання в навчально-виховному процесі, яка гарантує досягнення поставленої мети. Таке формулювання за своєю сутністю відповідає класичному визначенню педагогічних технологій (від [др.-грец.](#) τέχνη – мистецтво, майстерність, уміння; λόγος – слово, вчення) під якими розуміється спеціальний набір форм, способів, прийомів навчання і виховних засобів, які системно використовуються в освітньому процесі на основі декларованих психолого-педагогічних установок, що завжди приводять до прогнозованого освітнього результату з допустимою нормою відхилення [8]. У відомій праці І. Прокопенка та В. Євдокимова [6] більш структуровано та системно виділені базові компоненти педагогічної технології. До них належать: концептуальна частина, яка представляє характеристику основної ідеї та принципів, на яких ґрунтується технологія; змістовна частина, у якій визначаються цілі і характер технології; процесуальна частина, яка відображає організацію навчально-виховного процесу як технологічного, способи, форми та методи, які при цьому застосовуються; програмно-методичне забезпечення, що включає навчальні і методичні посібники, в яких розкривається сутність педагогічної технології, форми та засоби її застосування, дидактичні матеріали, а також діагностичний інструментарій. Саме на таких засадах розроблена педагогічна технологія менеджменту учнівських громадських фізкультурно-оздоровчих клубів [9], практична реалізація якої створює умови для творчого, інтелектуального, духовного і фізичного розвитку учнів, для формування в них свідомого й відповідального ставлення до власного здоров'я, здоров'я оточуючих, навичок безпечної поведінки, задоволення освітньо-культурних потреб членів клубу, удосконалення фізичного розвитку членів клубу, формування у них потреби в здоровому способі життя. На таких же принципах ґрунтується педагогічна технологія діяльності «Шкіл сприяння здоров'ю» [10] як навчальних закладів, що ефективно використовують можливості навчально-

виховного процесу для забезпечення умов виховання у школярів свідомого ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, збереження і зміцнення їх фізичного, психічного здоров'я. Використання саме такого підходу дозволило О.Булгакову [11] розробити ефективну педагогічну технологію формування фізичної культури особистості учнів загальноосвітніх навчальних закладів на основі використання фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в режимі навчального дня.

Важливо підкреслити, що педагогічні технології, які використовуються в системі фізичного виховання школярів, можна розглядати як сукупність прийомів, форм і методів організації навчання учнів, а також всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення їх здоров'я [12; 2]. Так О.Андрєєва [13] під оздоровчими педагогічними технологіями розуміє систему дій, що гарантують покращення рівня фізичного стану і здорового способу життя у школярів. Такі технології, на її думку, мають базуватися на науковій обґрунтованості, професійній компетентності суб'єктів педагогічного процесу, системності і структурності, економічності і ефективності, керованості, відтворюваності, а також передбачати чотири етапи реалізації: концептуальний, організаційний, діагностичний, програмно-методичний. У працях Н.Москаленко [14] сформовані теоретико-методичні засади використання інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів на основі забезпечення умов для якісної взаємодії сім'ї і школи. Така співпраця, на думку фахівця, за умов її ефективної організації може активізувати процес залучення дітей до занять фізичною культурою.

### **Висновки.**

Таким чином, аналіз спеціальної літератури, свідчить, що в системі фізичного виховання школярів досить широко використовуються різноманітні педагогічні технології. Разом з тим, незважаючи на велику увагу вчених до розробки педагогічних технологій, наразі ще не існує достатньої кількості таких, що їх використання забезпечувало б реалізацію завдань шкільної програми з дисципліни «Фізична культура».

### **Список використаної літератури**

1. Бондар Т. С., Пономарьова Г. Ф., Золочевський В. В. Педагогіка фізичного виховання: сучасні організаційні технології у загальноосвітніх навчальних закладах : навч.-метод. посіб. – Харків : ФОП Бровін О. В., 2013. –193 с.
2. Дейнеко А.Х., Красова І.В., Марченков М.К. Особливості педагогічних технологій в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів // Освіта і наука у мінливому світі: проблеми та перспективи розвитку. Матеріали II Міжнародної наукової конференції, 27-28 березня 2020 р., м. Дніпро. Частина I. Наук.ред. О.Ю.Висоцький. Дніпро: СПД «Охотнік», 2020. С. 284-285.

3. Наволокова Н. П. Енциклопедія педагогічних технологій та інновацій / Н. П. Наволокова. – Х. : Основа, 2009. – 176 с.
4. Мойсеюк Н. Є. Педагогіка : підручник / Н. Є. Мойсеюк. – К. : Наукова думка, 2001. – 608 с.
5. Галузьяк В. М. Педагогіка : [навч. посіб.] / В. М. Галузьяк, М. І. Сметанський, В. І. Шахов. – Вінниця : Книга-Вега, 2003. – 416 с.
6. Прокопенко І. Ф. Сучасні педагогічні технології в підготовці вчителів : [навч. посіб.] / І. Ф. Прокопенко, В. І. Євдокимов – Х. : Колегіум, 2008. – 344 с.
7. Сутула В. О. Теоретико-методичні засади формування фізичної культури особистості в умовах цілісної соціально-педагогічної системи : дис. ... д-ра пед. наук. : 13.00.07 / Сутула Василь Опанасович. – Х. : ХДАФК, 2012. – 440 с.
8. Саинчук Н. Н. Отношение старшеклассников к ценностям физической культуры / Н. Н. Саинчук // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 4. – С. 201–204.
9. Бондар Т. С. Організаційно–педагогічна технологія менеджменту учнівських фізкультурно-оздоровчих клубів : дис. ... канд. наук фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Бондар Тарас Сергійович. – Х., 2010. – 232 с.
10. Хохлова Л. А. Організаційно-методичні засади вдосконалення діяльності загальноосвітніх навчальних закладів як «Шкіл сприяння здоров'ю» : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Хохлова Л. А. – Івано-Франківськ, 2012. – 20 с.
11. Булгаков О. І. Формування фізичної культури особистості учнів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня : дис. ... канд. наук фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Булгаков Олексій Ігоревич. – Х., 2014. – 227 с.
12. Демінська Л. О. Аналіз змісту й умов використання здоров'язберігаючих технологій у системі загальноосвітніх шкіл. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // Харків, 2010. № 11. С. 23-26. Здоров'язберігаючі технології в навчальному закладі : зб. / упоряд. О. Колонькова, О. Литовченко. – Київ : Шк. світ, 2009. – 128 с.
13. Андреева О. Концептуальні та прикладні аспекти технологізації проектувальної діяльності в сфері фізичної рекреації // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – Київ, 2013. № 1. – С. 35-40.
14. Москаленко Н. В. Теоретико-методологічні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.022 / Москаленко Наталія Василівна. – Д., 2009. – 454 с.

## ІСТОРИЧНІ ВИТОКИ ГІМНАСТИЧНИХ БУЛАВ: ЗА ДАНИМИ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

*Шевчук Олеся*

*(науковий керівник Дейнеко Альфія)*

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** У роботі обґрунтовано історичні витoki та розвиток гімнастичних булав. Проаналізовано їх історичний шлях від зародження Indian Clubs в Індії, до їх популярності в Америці та подальшого розвитку у містах Європи. Визначена реорганізація «булавного руху» гімнастичним товариством «Сокіл» та подальше його впровадження у новостворений вид спорту - художню гімнастику - у часи її становлення і до сьогодні.

**Ключові слова:** художня гімнастика, предмети, історія, булави, Indian Clubs.

**Актуальність.** Незважаючи на достатню кількість наукових розробок з питань історичних аспектів художньої гімнастики, на сьогодні історія походження гімнастичних предметів все ще досліджена не повному обсязі. У вітчизняній історичній та історико-педагогічній науках існує певна прогалина в розумінні витоків, передумов застосування булав, як одного із найскладніших гімнастичних предметів у художній гімнастиці. Тому історичний аналіз цього питання є актуальною проблемою теорії та історії художньої гімнастики.

**Метою роботи** є дослідження особливостей історичного розвитку, модернізації та сучасного стану гімнастичних булав.

**Результати досліджень.** Художня гімнастика в своєму становленні і розвитку пройшла довгий шлях, зібравши воедино все найкраще зі спорту і мистецтва. Це відносно молодий вид спорту, зародившись близько 100 років тому, на сьогоднішній день художня гімнастика – один з найпопулярніших в Україні і в усьому світі олімпійський вид спорту. Становлення сучасної гімнастики не може бути зрозуміле поза зв'язком з її джерелами. Так, її танцювальні витoki сягають глибокої давнини; танець змінювався і набував все нові напрямки. Пізніше стали з'являтися танцювальні студії та студії театрального мистецтва (Франсуа Дельсарта, Еміля Жак-Далькроза, Жоржа Демени, 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; 2; 3]. ХХ століття характеризується становленням художньої гімнастики як виду спорту. В 1934 році була відкрита Вища школа художнього руху. Основний навчальний предмет був названий «художньою гімнастикою». Саме цей момент і є офіційним початком розвитку художньої гімнастики як виду спорту. Період з 1947 по 1963 рік характеризується формуванням художньої гімнастики як засобу фізичного виховання жінок, створенням радянської школи художньої гімнастики: формувалася програма, правила змагань, класифікаційні вимоги для різних розрядів, створена федерація СРСР. Олімпійська ж історія художньої гімнастики починається в 1984 році коли перше Олімпійське золото

завоювала в Лос-Анджелесі канадка Лорі Фанг [1; 2; 3]. Пройшовши етапи становлення та розвитку, сьогодні художня гімнастика – олімпійський вид спорту, що розвивається на всіх континентах нашої планети.

Основними засобами художньої гімнастики є: вправи без предмета (рівноваги, стрибки, повороти), вправи з предметами (обручем, м'ячем, булавами, стрічкою, скакалкою), елементи класичного танцю, елементи народних танців, елементи історико-побутових і сучасних танців, акробатичні вправи, ритміка (вправи на погодженість рухів з музикою), елементи пантоміми, елементи основної гімнастики (загально розвивальні, стройові, прикладні вправи), вправи з інших видів спорту. Вправи з предметами складають основний зміст змагальних програм з художньої гімнастики [1; 4]. Ці предмети з часом майже не змінили свого вигляду, хоча і стали більш зручними у використанні, а якість та краса предметів розвивається із величезною швидкістю. Серед інших предметів (скакалки, м'яча, обруча та стрічки) найбільше модернізацій з часом зазнали булави. Разом з тим, історія розвитку булав та їх застосування у художній гімнастиці залишається найбільш невизначеним.

Аналіз літературних джерел свідчить, що вправи з булавами запозичені з чеської сокольської гімнастики, у якій вони широко використовувалися ще у середині 19 століття [5; 6]. Разом з тим, у доступних джерелах не знайдено інформації стосовно передумов їх використання у сокільській системі. Проте, як у будь-якому явищі науки і культури, корені ідуть у глиб століть. Науковий пошук, аналіз та узагальнення іноземної літератури дозволили зробити припущення, згідно з яким «предками» сучасних булав можна вважати Indian Clubs.

За однією з версій, Indian Clubs в формі, яку ми сьогодні знаємо, з'явилися в 17 столітті за часів Ост-Індійської компанії. Вони являли собою змінену форму перських булави, які з'явилися на Близькому Сході. Перські булави, що згадуються в хроніках того часу як милі (перський: *میل*, translit. *Mil*), використовувалися борцями в стародавній Персії, Єгипті та решти Близького Сходу з давніх часів. З Персії моголи привезли перські булави в Південну Азію. Британські колоністи вперше зустріли булави в Індії і помилково назвали їх «індійськими булавами», незважаючи на їх близькосхідне походження [7]. Разом з тим, більшість дослідників вважає, що Indian Clubs, як впливає з назви, виникли в Індії, вони практикуються тисячі років. Спочатку Indian Clubs використовувалися виключно як зброя, однак до 13 століття в індійських текстах вказувалося, що виникла форма фізичних вправ, яка використовувала ці булави з метою розвитку здоров'я та сили заради неї самої, і яка більше не використовується виключно як підготовка до самооборони чи війни [8; 9; 10; 11].

Протягом 17 століття англійці почали колонізувати Індію і спостерігали за практикою розмаху Indian Clubs, які виконували корінні індійські борці та спортсмени. Лише на початку 19 століття, наскільки це відомо дослідникам, британці самі почали займатися розмахом Indian Clubs у значній мірі [8; 9; 10;

11; 12]. На цей час британські військові прийняли версію цієї вправи як частину свого навчального режиму, а до 1830 -х років ця практика пробралася до материкової Британії, де вона швидко стала популярною у колах фізичного виховання [12; 13]. Спочатку ці вправи сильно нагадували оригінальні індійські вправи, які застосовували великі важкі палиці для розвитку великої сили. Однак незабаром європейці почали змінювати та адаптувати ці вправи, використовуючи більш легкі палиці, якими можна було керувати з більшою швидкістю та маневреністю, і якими могли користуватися жінки та діти, а також спортсмени-чоловіки. Виконавці вигадували все більш швидкі, спритні та складні рухи-методи, які будуть виступати як майстрам фехтування, так і боксерам-чемпіонам у якості допоміжних тренувальних вправ [10; 11].

До 1840-х років розмахування булав поширилося на Францію та Німеччину, де пізніше воно було прийняте рухом Тернера (Turnvereine). У 1850-х роках у США почали з'являтися Indian Clubs, які привезли вчителі з Лондона та Парижа. Практика в Сполучених Штатах була настільки популярною, що на кінець 19 століття вже було опублікована досить велика кількість різних англомовних текстів про техніку розмахування індійськими булавами [14; 15]. І в Європі, і в США розмаїття булав набуло подальшого розвитку та іншого характеру під впливом ідей фізичної культури та естетики Заходу. У різних країнах фахівці-практики розробили свої власні стилі, хвати та техніки. Різні країни також розробили свої власні окремі конструкції булав, які були збалансовані та сконструйовані так, щоб відображати конкретні методи, за якими вони мали бути використані. Форма та центрованість цих булав були свідомо та ретельно розроблені з математичною точністю.

Отже, наприкінці дев'ятнадцятого століття, виникла своєрідна «золота доба» європейського «булавного розмахування». Важливо підкреслити, що у різних регіональних стилях існували два основних типи булав: важкі та легкі. Хоча те, що вважалося важким або легким, сильно варіювало, будучи дещо відносним. Одні використовували булави вагою від 3 до 12 фунтів (а в деяких випадках навіть важче) і зосереджувалося на нарощуванні м'язової сили, які використовували силачі та учасники змагань. Інші ж використовували булави вагою від 0,5 до 3 фунтів. Розвиток м'язової сили був лише однією з цілей використання Indian Clubs. Легке розмахування булавами зосереджено на цілісному розвитку тіла та розуму, гнучкості, спритності, нервово-м'язового контролю, кровообігу, дихання, ритму, постави, досконалості форми та елегантності дій [8; 9; 12]. Навіть силачі, що займалися з важкими Indian Clubs підкреслювали, що рухи булавами потрібно виконувати граціозно. Художня краса вправи, якщо вона виконана правильно, була описана авторами як наближена до «поезії руху». Щоденні сеанси зазвичай тривали від пів години до години, іноді двічі на день, і тому економія руху, позбавлена стресу чи напруги, була ключовою [10; 11; 13]. Користь для здоров'я індійських булав також визнали лікарі, які відстоювали та прописували їх практику для успішного лікування та реабілітації поранених солдатів.

Наприкінці 19-го століття розмахування булавами також поширилося на Бельгію, Австро-Угорщину і особливо в Богемію (Чехію), де воно було підхоплене гімнастичною організацією «Сокіл», заснованою на принципі «сильного розуму в здоровому тілі». Організації «Тернер» («Turnvereine») та «Сокол» періодично проводили фестивалі, на яких сотні і навіть тисячі людей в синхронному унісон, під музичний супровід, демонстрували розмахування булавами. Вибір самої музики розцінювався як важливий компонент і часто складався з вальсів, маршів і шоттишів, які демонстрували відповідний час і ритм [10; 11]. Дослідники сокільської системи гімнастики [16; 17; 18] також відзначають використання предметів учасниками сокільського руху. Так, у другу, основну частину тренувань включалися вправи на гімнастичних снарядах або з предметами, зокрема булавами, а виступи з булавами демонструвалися на сокільських злетах. Також як і попередники, соколи на одне з перших місць ставили видовищність, красиве глядацьке сприйняття всіх виконуваних вправ. У свою чергу, елементи сокольської системи гімнастики увійшли у склад нових видів спорту, таких як художня, естетична гімнастика.

Крім того, ще до моменту зародження художньої гімнастики відбувалися чоловічі виступи з атлетичними булавами (різновид Indian Clubs), які проходили в рамках програми спортивної гімнастики («Men's club swinging») на літніх Олімпійських Іграх 1904 [19], а також дисципліна чоловічі індійські булави («Men's indian clubs») була частиною програми гімнастики на літніх Олімпійських іграх 1932 року в Лос-Анджелесі [20].

У художній гімнастиці булави почали використовувати із 1950 року. Але у 1960 році булави були замінені вимпелами. Однак через 10 років визнання отримали саме булави. На той час вони були дерев'яні та досить великі та важкі. Наразі згідно із правилами булави виготовляють із пластика або каучука, вагою 150 грамів кожна, довжиною 40-50 см, залежно від довжини кінцівок гімнастки та нині є більш центрованими. Сучасні булави представлені у широкому виборі, крім іншого, можуть навіть вставлятися одна в одну, що полегшую та урізноманітнює роботу з ними.

#### **Висновки.**

Сучасна художня гімнастика – один із найпопулярніших в Україні олімпійський вид спорту, візитною карткою якого є використання різноманітних гімнастичних предметів. Одним із найскладніших, разом з тим видовищних предметів – є гімнастичні булави. Творці художньої гімнастики запозичили булави з сокільської системи. Проте, як у будь-якому явищі науки і культури, корені ідуть у глиб століть. Встановлено, що предками сучасних гімнастичних булав можна вважати Indian Clubs, які пройшли довгий шлях у 7 століть. За час свого існування та модернізацій напрямки використання Indian Clubs виявилися досить розгалуженими: булави використовували як засіб підготовки до самооборони та війни; як засіб-метод фізичного виховання, а також лікування та реабілітації. Разом з тим виступи з булавами демонструвалися на сокільських злетах та, навіть, були частиною чоловічих виступів зі спортивної гімнастики на Олімпійських іграх. Однак, на сьогодні

булави найбільш відомі як невід'ємний атрибут змагальних вправ з художньої гімнастики, що є частиною олімпійської програми.

### Список літературних джерел

1. Карпенко Л. А. Художественная гимнастика: учеб. для тренеров, преподавателей и студентов физ. культуры. / Карпенко Л. А. – Москва: 2003. – 384 с.

2. Шевчук О. К. Сучасний стан та тенденції розвитку вправ з булавами в художній гімнастиці. / О. К. Шевчук. // Сучасні погляди студентської молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини: збірник тез наукової конференції, 28-29 листопада 2019 року. – Харків: ХДАФК. – 2019. – С. 51–52.

3. Дейнеко А. Становлення художньої гімнастики як олімпійського виду спорту / А. Дейнеко, О. Шевчук. // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: збірник наукових праць II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. – 2020. – С. 85–88.

4. Дейнеко А. Теоретичні аспекти технічної підготовки гімнасток у вправах з булавами. / А. Дейнеко, О. Шевчук. // Теоретичні та практичні аспекти розвитку науки: матеріали науково-практичної конференції (м. Чернігів, 28-29 травня 2021 р.). – Херсон: Видавництво «Молодий вчений». – 2021. – С. 188–191.

5. Аверкович Э. Диалоги о художественной гимнастики: учеб. [для студ. висш. учеб. зав. ] / Э. Аверкович, Л. Вариченко. – Львів : 2007. – 256 с.

6. Сироткина И. Национальные модели физического воспитания и сокольская гимнастика в России [Электронный ресурс] / И. Сироткина // Социологическое обозрение. – 2017. – Т. 16, № 2. – С. 320-339. – Режим доступа: <https://doi.org/10.17323/1728-192X-2017-2-320-339>.

7. Атлетические булавы [Электронный ресурс] – Режим доступа до ресурсу: <http://surl.li/amgmg>.

8. Todd J. From milo to milo: A history of barbells, dumbbells, and Indian clubs / J. Todd // Iron Game History. – 1995. – Vol. 3, № 6. – P. 4-16.

9. Todd J. The strength builders: a history of barbells, dumbbells and indian clubs / J. Todd// The International Journal of the History of Sport. – 2010. – Vol. V.20, № 1. – P. 65-90.

10. What are Indian Clubs? A Brief History of the Exercise [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://youtu.be/AkTYmhUMzt0>.

11. What are Indian Clubs? A Brief History of the Exercise [Електронний ресурс]. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.indianclubs.com.au/indian-clubs/indian-clubs-history/what-are-indian-clubs/>.

12. Fee E. The Indian club exercise [Electronic resource] / E. Fee, T. M. Brown // American journal of public health. – 2003. – Vol. 93, № 5. – P. 723. – Available from: <https://doi.org/10.2105/AJPH.93.5.723>.

13. Allen N. Physical culture in Amherst College [Electronic resource] / N. Allen // American journal of public health. – 2003. – Vol. 93, № 5. – P. 720-722. – Available from: <https://doi.org/10.2105/AJPH.93.5.720>.

14. Наукові публікації про техніку розмахування індійськими булавами («Indian Clubs») станом на кінець 19 століття [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://surl.li/amlfa>.

15. Наукові публікації про техніку розмахування індійськими булавами ("Indian Clubs") в Internet Archive [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://archive.org/search.php?query=subject%3A%22Indian+clubs%22>.

16. Ярославська Л. П., Загородній В. В. Становлення і розвиток українського сокільського спортивно-гімнастичного руху в кінці XIX–на початку XX ст // Гуманітарний вісник. Сер.: Історичні науки. – 2015. – №. 7. – С. 52-61.

17. Gajdoš, A. 150 years of the sokol gymnastics in Czechoslovakia, Czech And Slovak Republic / A. Gajdoš, M. Provaznikova, S. Banjak // Science of gymnastics journal. – 2012. – Vol. 4, № 2. – P. 7-26.

18. Banjak, S. Sokol gymnastic manual, new and revised version / S. Banjak // East Orange: Slovak Gymnastic Union Sokol. – 1993

19. Спортивная гимнастика на летних Олимпийских играх 1904 – булавы [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://surl.li/amglz>.

20. Гимнастика на летних Олимпийских играх 1932 – мужские индийские булавы [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://surl.li/amglz>.

## **ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ВПРАВАМИ З ОБТЯЖЕННЯМИ**

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

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

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

**Анотація.** В статті представлені результати експериментальних досліджень, які підтверджують, що цілеспрямоване використання вправ з обтяженнями в освітньому процесі з фізичного виховання здобувачів протягом навчального року може достовірно покращити показники виконання тестів з фізичної підготовки.

**Ключові слова:** фізична підготовленість, вправи з обтяженнями, засоби фізичної підготовки, здобувачі.

**Актуальність теми дослідження.** Вправи з обтяженнями є ефективним засобом фізичної підготовки, розвитку опорно-рухового апарату, м'язової системи, зміцнення здоров'я та підготовки здобувачів до майбутньої професійної діяльності. Велика різноманітність вправ з обтяженнями, які можна використовувати в освітньому процесі з фізичного виховання сприяють великому виховному, оздоровчому і прикладному значенню. Багато вправ з обтяженнями є окремими видами спорту. Зокрема, важка атлетика входить до програми олімпійських ігор, вправи зі штангою (силове триборство –

пауерліфтинг), вправи з гирями (гирьовий спорт), силова боротьба руками (армспорт) та інші входять до програм спортивних змагань всіх рівнів всеукраїнського, європейського і світового масштабів.

**Мета дослідження.** Експериментально обґрунтувати, що вправи з обтяженнями є одним із найбільш ефективних засобів фізичної підготовки здобувачів закладів вищої освіти в освітньому процесі з фізичного виховання.

**Результати досліджень.** Заняття з фізичної підготовки спрямовані на підтримання тренуваності та подальший розвиток фізичних і психофізичних якостей, які необхідні майбутнім фахівцям у професійній діяльності. Окрім того вправи з обтяженнями є ефективним засобом розвантаження нервової системи від розумової діяльності та засобом активного відпочинку. Вправи з обтяженнями користуються великою популярністю серед здобувачів вищої освіти, їх універсальність дає можливість легко регулювати фізичне навантаження, розвивати не тільки силові якості, а й гнучкість, витривалість, координаційні здібності і вольові якості.

Упровадження вправ з обтяженнями для покращення фізичного стану здобувачів закладів вищої освіти дозволяє підвищити ефективність чинної системи фізичного виховання та забезпечити покращення рівня їх загальної фізичної підготовленості, сформувати фундамент для вдосконалення професійно-прикладних фізичних якостей, підвищення працездатності та успішності навчання [1, 2, 3].

Проведений формувальний педагогічний експеримент в Поліському національному університеті протягом 2020–2021 навчального року, в якому взяло участь дві групи студентів перших курсів, підтвердив високу ефективність застосування вправ з обтяженнями в освітньому процесі. Контрольна група займалася за традиційною методикою, а в експериментальній групі акцент ставився на широке застосування вправ з обтяженнями, а саме: вправи з вагою власного тіла, зі штангою, гирями, гантелями, еспандерами, на гімнастичних снарядах, тренажерах, вправи пауерліфтингу, бодібілдингу, армспорту, кросфіту тощо. Основні завдання силової підготовки були спрямовані на:

- розвиток силових можливостей з метою ефективного спортивного удосконалення в одному із видів силової підготовки;
- забезпечення та збереження силових можливостей щодо подальшої життєдіяльності та спортивного вдосконалення;
- накопичення та виховання силових здібностей з урахуванням специфічних особливостей техніки обраного виду спорту.

Перші три місяці (вересень – листопад) здобувачі використовували великий різновид силових вправ для покращення загальної фізичної підготовленості і визначали яким видом вправ з обтяженнями вони бажають займатися у подальшому. На практичних заняттях використовувалися методи: повторних зусиль (повторний метод), метод динамічних зусиль, частково ізометричний метод. Методи «до відмови» та максимальних зусиль на даному

етапі підготовки зі здобувачами не застосовувалися, враховуючи низький вихідний рівень їх фізичної підготовленості.

Проведений формувальний педагогічний експеримент упродовж навчального року підтвердив, що цілеспрямоване використання вправ з обтяженнями може впродовж одного року суттєво покращити рівень фізичної підготовленості студентів з низьким вихідним рівнем підготовленості. Отримані результати виконання тестів з фізичної підготовки показали, що студенти експериментальної групи покращили достовірно п'ять тестів з шести, чого не відбулося в контрольній групі (табл. 1). Найкращий приріст отриманий у підтягуванні на перекладині, підніманні тулуба в сід за 1 хв, нахилах тулуба вперед ( $P < 0,01$ ).

Таблиця 1

**Динаміка показників фізичної підготовленості здобувачів закладів вищої освіти впродовж формувального педагогічного експерименту (експ. n = 24; контр. n = 21)**

Тести	Групи	До експерименту	Після експерименту	Достовірність	
				t	P
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	Експ.	19,4±0,78	31,3±0,79	2,47	<0,05
	Контр.	18,9±0,81	23,5±0,87	1,96	>0,05
Підтягування на перекладині (разів)	Експ.	6,9±0,52	11,6±0,59	2,81	<0,01
	Контр.	6,7±0,48	7,6±0,64	1,31	>0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	Експ.	204,2±13,26	221±15,56	2,09	<0,05
	Контр.	205,7±14,04	208,9±12,81	1,46	>0,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (разів)	Експ.	20,7±0,98	34,6±1,37	2,49	<0,01
	Контр.	21,3±0,87	26,3±1,14	1,68	>0,05
Нахили тулуба вперед (см)	Експ.	8,1±0,49	13,7±0,51	2,89	<0,01
	Контр.	7,4±0,41	9,8±0,44	1,54	>0,05
Човниковий біг 4 x 9 м (с)	Експ.	10,78±0,96	9,34±0,88	1,75	>0,05
	Контр.	10,47±0,84	10,13±0,99	1,32	>0,05

## Висновки

Вправи з обтяженнями розвивають силу, швидкість, силову витривалість, швидко-силові якості, гнучкість, координацію рухів та забезпечують високу працездатність у різних видах професійної діяльності та покращують комфорт життєдіяльності і впевненість в соціумі. Високий рівень фізичної працездатності майбутніх фахівців забезпечує адаптацію їх функціональних систем до навколишнього середовища, стресових ситуацій тощо. Фізкультурно-оздоровчий потенціал сформований під час навчання у закладі вищої освіти продуктивно позначається в практичній діяльності та життєздатності майбутнього фахівця. Тому обсяг навчальної програми та її зміст мають розглядатися як цільовий орієнтир не тільки розумового і духовного, а й тілесного розвитку особистості здобувача.

## Список літературних джерел

1. Грибан Г.П., Мичка І.В. Педагогічні засади навчання силових вправ з паєрліфтингу студентської молоді в освітньому процесі з фізичного виховання. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини [редкол.: І.І. Стасюк (відп. ред.) та ін.].

Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський нац. ун-т ім. І. Огієнка, 2018. Вип. 11. С. 102–110.

2. Грибан Г.П., Пронтенко К.В., Ткаченко П.П. Вправи з гирями у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти: навч. посібник за ред. Г.П. Грибана. Житомир: Вид-во «Рута», 2021. 528 с.

3. Грибан Г.П., Пронтенко К.В., Ткаченко П.П., Бойко Д.В. Фізична підготовка студентів у гирьовому спорті: навч.-метод посібник за ред. Г.П. Грибана. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. 118 с.

## **КВЕСТ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*Тарасенко Неллі, Портянко Марія*

*Харківська гуманітарно-педагогічна академія*

**Анотація.** Квест репрезентовано як інноваційний засіб формування здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку, мета якого полягає в формуванні як теоретичних знань здоров'язбереження, так і практичних вмінь відтворення здорового способу життя. Розглянуто суть та зміст даного засобу, виокремлено його основні різновиди (веб-квест, станційний, пошуковий). Встановлено, що квест можна вважати перспективними засобами формування здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку.

**Ключові слова.** Квест, діти молодшого шкільного віку, формування здорового способу життя.

**Актуальність теми дослідження.** У сучасному суспільстві, в умовах модернізації соціальних цінностей, усе частіше, домінує ідея турботи про здоров'я, яке, в першу чергу, пов'язане зі способом життя людини. Тобто, особлива увага, як теоретиків так і практиків, приділяється питанню формуванню здорового способу життя особистості, як шляху збереження здорової нації. Формування навичок здорового способу життя закладається з раннього віку в сімейному колі та шкільному середовищі [5]. Саме дорослі, які дотримуються здоров'язбережувальної поведінки, допомагають дітям усвідомлювати необхідність ведення здорового способу життя. Тобто, як від батьків, так і від педагогів залежить, який спосіб життя обере дитина в майбутньому.

Для дітей молодшого шкільного віку актуальними, в контексті формування здорового способу життя, є формування комплексу знань та конкретних навичок дотримання здоров'язбережувальних принципів: раціонального харчування, фізичної культури, загальної гігієни організму, загартування, виховання негативного ставлення до тютюнопаління, алкоголізм, наркоманії [4].

Проблематиці формування та виховання потреб здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку присвячені праці зарубіжних та вітчизняних дослідників різних наукових сфер, узагальнюючий огляд яких дає можливість констатувати, що процесу формування здорового способу життя дітей

молодшого шкільного віку сприяє використанню в навчально-виховному процесі інноваційних засобів, одним з яких є квест.

**Мета дослідження.** Проаналізувати суть та зміст квесту як інноваційного засобу формування здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку.

Квест – інноваційний метод роботи, який вимагає від гравця вирішення певних поставлених завдань для проходження його сюжету; часто такі завдання пов'язані з пошуком інформації чи предмета тощо [2]. Квест (запозичення англ. Quest - «пошук, предмет пошуків, пошук пригод, виконання лицарської обітниці») – форма взаємодії педагога і дітей, яка сприяє формуванню умінь вирішувати певні завдання на основі компетентного вибору альтернативних варіантів шляхом реалізації певного сюжету [1].

**Результати досліджень.** Існують такі види квесту: веб-квести (складають та реалізують за умови використання Інтернет-ресурсу), пошукові квести (складають та реалізують за умови влаштування чекпоінтів або чеків), станційні квести (складають та реалізують за умови влаштування особливих тематичних станцій) та інші. Всі різновиди квестів можуть бути реалізованими у формі групової чи індивідуальної роботи. За строками реалізації можуть бути короткостроковими (одне заняття) або довгостроковими, мати різну тематику та структуру сюжету, проводитися в традиційному, віртуальному або комбінованому освітньому середовищі. Розробка і реалізація квестів ґрунтується на принципах безпечності, оригінальності, логічності, цілісності, підпорядкованості певному сюжету.

Мета та суть квесту, як інноваційного засобу формування здорового способу життя, зокрема дітей молодшого шкільного віку, полягає в формуванні одночасно трьох структурних складових здорового способу життя особистості: когнітивної, що поєднує уявлення про сутність здорового способу життя та шляхи долучення до нього; емоційної, що виражає емоційне відношення до проблем здорового способу життя, їх суб'єктивну оцінку; та поведінкової, що виражається у відтворенні норм поведінки, що відповідають здоровому способу життя [3].

Для створення квестів, що мають на меті формування здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку, може бути використаний такий алгоритм: визначення мети і завдань заходу; вибір цільової аудиторії та кількості учасників; визначення сюжету й форми квесту; написання сценарію; визначення необхідного інструментарію; розподілення ролей та завдань для кожного з учасників; розробка критеріїв підведення підсумків та отримання зворотного зв'язку.

З метою формування здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку можуть бути розроблені та реалізовані квести такої тематики: «Ми за здоровий спосіб життя», «Як ми дбаємо про здоров'я», «Здоров'я – це наше все», «Подорож стежками здоров'я», «Простий шлях до здорового способу життя», «Мандруємо країною Здоровляндією» та інші.

На нашу думку, квест, як засіб формування здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку має низку переваг: не вимагає великої

кількості реквізиту (що робить його організації простою та швидкою); дозволяє одночасно залучити до участі велику кількість учасників (наприклад, одночасно всіх учнів початкової школи); дозволяє донести інформацію учасникам в простій, ігровій формі; дозволяє створити атмосферу довіри та невимушеності.

### **Висновки**

Отже, квест можна вважати інноваційним, простим та цікавим засобом формування здорового способу життя дітей, зокрема дітей молодшого шкільного віку. Квест дозволяє позитивно вплинути на когнітивну, мотиваційну, емоційну та поведінкову сфери дітей молодшого шкільного віку, щодо формування їхньої здоров'язбережувальної поведінки.

Перспективним напрямом подальшого наукового дослідження є експериментальна перевірка ефективності квесту як засобу формування здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку.

### **Список використаних джерел:**

1. Гладченко І. В. Методичні аспекти використання квестової педагогічної технології при формуванні здоров'язбережувальної компетентності в учнів з психофізичними порушеннями : [Електронний ресурс] / І. В. Гладченко – Режим доступу : <http://surl.li/alrzo>

2. Гарбовська Л. Г. Веб-квест на уроках мови та літератури як засіб активації навчальної діяльності учнів : [Електронний ресурс] / Л. Г. Гарбовська, І. Л. Рожок, Н. В. Сукач, С. С. Степаницька. – Режим доступу : [http://osvita.ua/school/lessons\\_summary/edu\\_technology/45861](http://osvita.ua/school/lessons_summary/edu_technology/45861)

3. Єрмоленко С. П., Тарасенко Н. В. Квест як інноваційний метод формування здорового способу життя : [Електронний ресурс] / С. П. Єрмоленко, Н. В. Тарасенко // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : зб. наук. праць. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – Вип. 136. – С. 76-79.

4. Качур Б. М. Особливості формування навичок здорового способу життя в учнів молодших класів / Б. М. Качур, М. О. Шеян // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота. – 2015. – Вип. 35. – С. 78-81.

5. Коча І. А. Формування здорового способу життя учнів початкової школи (друга половина ХХ - початок ХХІ століття) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / Коча Інна Анатоліївна; Тернопіл. нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. – Тернопіль, 2019. – 21 с.

## СТРУКТУРА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЧИРЛІДИНГУ

*Шоханова Катерина<sup>1</sup>, Шоханов Олег<sup>2</sup>, Салинко Наталія<sup>1</sup>*

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

*<sup>2</sup>Житомирський медичний інститут*

**Анотація.** У статті розглядається питання змісту технічної підготовки під час багаторічного тренувального процесу в акробатичних дисциплінах чир спорту - чирлідингу. За результатами аналізу правил з чирлідингу, методичної літератури і відеозаписів виступу спортсменів на змаганнях була виявлена структура технічної підготовки, що складається зі спортивно - технічних елементів і базових вправ. Визначені три основні критерії розпізнавання спортивних елементів під час змагань. Результати дослідження можуть бути використані для визначення змісту тренувального процесу з чирлідингу.

**Ключові слова:** чир спорт, чирлідинг, технічна підготовка, технічні елементи.

**Актуальність теми дослідження.** Система багаторічної підготовки в спорті може бути представлена у вигляді педагогічної системи, що включає такі компоненти як суб'єкти навчання, мету, зміст, дидактичні процеси і організаційні форми [3]. Суб'єктами - що вчать в даному випадку будуть спортсмени, а учителями - тренери. Метою спорту вищих досягнень є досягнення максимально можливих результатів або перемог на змаганнях. Жорстка спрямованість на забезпечення ефективного ведення боротьби під час змагань, передбачає раціоналізацію побудови процесу багаторічної підготовки [3]. Цей же принцип визначає зміст процесу підготовки в чир спорті, пред'являючи вимоги у тому числі до пошуку найбільш ефективних методів навчання техніці, де формування широкого спектру рухових навичок, як і в інших техніко-естетичних видах спорту, грає визначальну роль.

Багаторічне вдосконалення спортсменів в техніко-естетичних видах спорту відбувається на основі постійної видозміни, розширення і ускладнення програми змагань [4]. Відображення процесу ускладнення ми можемо простежити в діючих правилах по чирлідингу. Вони включають так звані «правила безпеки» (Safety Rules), розділені на 6 основних рівнів складності. Кожен такий рівень має обмеження щодо максимальної складності елементів змагань. Окрім цього, кожен рівень визначає обмеження мінімального віку спортсмена, що сприяє постійному та поступовому збільшенню кількості і складності виконуваних спортсменом технічних елементів в процесі його багаторічної підготовки в залежно від вікової категорії [7, 8, 9, 10]. Технічні елементи входять в основний компонент змагальної діяльності в чир спорті - програму виступу, що фактично являється послідовною комбінацією довільних елементів. Проте, діючі правила описують лише окремі зовнішні ознаки цих елементів, але не містять переліку. Звідси витікає потреба у визначенні змісту технічної підготовки в чир спорті.

**Мета дослідження** – визначити структуру технічної підготовки з чирлідингу.

**Результати дослідження.** Проведений нами аналіз спеціальної літератури з чирлідінгу [4, 5, 6], а також відеозаписів з виступами команд різних рівнів на чемпіонатах України, Європи і світу, дозволив нам виділити наступні критерії оцінки спортивних елементів:

1. Блоки програми виступу. Такі групи елементів, як акробатика, станти, піраміди і викиди. Вони мають явні зовнішні відмінності в характері рухів спортсменів і кількісному складі учасників, виконуються окремо, мають чітке розділення у правилах з чирлідінгу і оцінюються судьями по різним критеріям, що дозволяє виділити їх у відповідні блоки.

2. Рівні складності правил з чир спорту. Кожен елемент чирлідінга можна віднести до одного з шести рівнів змагань залежно від його відповідності обмеженням того або іншого рівня складності в розділі правил безпеки. Також обмеження складності елементів застосовуються для вікових груп: для категорії «хлопчики, дівчатка» (діти 8 - 11 років) елементи не повинні перевищувати 3-й рівень складності, для категорії «юніори» (12 - 16 років) - 5-го, «чоловіки, жінки» (дорослі >15 років) - 6-го.

3. Кінематична програма руху [8]. В цей критерій входить цілий набір ознак, що дозволяє відрізнити один елемент від іншого залежно від зміни і утримання пози, орієнтації і переміщення тіла в просторі і відносно партнерів, обертання по анатомічних осях тіла і інші кінематичні параметри руху тіл спортсменів. Деякі елементи можуть мати схожу структуру руху в різних блоках програми. Згідно з перекисленими критеріями можливе виділення системи реально використовуваних спортивно - технічних елементів.

Ефективний процес їх засвоєння дає можливість спортсменам оволодіти необхідними руховими навичками, сформованими шляхом закріплення рухових стереотипів за допомогою виконання базових вправ. Тут слід зазначити, що під поняттям «вправа» ми маємо на увазі цілеспрямовану форму рухової діяльності, засіб удосконалення рухової навички, що сформувалася при багаторазовому повторенні та систематизованому зверненні до рішення певної рухової задачі [3]. У межах цього поняття «спортивний елемент», що має цінність для суддів під час змагань, теж є вправою у випадках, коли його багаторазове систематичне повторення призводить до вдосконалення відповідної навички, і може бути позначено синонімом «змагальна 183 вправа». Всі інші вправи, які є підготовчими до змагань для конкретного спортсмена і у більшості випадків не мають цінності з точки зору суддів, ми назвемо «базовими». Базові вправи різноманітні. Це означає, що для кожного елемента можна виділити декілька базових вправ, а одна вправа може бути базовою відразу для декількох елементів при структурній схожості останніх. Крім того, базові елементи мають свою структуру і рівні складності [8].

### **Висновки**

В результаті аналізу правил з чир спорту, методичної літератури і відеозаписів виступу спортсменів на змаганнях була виявлена структура технічної підготовки, що складається з спортивно - технічних елементів і базових вправ. Для елементів виділені три групи критеріїв їх розпізнавання :

блоки програми виступу, рівні складності правил з чирлідінгу і кінематичні програми руху. Отримані критерії дають можливість визначити конкретні елементи і систематизувати їх, дозволяючи побудувати оптимальну послідовність навчання техніці елементів з чирлідінгу.

#### Список літературних джерел.

1. Боляк А., Боляк Н. Вплив занять чирлідінгом на формування лідерських якостей студентів вищих навчальних закладів // Спортивна наука України. 2016. № 2 (72). С. 61–67.
2. Вороненкова Э. Ю., Саушкина Т. В. Программа спортивной подготовки по черлидингу для спортивных школ. М., 2015. 86 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. тренера высшей квалификации. Киев: Олимпийская литература, 2004. 806 с.
4. Соколова Э. Ю. Черлидинг. Примерная образовательная программа дополнительного образования для детей. М., 2012. 92 с.
5. Соколова Э. Ю. Черлидинг. Как подготовить команду: метод. пособие для тренеров по черлидингу. М., 2008. 44 с.
6. Тимофеева О. В. Чирлидинг в системе физического воспитания студенток // Теория и практика физической культуры. 2008. № 11. С. 36–38.
7. Чирлідінг: правила змагань / А. А. Боляк, Ю. Ю. Крикун, Е. І. Ауштикальніс, Н. Л. Боляк. К.: Всеукр. федерація черлідигу, 2005. 76 с.
8. Правила соревнований «Чир спорт». URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta>.
9. European Cheer Union. European cheerleading championships: comprehensive competition rulebook, 2019. URL: <http://www.cheerunion.eu/competitions/rules/rules-documents>.
10. International Cheer Union (ICU). Divisions & Regulations, 2017-2019. URL: <http://cheerunion.org>.

## РЕЙТИНГОВА САМООЦІНКА ІНТЕРЕСІВ ПІДЛІТКІВ ЩОДО ЗАЙНЯТОСТІ В ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС

*Гришук Тетяна*

*Комунальний заклад позашкільної освіти «Обласний еколого-  
натуралістичний центр» Житомирської обласної ради*

**Анотація.** На основі проведеного анкетування міських та сільських школярів шляхом здійснення рейтингової самооцінки витрат часу поза школою за 10 видами занять встановлено недостатній рівень рухової активності дітей обох категорій та суттєві відмінності щодо інших видів зайнятості.

**Ключові слова:** рухова активність, рейтингова оцінка, витрати часу.

**Актуальність теми дослідження.** За даними багатьох наукових публікацій встановлено, що багато можливих проблем зі здоров'ям підлітків можна попередити достатньою руховою активністю. Вона є одним з основних факторів підтримки здоров'я та всебічного розвитку особистості, що особливо актуально в дитячому та підлітковому віці. Разом з цим варто зазначити, що

останніми роками через захоплення школярів мобільними гаджетами та ряд інших причин зниження рухової активності починається ще в молодшому шкільному віці, хоча психологічна мотивація до занять фізичними вправами знаходиться ще на досить високому рівні [1]. До можливих причин такого явища науковці відносять недостатній рівень систематичної і комплексної роботи з формування мотивації до рухової активності у закладах освіти [2]. У школах здебільшого функціонує тільки одна форма – урок фізкультури, що проводиться тричі на тиждень [3]. Доповненням можуть бути самостійні заняття фізичними вправами, що здійснюються у вигляді рухливих і спортивних ігор, фізична праця, що більш актуально для сільських школярів, чи заняття в спортивних секціях, які переважно доступні для міських учнів. Проте, за даними опитувань, систематично займаються спортом тільки 20-25 % учнів, а домашні завдання з фізкультури виконують лише близько 7% школярів [4]. Саме тому дослідження зайнятості підлітків у вільний час в контексті рухової активності є досить актуальним.

**Мета роботи** – провести порівняльну рейтингову оцінку витрат часу сільськими та міськими школярами віком 13-14 років за видами діяльності в позаурочний час.

**Матеріали та методи.** Для визначення пріоритетних занять у вільний час дітей середнього шкільного віку обох категорій була розроблена спеціальна анкета, в якій учням пропонувалося дати відповідь на питання «Чим Ви займаєтесь у вільний від навчання час?». В анкеті було наведено 10 видів позашкільних занять, кожному з яких підлітки надавали рейтингову оцінку в контексті витрат ними часу на зазначений вид занять, починаючи з 1 (найбільше часу) і закінчуючи 10 (найменше часу). У подальшому проводилося математична обробка результатів шляхом визначення середньої рейтингової оцінки та порівняння між сільськими та міськими школярами. Дослідження проводилось у жовтні 2021 року, у ньому прийняли участь учні 8-х класів - 80 міських школярів ЗОШ № 21 І-ІІІ ст. м. Житомира та 60 сільських школярів Довбиської ЗОШ І-ІІІ ст. Новоград-Волинського району.

**Результати досліджень.** Подальшій обробці підлягали 128 анкет, які розподілилися наступним чином: міські школярі - 74, сільські школярі – 54 анкети. У результаті обробки отриманих даних варто відзначити, що пріоритети занять у вільний час сільських та міських учнів мають суттєві відмінності.

Міські школярі витрачають найбільше часу на «сидіння» в телефоні або комп'ютері, а серед сільських школярів цей вид занять знаходиться на шостому місці за пріоритетністю.

Домінуючим видом занять для сільських підлітків є спілкування з друзями, у міських дітей він посідає третє рейтингове місце.

На другому місці за витратами часу міських учнів знаходиться перегляд телевізора або «Ютуб», серед сільських цей вид занять є на третьому місці.

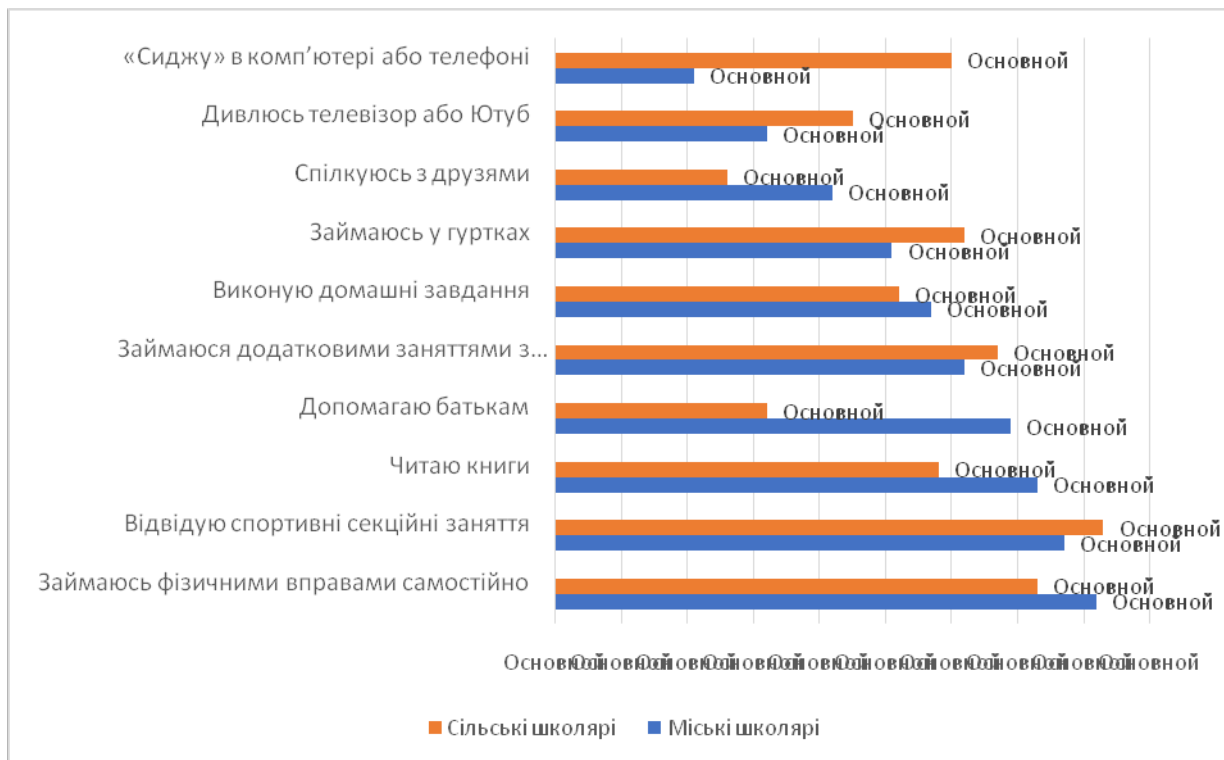


Рис. 1. Порівняльна рейтингова діаграма витрат часу міськими та сільськими школярами за окремими видами занять поза школою (ранжування за результатами міських школярів).

Значний обсяг часу в міських школярів витрачається на додаткові заняття з репетиторами з різних предметів (четверте місце), тоді як у сільських школярів цей вид позашкільної діяльності перебуває на сьомому місці.

На середніх місцях рейтингу в обох групах (5 місце у міських дітей, четверте – у сільських) знаходиться процес виконання домашніх завдань, який, як правило, позбавлений рухової активності.

Шосте рейтингове місце у міських школярів та восьме у сільських учнів займають витрати часу на заняття у гуртках різної спрямованості. Значна відмінність за обсягом витрат часу підлітків відмічена щодо виду діяльності, який полягає у допомозі батькам. У міських школярів він перебуває на сьомому рейтинговому місці, а в сільських – на другому.

Читання книг у міських учнів займає восьме рейтингове місце за результатами анкетування, а у сільських школярів цей вид занять перебуває на п'ятій позиції.

На самостійні заняття фізичними вправами або відвідування спортивних секцій підлітки обох груп витрачають найменше часу. Відповідно ці види діяльності знаходяться на останніх місцях рейтингу.

## Висновки

Результати дослідження свідчать про недостатній рівень рухової активності дітей обох категорій, адже лідерами рейтингу за витратами часу поза школою є «сидячі» види занять, тоді як «активні» види діяльності посідають останні місця.

### Список літературних джерел.

1. Арефьев В. Г. Диференціація розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів основної школи: теорія і практика [Текст]: монографія / В. Г. Арефьев ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – Київ : Центр учбової літератури, 2014. – 196 с.
2. Булгаков О. І. Передумови формування в учнів загальноосвітніх шкіл особистісної фізичної культури / О. І. Булгаков, І. Я Тамашевський, Л. Левчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. - 2017. - С. 162-167.
3. Іващенко О. В. Вікова динаміка функціональної, координаційної й силової підготовленості дівчат 8–9 класів / О. В. Іващенко, Т. В. Карпунець, Ю. В. Крїнін // Теорія та методика фізичного виховання. – 2014. – № 1. – С. 34–42. – doi:<http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.1.1043>.
4. Круцевич Т. Ю. Мотивація учнів 6 – 9 класів до уроків фізичної культури / Т. Ю. Круцевич, О. С. Іщенко, Т. В. Імас // Спортивний вісник Придніпров'я . – Дніпропетровськ, 2014. – №2. – С. 68-72.

## КОМПЛЕКСНА МЕТОДИКА ПІДВИЩЕННЯ ТОЧНОСТІ КИДКІВ В БАСКЕТБОЛІ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

*Жуковський Євгеній, Васьковець Максим*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** У статті представлено аналіз даних дослідження комплексної методики, яка направлена на ефективність кидків у баскетболі учнів 12-13 років. Необхідність дослідження точності кидків виникла разом з потребою покращення результативності гри під час змагальної діяльності.

**Ключові слова:** баскетбол, тренувальний процес, кидки м'яча.

**Актуальність теми дослідження.** У всьому світі, серед безлічі спортивних ігор однією з найпопулярніших є гра в баскетбол, який сприятливо впливає на розвиток фізичних якостей людини. Розглядаючи структуру навчально тренувального процесу, варто відзначити, що головне місце в ньому займає техніко-тактична підготовка, на основі якої відбувається розвиток спеціальних знань, а також знайомство і оволодіння тактикою і технікою гри в баскетбол.

Слід зазначити, що виконання точного кидка – основне вміння, яким повинен володіти баскетболіст будь-якого віку. Всі інші технічні прийоми і тактичні дії командою виконуються саме для того, щоб зробити результативну атаку і заробити очки за влучне попадання. Проблемою підвищення точності кидків в баскетболі займалися багато фахівців [1;2;3]. Значною мірою точність кидків залежить від техніки виконання рухової дії. У той же час, необхідно враховувати, що умови змагальної діяльності не дозволяють виконувати кидок зі зручного положення під час гри. Отже, при організації тренувального процесу необхідно передбачити ситуації, схожі з ситуаціями, які виникають у змагальній діяльності [4].

З огляду на важливість точності кидків в баскетболі, а також широке розмаїття у виконанні кидків під час гри, тема обраного дослідження являється досить актуальною.

**Мета дослідження:** представити результати впровадження розробленої в процесі опрацювання теми, комплексної методики підвищення точності кидків в баскетболі на етапі базової підготовки.

**Результати дослідження.** У контексті вивчення окресленої теми нами було проведено дослідження. участь у якому взяли 30 учнів 12-13 років, які займаються баскетболом у Корнинському опорному освітньому закладі. Заняття в групі проходили чотири рази на тиждень (понеділок, вівторок, четвер і п'ятниця). Тривалість кожного тренувального заняття становила 1,5 години. Особливість експериментальної методики була в тому, що для підвищення точності використовували варіативний метод при вдосконаленні техніки кидка (різні варіанти ускладнення кидка); змінювали дистанцію, створювали опір захисника, виконували кидки в русі і в стрибку.

**Так, для підвищення точності штрафних кидків використовували:**

- кидки з середньої дистанції без опору. Гравець веде м'яч від центру поля до лінії штрафного кидка, виконує кидок в стрибку, йде на підбір, в разі промаху добиває м'яч у кільце, знову підбирає його і з веденням повертається до лінії штрафного кидка;

- та ж вправа, але ведення починається від лицьової лінії до лінії штрафного кидка і кидок виконується з поворотом на 180 градусів;

- штрафні кидки в парах серіями по 2-3 кидка (змагальний метод);

- серія стрибків тривалістю 1-1,5-хвилинни, після чого відразу виконує 10-15 штрафних кидків поспіль;

- штрафні кидки двома м'ячами (виконання в трійках: один гравець кидає, двоє інших подають йому м'яч).

**Для підвищення точності середніх кидків (4-5 метрів):**

- кидки в парах. Виконується по десять кидків із середньої дистанції. Після кожного кидка гравець робить ривок до центральної лінії поля і повертається назад;

- кидки в парах до 21 (31 або 51) попадання (змагальний метод);

- кидки з середньої дистанції без опору. Гравець веде м'яч від лицьової лінії, і кидок виконується з поворотом на 180 з відстані 4-5 м, виконує кидок в стрибку, йде на підбір, в разі промаху добиває м'яч у кільце, знову підбирає його і з веденням повертається до лінії штрафного кидка;

- кидки з опором. Захисник з під кільця передає м'яч нападаючому. Як тільки нападаючий отримує м'яч, захисник біжить до нього з метою блокувати кидок;

- кидки з опором в стрибку. Захисник стоїть перед нападаючим, піднявши руки вгору. Нападаючий виконує кидок по кільцю в стрибку. При цьому захисник не виконує стрибок для блокування.

**Для підвищення точності кидків в русі:**

- виконання атаки на кільце, без опору захисника, з різною швидкістю, з середньої до максимальної;

- виконання атаки на кільце під кутом до лицьової лінії, без опору захисника, з різною швидкістю, від повільної до максимальної;

- виконання атаки на кільце під кутом до лицьової лінії, захисник в три секундній зоні.

Треба відзначити, що вище перераховані вправи на кожному тренувальному занятті виконувалися не всі. Вибиралися по дві вправи з кожної групи (для підвищення точності штрафних кидків, для підвищення точності кидків із середньої дистанції, для підвищення точності кидків в русі). На наступному тренуванні виконувалися інші вправи, по дві з кожної групи. Всі вправи виконувалися як на початку основної частини тренувального заняття, так і в кінці, на тлі втоми.

Для визначення точності виконання кидків учасниками експерименту ми провели тестування рухових здібностей, в процесі якого використовувалися:

- кидки в стрибку з п'яти точок;

- кидки з місця з п'яти стандартних позицій (4-5 метрів від кільця) протягом однієї хвилини;

- кидки в стрибку з семи стандартних позицій (4-5 метрів від кільця);

- 30 штрафних кидків.

Отримані нами в ході попереднього та підсумкового тестування точності кидків дані відображені в таблиці 1.

*Таблиця 1.*

### Результати попереднього і підсумкового тестування

Тестова вправа	До експерименту $X \pm m$	Після експерименту $X \pm m$	T	P
Кидки в стрибку (з добиванням)	$14 \pm 2,4$	$22 \pm 2,3$	2,4	$< 0,05$
Кидки з місця з п'яти стандартних позицій (кількість точних кидків за 1 хвилину)	$22 \pm 2,7$	$30 \pm 2,4$	2,2	$< 0,05$
Кидки в стрибку з семи стандартних позицій (кількість точних кидків)	$16 \pm 1,9$	$22 \pm 1,6$	2,4	$< 0,05$
30 штрафних кидків (кількість точних кидків)	$18 \pm 2,1$	$24 \pm 1,9$	2,1	$< 0,05$

Як видно з таблиці 1, за час експерименту, відбулося значне поліпшення точності кидків у баскетболістів 12-13 років, що займаються за експериментальною методикою.

При цьому зміни відбулися за всіма показниками. Так в тесті «Кидки в стрибку (з добиванням)» кількість набраних очок за хвилину виконання тесту збільшилася з 14 до 22 ( $P < 0,05$ ). Даний показник відображає здатність виконувати точні кидки з різної відстані при ліміті часу.

У тесті «кидки з місця з п'яти стандартних позицій» кількість набраних очок після експерименту в середньому по групі склала 30, в той час як до експерименту середньогруповий результат становив 22 очка ( $P < 0,05$ ). Даний тест говорить про здатність виконувати точні кидки зі стандартної середньої дистанції при ліміті часу на тлі легкого стомлення, пов'язаного з переміщенням спортсмена до різних точок для кидка.

У тесті «кидки в стрибку з семи стандартних позицій» результат виріс з 16 очок до експерименту до 22 очок після експерименту ( $P < 0,05$ ). Даний тест відображає здатність виконувати багаторазові кидки в стрибку з середньої відстані до кільця.

У тесті «30 штрафних кидків» результат покращився з 18 до 24 очок ( $P < 0,05$ ). Даний тест відображає здатність виконувати точні кидки зі стандартного положення, не дивлячись на втому.

Представлені в таблиці результати свідчать про достовірне поліпшення такої необхідної в баскетболі якості, як точність кидків, у баскетболістів на етапі базової підготовки.

### **Висновки**

Використання різних умов, які ускладнюють виконання кидка і наближають його до умов змагальної діяльності, дозволило добитися достовірного приросту в точності кидків. При цьому ми спостерігаємо підвищення точності, як при виконанні кидків зі стандартних ситуацій, наприклад, при виконанні штрафного кидка, так і при виконанні кидків з місця з різною дистанції, при виконанні кидків в стрибку, при виконанні кидків з лімітом часу і на тлі втоми. Всі зміни, що відбулися в процесі експерименту є достовірними. Про це свідчать результати математичної обробки.

### **Список літературних джерел**

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. /М.А. Годик. – М.: ФиС, 2008. – 567с.

2. Гриньків М. Вплив занять баскетболом на фізичний розвиток баскетболісток. / М. Гриньків //Спортивна наука України, 2018. – № 2(84). – С. 9-13.

3. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. /Ю.Д. Железняк. – М.: Академия, 2001. – 264с.

4. Яцковський В.В. Удосконалення техніко-тактичних підготовки кваліфікованих спортсменів у стрітболі: перспективи досліджень./В.В.Яцковий // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2019. Вип. 2 (108). – С. 186– 191.

## ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

*Жуковський Євгеній, Пікуль Євгеній, Божок Олександр  
Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** В статті розглядається вплив показників технічної підготовки юних футболістів на змагальний результат. Представлені результати досліджень дозволяють констатувати позитивний вплив комплексу спеціальних вправ на технічну підготовленість в групах початкової підготовки.

**Ключові слова:** групи початкової підготовки, футбол, технічні прийоми, ефективність гри.

**Актуальність теми дослідження.** Популярність футболу дозволяє використовувати можливості його гри як засоби фізичного розвитку і виховання підростаючого покоління. Наразі визначено основні напрямки, за якими він прогресує (розвивається). Основними напрямками є розширення зон дії всіх польових гравців, підвищення колективної швидкості пересування і мислення, збільшення варіативності тактики і стратегії на базі універсальної майстерності футболістів. Все це диктує принципи підготовки і відбору гравців[1;2].

Аналіз літературних даних і досвіду роботи в юнацькому і професійному футболі дозволяє констатувати, що в сучасній методології базової та професійної технічної підготовки в футболі існує ряд положень, які видаються важливими, але розроблені недостатньо глибоко. У них зачіпаються лише деякі аспекти вдосконалення тактичної підготовки в атаці і захисті, дослідження величини і параметрів фізичних навантажень в футболі, класифікації тренувальних вправ, взаємозв'язку фізичної і тактичної підготовки футболістів. Більшість досліджень переважно спрямоване на реалізацію функціональної підготовленості футболістів на шкоду техніко-тактичного компоненту. Разом з тим пошук нових підходів до спортивної підготовки спирається на необхідність підвищення ефективності спортивної діяльності. При цьому актуально стоїть питання розробки нових засобів і методів технічної підготовки кваліфікованих футболістів. Останніми роками в світовому футболі спостерігається помітне зростання інтенсифікації ігрових дій. Вона проявляється в зростанні напруженості боротьби в ігрових епізодах, в скороченні до мінімуму пасивних фаз в діях кожного футболіста.

До максимуму збільшуються активні фази гри, різноманітність форм атакуючих дій і активних форм захисту, зростає кількість ударів по воротах суперників[3;4].

Таким чином, було виявлено протиріччя між високими вимогами до рівня технічної підготовленості гравців, пред'являються специфічними умовами змагальної діяльності та недостатньою ефективністю існуючої методики технічної підготовки кваліфікованих футболістів. Внаслідок цього була сформульована проблема дослідження в аспекті підвищення ефективності

технічних дій футболістів для забезпечення результативності змагальної діяльності у футболі.

**Мета дослідження:** навчання технічним діям юних футболістів на початковому етапі підготовки.

**Результати досліджень.** Для досягнення даної мети в дослідженні повинні бути послідовно вирішені наступні завдання:

- Аналіз літературних джерел
- Визначити вихідні показники технічних дій юних футболістів.
- Розробити комплекси спеціальних вправ
- Виявити ефективність застосування комплексів спеціальних вправ

для навчання технічним юних футболістів на початковому етапі.

Виходячи, із завдань дослідження нами були створені 2 групи – експериментальна та контрольна по 15 осіб у кожній. Дослідження було організовано на базі СДЮСШОР "ПОЛІССЯ" міста Житомир, в період з 10 листопада 2020 року по 8 квітня 2021 року.

У відповідності з поставленими завданнями в структуру дослідження були включені три етапи:

Перший етап (з жовтня 2020 по листопад 2020 року) полягав в аналізі стану проблеми з даної теми і висунення гіпотези дослідження, у відборі тестів для визначення рівня технічних дій юних футболістів на початковому етапі підготовки.

Другий етап дослідження (з листопада 2020 року по грудень 2020 року) безпосередньо саме дослідження.

На початку січня 2020 року проводилося первинне тестування, для визначення рівня технічних дій юних футболістів на початковому етапі підготовки. Потім здійснювався експеримент з використанням комплексів спеціальних вправ для навчання технічним діям юних футболістів на початковому етапі підготовки. Після чотирьох місяців занять за розробленими комплексами вправ, проводилося контрольне тестування технічних дій у юнаків (в кінці березня 2021 року).

На третьому етапі (лютий 2021 рік) були підведені результати дослідження та їх математична обробка.

Одним з методів, що дозволяють вирішувати проблему оптимізації тренувального процесу, є моделювання.

Модель в навчально-тренувальному процесі - це група цільових вправ, що мають загальну мету і завдання, і обов'язково доповнюють один одного. Такі моделі дають можливість побудувати тренувальний урок з досить точною тренувальною спрямованістю. Чітка послідовність вправ значно легше сприймається юними футболістами, дає можливість виконати необхідний обсяг роботи.

У зв'язку з цим процес навчання юних футболістів повинен будуватися так, щоб технічні прийоми вивчалися і вдосконалювалися не ізольовано один від одного (як це часто зустрічається в практиці), а в певному поєднанні один

з одним (в «зв'язках») які, як правило, найбільш часто зустрічаються в ігрових ситуаціях.

Виходячи з вище описаного були розроблені два комплекси вправ, які не змінювалися протягом чотирьох місяців. Комплекси спеціальних вправ виконувалися на початку основної частини тренування і чергувалися через день.

Над кожним комплексом юнаки працювали 20-25 хвилин.

Для визначення ефективності запропонованих комплексів вправ для вдосконалення технічної підготовки юних футболістів на початковому та контрольному етапі було проведено тестування (таблиця 1).

Таблиця 1.

**Порівняння результатів контрольної та експериментальної групи на початковому і контрольному етапі**

Назва тесту	Група	Етап	X±t	M, %	t <sub>t</sub>	P	t	P
Жонгливання (кількість разів)	Е.Г.	П.Е.	89	21,13	2,50	<0,05	3,07	<0,01
		К.Е.	107					
	К.Г.	П.Е.	53	23,26	0,79	>0,05		
		К.Е.	66					
Удари на точність (кількість разів)	Е.Г.	П.Е.	5,29	18,92	2,96	<0,01	3,80	<0,01
		К.Е.	4,29					
	К.Г.	П.Е.	5,71	2,50	0,33	>0,05		
		К.Е.	5,57					
Передача м'яча в дотик (кількість разів)	Е.Г.	П.Е.	18	31,20	3,26	<0,01	2,25	>0,05
		К.Е.	23					
	К.Г.	П.Е.	16	20,91	1,40	>0,05		
		К.Е.	19					
Човниковий біг (3 по 10м),с	Е.Г.	П.Е.	8,50	4,03	1,78	>0,05	1,02	>0,05
		К.Е.	8,16					
	К.Г.	П.Е.	8,66	3,63	1,53	>0,05		
		К.Е.	8,34					

Показники тесту «Жонгливання» в експериментальній групі на початку експерименту склали 89 разів, в кінці даний показник дорівнював 107 разів, приріст результату в ході експерименту 21,13%. У контрольної групи на початку 53 разів, наприкінці 66 разів, а приріст показників склав 23,26%.

Показники тесту «Удари на точність» в експериментальній групі на початку експерименту склали 5,29 разів, в кінці даний показник дорівнював 4,29 разів, приріст результату в ході експерименту 18,92%. У контрольної групи на початку 5,71 разів, в кінці 5,57 разів, а приріст показників склав 2,5%.

Дані щодо показника тесту «Передача в дотик» в експериментальній групі на початку експерименту склали 18 разів, в кінці даний показник дорівнював 23 рази, приріст результату в ході експерименту 31,20%. У контрольної групи на початку 16 разів, наприкінці 19 разів, а приріст показників склав 20,91%.

Результати тесту «Човниковий біг (3 по 10м)» в експериментальній групі на початку експерименту склав 8,50 в кінці даний показник склав 8,16 приріст результатів склав 4,03%. У контрольній групі цей показник на початку склав 8,66 в кінці 8,34 приріст склав 3,63%.

### **Висновки**

Проаналізувавши показники технічних дій на початковому етапі дослідження можна зробити висновки, що в тестуванні технічних дій, юнаки як експериментальної, так і контрольної групи показали практично однакові результати. Була виявлена ефективність розроблених комплексів вправ. При порівнянні результатів на початковому та контрольному етапі дослідження було виявлено, що показники рівня технічних дій у юних футболістів, після проведення дослідження у експериментальної групи вище, ніж у контрольної групи.

### **Список літературних джерел**

1. Гусев В.Г., Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г. Аналіз фізичної підготовленості футболістів високого класу. / В.Г Гусев, Є.А. Стрикаленко, О.Г Шалар. // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2014. №. 6. –С. 35-42.
2. Линець М.М. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол.: М. М.Линець, О. А. Чичкан, Х. Р.Хіменес. –Львів: ЛДУФК, 2017. – 304 с.
3. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. /С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.:, 2006. –224 с.
4. Валькевич О. Використання легкоатлетичних вправ для розвитку фізичної й технічної підготовки у футболістів 11–13 років у процесі навчально-тренувальної діяльності. / О. Валькевич Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2017. №. 25. –С. 102-106.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ІНТЕРВАЛЬНОГО МЕТОДУ ТРЕНУВАННЯ ПЛАВЦІВ.**

***Крук Микола, Василюк Богдан, Шоханюк Катерина**  
Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** В наукових тезах дано характеристику інтервального методу тренування, що використовується у навчально-тренувальному процесі плавців.

**Ключові слова:** спортивне плавання, методи, інтервальне тренування.

**Актуальність теми дослідження.** Досягнення високих спортивних результатів залежить від багатьох факторів. Зокрема, підбору ефективних засобів, новітніх методів підготовки, організації та планування тренувального процесу та інше.

Як зазначали у своїх працях М. Булатова і В. Платонов, оптимізація системи підготовки спортсменів, повинна здійснюватись на основі

індивідуалізації, що передбачає поглиблене вивчення можливостей та резервів удосконалення кожного плавця [1].

А тому дуже важливим у спортивному плаванні є правильний вибір засобів та методів, зокрема інтервального, із врахуванням при організації навчально-тренувального процесу вікових особливостей плавців та їх здатності до фізичних навантажень.

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

**Результати досліджень.** Спеціалістами плавання відмічається, що пропливання різних по довжині дистанцій з різноманітною інтенсивністю зумовлено визначними внеском аеробного та анаеробного енергозабезпечення. При цьому діапазон інтенсивності плавальних навантажень поділяють на чотири головні зони, з певними підзонами, що відрізняються за переважним впливом на різні фізіологічних показників та ту чи іншу систему енергозабезпечення організму спортсмена.

Фахівці переконані, що анаеробна продуктивність є одним із найважливіших чинників у підготовці плавців, і першу чергу спринтерів. Тому, правильно підібрані методи безумовно будуть сприяти більш ефективному вирішенню завдань, поставлених перед спортсменами для досягнення ним високих спортивних результатів на тих чи інших змагальних дистанціях.

На думку практикуючих тренерів найважливішим показником, що зумовлює і визначає структуру методів тренування, є певний порядок і режим виконання вправ: даний метод характеризується безперервним характером тренувальної роботи або включає інтервали відпочинку, у даному випадку, завдання виконуються у рівномірному, так би мовити стандартному режимі або у режимі змінному, що визначає певні умови для функціонування кардіореспіраторної системи. У плаванні інтегральним засобом розвитку спеціальної витривалості з метою покращення роботи кардіореспіраторної системи вважається інтервальне гіпоксичне тренування [2].

Інтервальне тренування, а вже із самої назви це випливає, передбачає чергування навантаження з певними інтервалами. Іноді, таке тренування ще називають коловим, тобто всі вправи робляться одне за другим, так би мовити по колу. Відпочинок відбувається під час зміни, так званих, станцій, на яких відбувається виконання різних фізичних вправ, що направлені на розвиток фізичних якостей.

Вважається, що інтервальні тренування істотно підвищують загальну ефективність фізичного навантаження, а це вкрай важливо як для професійних спортсменів, особливо під час підготовки до основних стартів, так і для тих, хто просто піклується про своє здоров'я [3].

Інтервальне тренування передбачає поєднання у собі два, фактично, полярних види навантажень. По-перше, це активна фаза, яка спрямована на витрати м'язової енергії і, по-друге, фаза відновлення, під час якої витрачена організмом енергія відновлюється за рахунок перетворення жирів і вуглеводів. При чергуванні навантаження, плавець, перш за все, займається з високою

інтенсивністю, а затим на деякий час уповільнює свій темп, потім знову його підвищує і так далі.

На думку М. Хорошухи, інтервальне тренування не тільки більш ефективне, у порівнянні, наприклад із звичайним бігом, але і надає великий позитивний вплив на роботу кардіореспіраторної системи і дозволяє комплексно вдосконалювати всі основні групи м'язів [4].

У процесі спортивного тренування вправи використовуються в рамках двох основних методів – безперервного та інтервального. Безперервний метод характеризується одноразовим безперервним виконанням тренувальної роботи; інтервальний – передбачає виконання вправ з регламентованими паузами відпочинку.

При використанні обох методів вправи тренери і науковці рекомендують виконувати як у рівномірному, так і у змінному режимах. Відповідно до вибору тренувальних вправ, а також, особливостей їх застосування, саме тренування може носити або узагальнений (інтегральний), або вибірковий (переважний) характер.

При узагальнюючому тренуванні, здійснюється паралельне комплексне вдосконалення різних якостей, що зумовлює рівень загальної фізичної підготовленості спортсмена, а при вибірковій відбувається розвиток окремих фізичних якостей. При рівномірному режимі виконання вправи використання будь-якого з методів, інтенсивність тренувальної роботи є постійною, а при змінному, вона варіюється. Якщо інтенсивність роботи від однієї вправи до іншої зростає, то це прогресуючий варіант, а якщо багаторазово змінюватися це варіюючий варіант.

Також можливе поєднання в одному комплексі прогресуючого і регресуючого варіанту. Наприклад, у плаванні на дистанції 1500 м використовують комплекс для розвитку спеціальної витривалості: 600 м з відпочинком 30 - 40 с; 400 м з відпочинком 20 - 30 с; 200 м з відпочинком 15 с; 100 м з відпочинком 10 с і 50 м з відпочинком 5 с; 50 м при швидкості 85-90 % від максимально доступної на відповідному відтинку. У цьому випадку від одного повторення до іншого, швидкість плавання планомірно зростає, але зменшується довжина відтинків.

### **Висновки**

Отже, підсумовуючи вище написане зазначимо, що інтервальним методом тренування передбачається виконання серій вправ однакової тривалості із визначеною постійною інтенсивністю та строго регламентованими паузами відпочинку.

Відпочинок, у свою чергу, підбирається таким чином, щоб забезпечити не повне, а тільки часткове відновлення ЧСС. Окрім того, під час відпочинку, також, стимулюється розвиток кардіореспіраторної системи, оскільки у цей час об'єм крові, що виштовхується серцем за одне скорочення, сягає вищого рівня.

### Список літературних джерел

1. Булатова М.М. Розвиток фізичних якостей / М.М. Булатова, М.М. Линець, В.М. Платонов // Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] ; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1, гл. 9. – С. 175 – 295.
2. Ньюсом П. Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов и триатлетов / Пол Ньюсом, Адам Янг ; пер. с англ. Дианы Айше ; под. Ред. Сергея Ленивкина. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 400 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів / М.Ф. Хорошуха. – Київ: НУБіП України, 2014. – 721 с.

## РОЗВИТОК ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ

*Кулик Тетяна, Фоменко Валерій*

*Харківська гуманітарно-педагогічна академія*

**Анотація.** На сучасному етапі розвитку українського суспільства одним з першочергових завдань держави є удосконалення системи фізичного виховання учнівської молоді. Зараз є зниження соціальної захищеності населення та загального рівня життя, недостатнє фінансування освітніх закладів, недосконалість системи медичного обслуговування та низький інтерес підростаючого покоління до власного здоров'я. В статті розглядаються проблеми якості та розвитку фізичного виховання для жителів сільської місцевості.

**Ключові слова:** учні, фізична культура, розвиток, сільська місцевість.

**Актуальність теми.** Проблема якості, ефективності та розвитку фізичного виховання жителів сільської місцевості останнім часом стала надзвичайно актуальною. На думку вчених, а саме В. Б. Лебединцева, П. Є. Решетнікова, І. С. Соловецького, В. О. Сухомлинського, П. Т. Фролова, організація освітнього процесу в таких школах має ряд істотних особливостей, тому що відсутні не тільки паралельні класи, але іноді й окремі класи. При цьому, в організації фізичного виховання дітей і підлітків сільська школа з малою наповнюваністю має свої позитивні та негативні особливості. Так, за даними Г. Ф. Суворової, М. П. Спіріна, О. Д. Савченко, С. М. Масленнікова, мала кількість учнів дозволяє ширше здійснювати диференційований підхід до розвитку фізичних якостей кожного учня. Легко проводити навчання основним руховим навичкам – бігу, стрибкам, метанням, а з іншого – впровадження спортивних ігор, таких як баскетбол, футбол, та інші ігри в освітній процес з фізичної культури має певні труднощі [1].

На думку В. В. Кузіна, С. А. Полієвського, О. В. Тимошенка, Р. В. Чопика, спортивні ігри є одними з пріоритетних засобів розвитку в школярів основних рухових якостей та інтелектуальних здібностей, підвищення працездатності, а також ефективним засобом для всебічного фізичного розвитку в широкому віковому діапазоні. Таким чином, модернізація уроків фізичної культури в сільських малокомплектних школах, в основу яких покладено диференційований підхід, є на сьогоднішній день основним завданням при навчанні ігор. З одного боку, саме малокомплектна школа дозволяє здійснювати повною мірою диференційований підхід при розучуванні окремих елементів техніки гри, але, з іншого боку, виникають певні труднощі при розвитку ігрових дій учнів під час здійснення двосторонньої гри. (Костюк Ю.С.) [2].

**Мета дослідження** – перевірити методику розвитку рухових здібностей учнів середніх класів малокомплектної сільської школи.

**Результати дослідження.** Аналіз науково-методичних джерел показав, що найбільш сприятливим віковим періодом для розвитку рухових здібностей є середній шкільний вік. У дітей віком 9-14 років ці здібності розвиваються майже удвічі ефективніше ніж у старшокласників.

Рівень розвитку рухових здібностей в учнів 6-го класу, які займаються не тільки на уроках фізичної культури, а й у спортивному гуртку, значно вищий ніж у учнів 7-го класу, рухова активність, яких обмежена заняттями на уроках фізичної культури.

Дослідження динаміки рівня розвитку спритності, силових здібностей, рухової витривалості та гнучкості учнів 6-го класу під впливом застосування на уроках фізичної культури та в спортивному гуртку спеціальних комплексів фізичних вправ показало значні позитивні зрушення при виконанні тестів з рухової витривалості та силових здібностей ( $p < 0,05$ ).

В учнів контрольної групи незначні вірогідні позитивні зміни відбулись у майже всіх виконаних тестах, крім гнучкості, причина такого результату зазначалася вище. Також це пояснюється й тим, що діти сільської місцевості перебувають на свіжому повітрі значно більше, що сприяє загартуванню їхнього організму та кращій роботі всіх функціональних систем.

### **Висновки**

Таким чином, застосування додаткових комплексів фізичних вправ (спеціальні бігові, стрибкові та силові вправи) мають ефективний вплив на рівень розвитку рухових здібностей учнів середніх класів. Було виявлено, що під впливом експериментальних методик недостатньо розвивається гнучкість. Це пов'язано, в першу чергу, через відсутність належної матеріальної бази.

### **Список літературних джерел**

1. Дубогай О.Д. Забезпечення здоров'язберезувальної рухової активності учнів молодших класів в умовах нової української школи / О.Д. Дубогай, О.В. Тимошенко, Ж.Г. Дьоміна, Т.І. Бережна. 2020. – С. 143-147. Режим доступу - <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua> [www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15](http://www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15).

2. G. Griban, K. Prontenko, V. Zhamardiy, P. Tkachenko at all. Professional stages of a physical education teacher as determined using fitness technologies / Journal of Physical Education and Sport. – Vol. 1, № 18, 2018. Pp. 565-569.

## **РОЗВИТОК ПРУДКОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ**

*Махно Єлізавета, Фоменко Олена*

*Харківська гуманітарно-педагогічна академія*

**Анотація.** У статті розкрито питання щодо використання спеціальних фізичних вправ з настільного тенісу які розвивають прудкість у дітей молодшого шкільного віку. Використання засобів настільного тенісу є дуже важливим для дітей цього віку, тому що в процесі цих занять підвищується рівень розвитку не тільки прудкості та інших фізичних якостей і здібностей учнів. Якщо учень на ранньому етапі оволодіє основами техніки виконання цих вправ, тим краще результат, що у подальшому дає змогу розвивати інші фізичні якості.

**Ключові слова:** прудкість, учні, засоби, настільний теніс, молодший шкільний вік, методика.

**Актуальність теми дослідження.** Останнім часом в Україні відзначається стійка тенденція до погіршення показників здоров'я дитячого населення, зниженню працездатності та показників функціонального стану організму школярів, що пов'язано головним чином з соціально-економічною кризою та екологічними проблемами в Україні (Борейко М. М., 2002, Бублик С. А., 2012, Круцевич Т. Ю., 2005). Проблемою сучасної молоді є нерозуміння вагомості спорту в житті людини [3].

Спорт, а зокрема, настільний теніс, підвищує рівень загальної і спеціальної фізичної підготовки, удосконалює функціональні можливості спортсменів, підсилює різноманітні функції організму [4]. Така якісна підготовка загартовує організм людини і стає чудовим імунітетом від різноманітних хвороб. (Плішило М., Стрепко Н., 2011).

Одним із перспективних напрямів оптимізації фізичного виховання є раціональне використання засобів і методів вдосконалення рухових здібностей дітей шкільного віку з метою зміцнення їх здоров'я, покращення фізичного розвитку і фізичної підготовленості [5].

Для правильного виховання дитини треба знати і враховувати особливості її вікового розвитку. Розвиток дитини супроводжується змінами в організмі, що мають кількісні і якісні показники росту й розвитку та залежать як від біологічних так і соціальних факторів.

Для того, щоб отримати належний ефект від занять фізичними вправами, необхідно виконувати регламентовані за структурою і величиною фізичні навантаження (Бублик С.А., 2012, Кузь Ю.С., 2011, Римик Р.В., 2007).

Аналіз авторських програм з фізичного виховання (Бабюк С. М., 2011, Борейко М. М., 2002, Кузь Ю. С., 2011) вказує на те, що серед засобів,

рекомендованих для школярів, найбільшою популярністю користуються спортивні та рухливі ігри [1].

Настільний теніс відноситься до спортивних ігор і дає можливість усунути руховий дефіцит, забезпечити гармонійний розвиток рухових якостей спортсменів, формувати стійку мотивацію здорового способу життя.

**Мета дослідження:** поглибити знання з розробки методів розвитку прудкості у дітей 7-8 років засобами настільного тенісу.

**Результати дослідження.** Настільний теніс відносять до складного різновиду гри в м'яч, і він дійсно є таким. Грають тут на невеликій площі і маленьким м'ячем, гра виключно швидка, її елементи необхідно застосовувати протягом декількох секунд, матеріали накладок ракеток різні, ними можна надавати м'ячу обертання самих різних напрямків. Настільний теніс вимагає швидкого мислення, миттєвої реакції, рухів, доведених до повного автоматизму [2]. Розвиток і закріплення цих якостей в молодому віці здійснюється набагато легше і ефективніше. По мірі зміцнення фізичних можливостей, які є основою всякої гри, одночасно формуються, закріплюються, удосконалюються специфічні навички рухів тенісиста (Ласло Ормаї, 1985).

Вивчення та аналіз наукової літератури, присвяченої проблемам фізичного виховання показав, що одним із перспективних напрямів оптимізації фізичного виховання є раціональне використання сучасних засобів і методів вдосконалення рухових здібностей дітей шкільного віку з метою зміцнення їх здоров'я, покращення фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Нами було проведено дослідження на базі Пригожівської ЗОШ І-ІІ ступенів Харківської області серед учнів молодшого шкільного віку. Була розроблена сучасна методика спеціальних вправ проведення занять засобами настільного тенісу та впроваджена в процес секційних занять учнів 7-8 віку, з урахуванням їх вікових особливостей. Заняття проводились 3 рази на тиждень по 90 хвилин кожне.

### **Висновки**

Визначено вплив занять настільним тенісом на розвиток прудкості у дітей 7-8 років. Доведено, що заняття настільним тенісом позитивно впливають на показники розвитку прудкості. Статистичний аналіз отриманих результатів показав, що ступінь вірогідності різниці показників прудкості вище граничного критерію Ст'юдента – ( $t_r = 4,781$ ,  $p < 0,001$ ); в тестах: «Біг 30м» (с), «Човниковий біг 3x10 м»(с), а в тестах «Стрибок боком з двох ніг через гімнастичну лаву за 30 с»(к-ть разів) та «Імітація пересування в стійці тенісиста в 3-метровій зоні за 1 хв»(к-ть разів) – ( $t_r = 2.821$ ,  $p < 0,02$ ).

Також були розроблені практичні рекомендації щодо проведення занять з настільного тенісу для дітей 7-8 років. На нашу думку, при розвитку прудкості треба приділяти особливу увагу й розвитку координації, тому що більшість рухів тенісиста пов'язана з частою і швидкою зміною положення тіла в просторі та великою кількістю різноманітних рухів руками.

### Список літературних джерел

1. Бабюк С. М. Педагогічні умови фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку у взаємодії дошкільного навчального закладу і сім'ї : автореф. Дисертації на здоб. наук. ступеня к. пед. н. :13.00.08 “Дошкільна педагогіка” /С. М. Бабюк; Ін-т проблем виховання НАПН України.– К., 2011.– 20 с.
2. Байгулов Ю. П. Настольний тенніс: вчера, сьогодні, завтра / Ю. П. Байгулов – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 116 с.
3. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев.– К. : НУФВСУ, 2005.– 195 с.
4. Плішило М., Стрепко Н. Організаційно-педагогічні особливості настільного тенісу: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, магістрантів та аспірантів, – Львівський національний університет ім. Івана Франка, 2011, С. 348–353.
5. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. – 3-е вид., випр. – Харків: «ОВС», 2014. – 406с.; іл.

## СУЧАСНИЙ СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ БАСКЕТБОЛУ НА ЖИТОМИРЩИНІ

*Кафтанова Тетяна*

Житомирський державний університет імені Івана Франка

**Анотація.** В даній роботі було розглянуто історичні аспекти становлення баскетболу на Житомирщині, вивчено та проаналізовано сучасний стан та основні проблеми цього виду спорту в області, а також визначено подальші перспективи розвитку з огляду на вимоги сучасного баскетболу.

**Ключові слова:** баскетбол, Житомирщина, сучасний стан, перспективи розвитку, підготовленість.

**Постановка проблеми.** Баскетбол – один з найпопулярніших видів спорту, який несправедливо поступається багатьом іншим видам за кількістю наукових досліджень. Історичні події, що розвивалися на баскетбольних майданчиках, мають привертати особливу увагу науковців спорту, адже аналіз минулого дозволяє вірним шляхом рухатись у майбутнє. Сучасний рівень спортивних досягнень у баскетболі надзвичайно високий і має явну тенденцію до подальшого зростання усіх видів майстерності спортсменів, які займаються цим видом спорту [6; с.166-171].

На жаль, сучасний український баскетбол значно відстає від американського, або навіть європейського баскетболу. Наукові дослідження та результати аналізу найзначніших змагань дозволяють зробити висновок, що чим вище досягнення в будь-якому виді спортивної гри, тим вищі вимоги повинні бути пред'явлені в відношенні підготовленості спортсменів [4; с.287-293]. Проте рівень підготовленості як висококваліфікованих українських баскетболістів, так і членів студентських збірних вузів, та взагалі студентських збірних країни, все ще не відповідає належним вимогам [3; с.49-55].

Саме для цього потрібно знати історію, чітко розуміти сучасний стан, проблеми вітчизняного баскетболу та постійно шукати шляхи їх вирішення, починаючи з міських та обласних федерацій.

Житомирська область, як і багато інших областей, не виділяється великими досягненнями в цьому виді спорту. У зв'язку з цим досить актуальним є вивчення історії баскетболу саме в Житомирській області (адже без історії немає майбутнього), а також його сучасного стану та перспектив розвитку.

**Мета** дослідження – дослідити історичні аспекти баскетболу в Житомирській області, а також проаналізувати сучасний стан та визначити перспективи та шляхи розвитку.

**Завданнями** нашого дослідження ми визначили: розглянути історію розвитку баскетболу на Житомирщині, проаналізувати сучасний стан баскетболу в Житомирській області, визначити перспективи розвитку у майбутньому.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На початку ХХ століття Житомир, центр Волинської губернії, потроху долучався до того спортивного життя, яке розвивалося в містах Російської імперії. Тут існували товариства «Сокіл», «Любителів фізичних вправ», «Полювання і гімнастики» та ін. Значну роль у розвитку фізичної культури і спорту відігравали навчальні заклади, де учні займалися боротьбою і фехтуванням, лижним і ковзанярським спортом, легкою атлетикою, гімнастикою, футболом та іншими видами спорту. Ще до початку Першої світової війни у Житомирі, Звягілі (Новоград-Волинський), Овручі, Бердичеві, Коростишеві, Малині, Коростені були ігрові майданчики, веслувальні станції, іподроми [2; с.89-102].

Але перші згадки про ігри команд і матчеві зустрічі саме з баскетболу відносяться до 1924 року. Найсильніша команда була сформована у м.Бердичів, який на той період був значним промисловим і торгівельним центром, здебільшого тому, що тут на той час квартирувалось потужне військове з'єднання.

В перших Всеукраїнських іграх з баскетболу, які проходили у Одесі 1927 року, брала участь жіноча команда Бердичева, одна з найсильніших в Україні. Першим відомим баскетбольним тренером в області вважався Вадим Снетенчук.

1946 року в Житомирі було відкрито першу дитячо-юнацьку спортивну школу, де функціонувало відділення баскетболу. Тренерами у різний час тут працювали С.С.Крутих, М.О.Панов, Е.К.Бочковський.

Після закінчення війни в області не було жодної команди майстрів. Першість міста і області проводилась епізодично. У 2-3-тій групах чемпіонату України грали почергово команди «Спартак», «Динамо», кількох промислових підприємств, військового училища, педагогічного інституту.

В 1948 році збірна школярів Житомирської області посіла третє місце на першості України у своїй групі серед областей. В сезоні 1951-52 рр. успішно виступала команда Житомирського будинку офіцерів, яка здобула право грати в

першій групі чемпіонату України. В 50-ті роки тут грали юнаками Ігор Турчин, відомий гандбольний тренер, а також Геннадій Чечуро, заслужений майстер спорту з баскетболу.

Трохи активізувалась робота тренерів при підготовці до I Спартакіади України. Але чоловіча і жіноча команди посіли місця лише у третьому десятку. II Спартакіада стала кроком уперед для чоловічої збірної області (17 місце) і крок назад для жінок (24 місце). У підсумку III Спартакіади України чоловіча і жіноча збірні області виступили слабо. Їм визначили місця з 24 по 26.

1967 року проводилась IV Спартакіада України. Чоловіча і жіноча команди області виступили більш вдало, але вище 15 місця обидві не піднялись. Доводилось надалі констатувати, що стрімкий розвиток дорослого баскетболу в області призупинився. З одного боку, це пояснювалось негативним ставленням до ігрових видів спорту керівників облспорткомітету, з другого, відсутністю тренерів, здатних професійно порушити питання подальшого розвитку баскетболу, про створення команди майстрів. Баскетбол розвивався лише в навчальних закладах, де готувались непогані спортсмени, але подальше їх вдосконалення проходило в командах інших міст, а часом і республік. Це такі вихованці житомирського баскетболу як Володимир Козлов («Будівельник» Київ), Віктор Савченко («Будівельник», «Денді-баскет», МБК «Одеса»), Зінаїда Заставна і Тетяна Зубчук («Динамо» Київ), Наталія Мельничук, Ірина Денисович, Галина Дяченко («Донбасканалбуд»), Світлана Ткаченко («Спартак»), Галина Горшкова, Любов Каримова («Сталь» Дніпропетровськ), Тетяна Стахова («Чайка» Бердянськ), Олена Савіна («ТІМ-СКУФ» Київ) [1; с.251-270].

Кращими тренерами в області вважались Г.Д.Демб, В.В.Старунов, В.М.Пушкарьов, Л.О.Шапіро. Проте нікому не вдалося сформувати хоча б напівпрофесійну команду.

Що стосується сьогодення, не дивлячись на наявність кваліфікованих тренерів, жодна команда Житомирщини ні тоді, ні після цього періоду так і не вийшла на чільні позиції у вітчизняному баскетболі. Перша ліга і досягнення Дениса Апарина (тренера БК «Житомир» та президента міської федерації баскетболу) — не той рівень, який може задовільняти спортивну громадськість області. Не дивлячись на те, що БК «Житомир» зміг взяти участь у Вищій лізі України сезону 2020-2021 та навіть вийти в плей-оф, цього року команда знову заявила до I ліги. Більш відомі виступами на республіканському рівні ветерани команди «Тонус».

Але незважаючи на повільний розвиток баскетболу на Житомирщині, потрібно відзначити також і позитивну динаміку. Житомирська міська федерація баскетболу регулярно організовує та проводить турніри з баскетболу для різних вікових груп. Спортсмени тренуються на базі державних та приватних навчальних закладів, гуртків та секцій. Справжнім баскетбольним центром став Бердичів, де виховують кандидатів до національних збірних [5; с.15-25]. Підтягуються у Коростені, Овручі, Новоград-Волинському, Радомишлі, Малині.

У цьому сезоні БК «Житомир» буде виступати у І лізі. Наразі в складі клубу завершили селекцію гравців, отже основний кістяк команди вже є. Позитивним моментом є те, що до складу команди потрапило декілька молодих та перспективних житомирян, які протягом сезону будуть вдосконалювати свою майстерність. За словами тренера команди Юрія Горенкова, у кожного гравця цього сезону є свої сильні та слабкі сторони, які добре помітні під час гри, і їх потрібно вміло перекривати. Вже 19 листопада 2021 року БК «Житомир» прийматиме черговий домашній тур на базі Житомирського державного університету ім.І.Франка.

Згадуючи про розвиток баскетболу Житомирщини, неможливо не згадати про жіночу команду «Каліпсо», яка вже декілька років поспіль бере участь у чемпіонаті України з баскетболу серед команд вищої ліги. Засновником та головним тренером команди є вихованка житомирської школи баскетболу Тетяна Дернова, кандидат в майстри спорту, колишній гравець «Чайки» (Бердянськ).

Щодо дитячого баскетболу, у змаганнях ВЮБЛ у різних вікових категоріях виступають одна команда юнаків та дві дівчат. А 2 жовтня 2021 року офіційно стартувала Житомирська обласна баскетбольна ліга серед дітей 2010 року народження та молодше, де приймають участь команди ЖОДЮСШ «Юність-2010» та ЖОДЮСШ «Юність-2011».

Дуже активно в останній час розвиваються і інші різновиди баскетболу. З 2012 року і до цього часу в Житомирі та області активно працюють секції з мінібаскетболу, а також проводяться змагання. На Житомирщині стрімко набирає обертів стрітбол, оскільки не потребує особливих затрат та є досить видовищним. У місті, вже за традицією, кожного року у червні проводяться змагання із стрітболу для різних вікових категорій, організовані міською федерацією баскетболу під керівництвом Дениса Апаріна.

### **Висновки**

Сьогодні, незважаючи на свою соціальну і економічну значущість, фізична культура та спорт в Україні розвинуті не на належному рівні. Це стосується й баскетболу. Труднощі, з якими зіткнулася в своєму розвитку ця сфера, пов'язані з недостатністю державної та громадської підтримки, недосконалістю сучасної нормативно-правової, методичної та інформаційної бази. Однак, в першу чергу пов'язані з економічними проблемами розвитку суспільства та проблемами вироблення конкретних механізмів підтримки розвитку фізичної культури та спорту в сучасних умовах.

Провівши аналіз подій, які вплинули на розвиток баскетболу Житомирщини, слід чітко відмітити, що сучасний баскетбол викликає велике захоплення у українців завдяки видовищності. Про це свідчить велика відвідуваність місцевих та обласних змагань з цього виду спорту. Проте рівень підготовленості висококваліфікованих баскетболістів області, в тому числі і членів студентських збірних вузів та взагалі студентських збірних країни, все ще не відповідає належним вимогам. Але не все так погано. За останній час відбулося чимало позитивних змін. У 2018 році була створена Житомирська

міська федерація баскетболу. Баскетбольний клуб БК «Житомир» бере участь у I та вищій лігах України. Жіноча команда «Каліпсо» після річної перерви повернулася до вищої ліги. Дуже активно в останній час розвиваються і інші різновиди баскетболу. Працюють секції з мінібаскетболу, стрімко набирає обертів стрітбол, а також популяризується корфбол.

Тому, враховуючи вищевикладене, перспективи розвитку баскетболу на Житомирщині є досить непоганими, але необхідно розуміти, що ключовим принципом повинна бути тренерська філософія, збудована на знаннях історичних аспектів розвитку та розумінні перспектив вітчизняного баскетболу.

### **Список літературних джерел.**

1. Волошин А.П. Володарі баскетбольних кілець (художньо-документальні нариси) / А.П. Волошин, А.В. Шпак – К.: «МП Леся», 2015. – С.251–270.
2. Волошин А. П. На олімпійській хвилі / А. П. Волошин. – К. : МП Леся, 2008. – С. 89-102.
3. Нога О.П. Український баскетбол / О.П. Нога. – К.: 2008 р. – С. 49–55.
4. Поплавский Л.Ю. Оптимизация подготовки баскетболистов высокой квалификации на основе объективной оценки показателей их соревновательной деятельности / Л.Ю. Поплавский, С.Є. Шутова // Материалы Международного научного конгресса: «Спорт. Олимпизм. Здоровье». - Т.II / Кишинев, 2016 г. – С. 287-293.
5. Сушко Р.О. Жіночий баскетбол України. Аналітичний погляд крізь призму БК «Динамо» Київ / Р.О. Сушко, А.П. Волошин – К.: «МП Леся», 2012. – С.15-25.
6. Шутова С.Е., Батьковская А.М. Баскетбол и его путь к Олимпийским Играм / С.Е. Шутова, А.М. Батьковская // Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту в контексті 25-річчя незалежності України: зб. матеріалів IV регіональної наук.-практ. інтер.-конф. з міжнародною участю. – Харків: ХДАФК, 2016. – С. 166-171.

## **ПОВОРОТИ, ЯК ТЕХНІЧНІ ЕЛЕМЕНТИ СПОРТИВНОГО ПЛАВАННЯ**

*Крук Микола, Желіско Катерина*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** У тезах проаналізовано техніку виконання поворотів, що використовується при плаванні різними способами.

**Ключові слова:** плавання, повороти, спортивні способи, техніка.

**Актуальність теми дослідження.** Будь-яка рухова діяльність, яким би чином вона не організовувалась, має певну, специфічну техніку виконання, що відповідає вимогам того чи іншого виду спорту і спортивне плавання, у цьому контексті, не виключення.

Тому узагальнення уявлення про навчально-методичний матеріал, що стосується особливостей виконання поворотів при плаванні різними способами є, на нашу думку, досить актуальним.

**Мета дослідження.** Проаналізувати науково-методичну літературу та досвід провідних фахівців, щодо техніки виконання поворотів у спортивному плаванні.

**Результати досліджень.** Спортивне плавання є одним із найдинамічніших видів спорту. Під час запливу у спортсмена працюють всі частини їхнього тіла, навіть голова, яка знаходячись у нейтральному стійкому положенні повинна повертатися для виконання вдиху, а тому особливого значення набуває поєднання фізичної сили і технічної підготовленості плавців.

Оскільки вода не природне середовище для життєдіяльності людини, тому технічні особливості виконання рухів у воді набувають надзвичайно великого значення. Вона є дивовижним природнім середовищем, щось середнім між повітрям і твердими тілами.

Всі рухи під час плавання повинні виконуватися у незвичних для спортсмена умовах, а саме, у безпорному, майже горизонтальному положенні. Тому щоб рухатися у воді, плавець повинен навчитися розслабляти м'язи і дозволити воді підтримувати його тулуб, що має природну плавучість[1].

У таких умовах оволодіння основними елементами техніки спортивного плавання, у тому числі виконання поворотів при пропливанні дистанції, є досить важливим. Як зазначає один з провідних американських фахівців Террі Лафлін: “Хороша техніка плавання це не рюшечки або мереживо, які завтра вийдуть із моди і заміняться чимось новим, це принципи ефективного плавання, які ґрунтуються на вічних законах фізики і біомеханіки”[3].

Варто відзначити, що удосконалення елементів техніки плавання є процесом постійним і безперервним. Провідні тренери з плавання наголошують на тому, що не тільки новачки, але й плавці найвищого рівня повинні регулярно працювати над своєю технікою, так як це процес, що потребує постійного пошуку і вдосконалення.

Багато хто, навіть ті, що плаває дуже добре, мають деякі недоліки у техніці плавання, які потребують покращення. Зміни у техніці сприяють тому, що рухи плавців стають ще більш ефективнішими, вільними і швидкими, що, у свою чергу, призводить до підвищення швидкості і розвитку витривалості. Тому, навіть олімпійські чемпіони, що мають майже досконалу техніку, значну частину своїх щоденних тренувань присвячують спеціальній роботі над підтримкою та закріпленням навичок техніки, оскільки вони можуть досить швидко погіршитись[2].

З огляду на те, що змагання із плавання проводяться у 25-ти або 50-ти метрових басейнах, а довжина дистанцій, відповідно до регламенту змагань, від 50 до 1500 м, кожний плавець має вміти виконувати повороти. Швидко і правильно виконаний поворот дає можливість спортсмену-плавцю продовжувати пропливання дистанції, зберігаючи, при цьому, високий темп і ритм плавальних рухів, а також зекономити енергію, і як наслідок, покращити свій результат. Відповідно до довжини дистанції виконується певна кількість поворотів.

Усі повороти можна розділити на дві великі групи: перша – відкриті або

маятникоподібні повороти, під час виконання яких голова плавця залишається над поверхнею води і він може зробити вдих і друга група, це закриті повороти, або повороти «сальто», коли голова плавця занурюється у воду і спортсмен затримує дихання, роблячи вдих до повороту. Тобто, відкритим називається поворот, при якому вдих під час обертання плавця біля стінки басейну, а під час закритого повороту обертання виконується на затримці дихання. Умовно техніка поворотів поділяють на такі фази: підпливання до стінки, обертання, відштовхування і ковзання та початок плавальних рухів і вихід на поверхню.

Відкриті повороти прості у виконанні і є найкращим при навчанні початківців. Однак для виконання подібних поворотів потрібно досить багато часу, і у цьому їх основний недолік.

Відповідно до правил проведення змагань з плавання, на дистанціях вільним стилем плавець може робити поворот не торкаючись рукою бортику басейну, і має право торкатися його будь-якою частиною тіла, тому спортсмени-плавці виконують поворот з перекидом, де доторкання відбувається тільки ногами, оскільки такий варіант є більш швидкісним

Виконуючи закритий поворот «сальто», приблизно за 1,5 – 2м до бортику басейну, плавець виконує останній гребок однією або двома руками одночасно, готуючись, власне, до самого повороту. Потім іде «наплив» або рух долонею руки під водою не назад, а вниз, інша рука при цьому витягнута вздовж тулуба.

Спортсмен розпочинає обертальну частину повороту, коли наступна частина гребка рукою співпадає з енергійними рухами головою та плечами вперед-донизу, а крижками догори, при цьому ноги лишаються прямими, згинаючи свій тулуб, фактично, до прямого кута.

Продовжуючи обертатися навколо поперечної осі, він спирається долонями рук на воду і здійснює перекид ніг на бортик басейну, обертаючись вже навколо поздовжньої осі. Завершується обертання згрупованим положенням плавця на боці і починається фаза відштовхування, при якому ковзаючи, треба вийти у положення на грудях.

Що стосується техніки виконання поворотів при плаванні кролем на спині, то слід вказати, що вони, як і у попередньому способі бувають закритими і відкритими.

Виконуючи відкритий поворот, плавець підпливає на спині використовуючи набуту при дистанційному плаванні швидкість, а торкання бортику відбувається майже біля поверхні води, трохи зігнутою у ліктьовому суглобі правою або лівою рукою. При цьому долоня повертається у бік повороту пальцями донизу, інша ж рука після завершення гребка залишається біля стегна[4].

Після торкання рукою бортику басейну, плавець згруповується, сильно згинаючи ноги у колінних суглобах, пересуваючи їх у воді через бік до бортику. Руки ж допомагають обертанню, однією спираючись, а іншою, виконуючи гребкові рухи. Голова знаходиться над поверхнею води, щоб зробити вдих. По закінченню обертання на 180°, ноги ставляться у такому ж згрупованому

положенні на бортик басейну, а руки виводяться догори, змикаючись за головою, виконується відштовхування і ковзання на спині.

Підпливаючи до стінки басейну для виконання закритого повороту цим способом плавання, приблизно за 1,5 – 2м до бортику плавець перегортається на груди та виконує поворот, як при плаванні кролем на грудях, але після обертання, згідно з правилами, повинен вийти у положення не на боці, а на спині. Ковзання та вихід на поверхню води такі ж, як і у попередньому варіанті виконання повороту.

Техніка поворотів при плаванні брасом та батерфляем суттєво відрізняється від поворотів іншими спортивними способами і, перш за все тим, що вони виконуються тільки у відкритому режимі. По-друге, при плаванні цими способами плавці зобов'язані при виконанні поворотів торкатися бортику обома руками одночасно, зберігаючи при цьому горизонтальне положення плечей, і тільки після цього одна рука відривається від бортика і допомагає зворотнім гребком обертанню тіла. Окрім того, виконуючи ковзання, плавець спочатку виконує одночасний гребок руками брасом, аналогічно до рухів при пірнанні, та один гребок ногами брасом. Під час виконання наступного циклу рухів повинен голова плавця обов'язково повинна з'явитися над поверхнею води.

### **Висновки**

Отже, можемо стверджувати, що у спортивному плаванні, швидке і правильне виконання такого елемента техніки як поворот, може суттєво скоротити час пропливання дистанції і є тим прихованим резервом, що може позитивно вплинути на результати спортсменів при плаванні тим, чи іншим способом.

### **Список літературних джерел**

1. Гузман Р. Плавание. Упражнение для обучения и совершенствования техники всех стилей / Рубен Гузман; пер. с англ. В.М. Боженков. – Минск: Попурри, 2013. – 288 с.
2. Крук М.З. Навчання спортивним способам плавання: [навчально-методичний посібник] / М.З. Крук, А.З. Крук. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 68 с.
3. Лафлин Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче / Терри Лафлин, Джон Делвз, пер. с англ. [Екатерины Шелиховой и Карины Бильдановой]; под. ред. Максима Буслаева. – 2-е изд., – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. – 208 с.
4. Ляшенко А.М. Аналіз техніки виконання поворотів у спортивному плаванні та методика навчання / А.М. Ляшенко, І.О Делова, К.О. Делова, Є.О. Поступний // Теорія і методика фізичного виховання. – 2010. – № 5. – С. 28–34.

# ОСОБЛИВОСТІ ГІПОКСИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ У СПОРТИВНОМУ ПЛАВАННІ

*Крук Микола, Федорівська Анна*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** В наукових тезах дано характеристику гіпоксичного тренування, що використовується у навчально-тренувальному процесі плавців.

**Ключові слова:** гіпоксія, гіпоксичне тренування, спортивне плавання.

**Актуальність теми дослідження.** Розвиток спортивного плавання та його результативність виключають шаблонний підхід при підготовці спортсменів і зумовлюють потребу пошуку оптимальних шляхів для досягнення високого тренувального і змагального результату, тому використання гіпоксичного тренування при організації навчально-тренувального процесу плавців, має сприяти вирішенню цієї проблеми для підвищення їх спортивної майстерності.

**Мета дослідження.** Проаналізувати науково-методичну літературу та досвід провідних тренерів з питань використання гіпоксичного тренування у практиці спортивного плавання.

**Результати досліджень.** Проводячи аналіз різноманітних методів тренування у спортивному плаванні, обов'язково звертають увагу на ті фізіологічні зміни що виникають в організмі, спричинені застосуванням цих методів. Так, зміни в організмі спортсменів, що виникають під час тренувань, які мають на меті розвиток та вдосконалення такої фізичної якості як витривалість, носять зовсім інший характер, ніж ті, що виникають під впливом тренування, що направлене на вдосконалення, наприклад, швидкості плавця.

Загально відомо, що специфічні умови водного середовища спричиняють позитивний вплив на розвиток, у першу чергу, кардіореспіраторної системи людини при плаванні, оскільки дихання, під час плавання, відбувається зі спротивом. Це пов'язано із тим, що при виконанні вдиху плавець долає зовнішній тиск води, що діє на його організм. Окрім того, на видих, який здійснюється у воду, діє опір щільності та в'язкості водного середовища. Також, узгодження дихання із координацією рухів рук та ніг, у всіх, без винятку, способах спортивного плавання чітко регламентовано кількістю гребкових рухів та здійснюється у визначений період, а саме в кінці гребка. Все це спричиняє до того, що дихання плавців набагато більш глибоке, ніж у інших видах спорту і досить форсоване.

Спортсмени-плавці відрізняються від спортсменів інших спеціалізацій набагато більшими показниками зовнішнього дихання. У них порівняно із представниками інших видів спорту, спостерігаються суттєво вищі показники життєвої ємності легень (ЖЄЛ) та життєвого індексу (ЖЄЛ / маса). При цьому добре розвинений дихальний апарат у них сприяє окисним процесам, які проходять в їх організмі, розширюють аеробні та анаеробні можливості,

впливають на швидкість та тривалість плавання різними спортивними способами.

З огляду вище написане, особливий ефект, при організації навчально-тренувального процесу плавців спричиняє гіпоксичне тренування. Саме вправи гіпоксичного характеру суттєво підвищують навантаження самих тренувальних завдань і сприяють покращенню спеціальної працездатності спортсменів-плавців.

Методом гіпоксичного тренування передбачається виконання вправ, за яких плавці виконують вдих на різні цикли рухів. Це робиться з метою змусити плавця якомога довше пропливати відтинки дистанції на затримці дихання.

Вдих може здійснюється на кожен третій або п'ятий цикл рухів, що залежить, у першу чергу, від швидкості з якою пливе спортсмен, довжини відтинку який він долає, а також, завданнями, що поставлено перед спортсменом.

Однією із важливих складових гіпоксичного тренування є відпрацювання плавцем пронирів на дальність після виконання кожного повороту, що, у свою чергу, потребує від нього суттєвої затримки дихання, а також, швидкості виконання ним самого виходу з повороту. З цією метою, тренери використовують спеціальні планки або плівку, що натягується над поверхнею води. Перед спортсменами ставиться завдання - долати відстані на яку встановлена планка або ж натягнута плівка [3].

Суть гіпоксичне тренування полягає у застосуванні дозованого дихання, що суворо регламентоване. При виконанні вправ гіпоксичного характеру, спортсмен виконує вдих значно меншу кількість разів, ніж він це робиться зазвичай, і тим самим обмежує надходження достатньої кількості кисню до клітин свого організму.

Науковці і практикуючі тренери переконані, що тренування в умовах гіпоксії вдосконалює як аеробні, так і анаеробні можливості організму плавців. Зростання енергетичної продуктивності, за таких умов, відбувається через те, що в організмі спортсменів збільшується кількість мітохондрій та інших структурних утворень м'язових клітин, збільшується запас глікогену у м'язах, і як наслідок, це призводить до суттєвого збільшення кількості та активності ферментів, що беруть участь в гліколізі. Всі ці зрушення в організмі плавців призводять до зростання їх працездатності при пропливанні як середніх (200 м і більше), так і на довгих (800 м і більше) дистанціях[2].

Гіпоксію, також, вважають, таким собі, спусковим механізмом як для розвитку втоми, так і для адаптації організму до кисневої недостатності при великих фізичних навантаженнях. Саме на цьому ґрунтується оздоровчий та тренувальний ефект середньогір'я, де до комбінованого впливу гіпоксії та гіпоксичного навантаження додається ще і позитивний ефект від невеликих доз сонячної радіації та іонізованого повітря.

Тренувальний процес плавців, що використовує «гори» для гіпоксичного тренування організму, треба направляти на чередування гірської та рівнинної підготовки і процес цей, має бути представлено процесом цілісним, де ці

методи підготовки взаємопов'язані і доповнюють одне одного. Тому комбінований метод застосування гіпоксичного тренування спричиняє більший ефект, а ніж якщо використовувати кожен із цих методів окремо [1].

Варто, також, зазначити, що функціонування апарату зовнішнього дихання проявляється очевидніше у специфічних умовах плавання, а ніж у неспецифічних – на велоергометрі, а систематичні тренування сприяють покращенню респіраторної функції організму при вдосконаленні специфічної професійної діяльності.

Використовуючи гіпоксичне тренування, де передбачається дихання з чітким дозуванням, саме штучне підвищення кисневого боргу призводить до покращення функціональної діяльності організму в умовах дефіциту забезпечення його киснем при плаванні. Окрім того, зміни величин кисневого боргу саме у спортивному плаванні відображає збільшення анаеробного обміну у м'язах, що використовуються при виконанні різних фізичних вправ.

Для оптимального вирішення завдань спортивного тренування більшість провідних тренерів з плавання рекомендують використовувати кисневу недостатність у якості ефективного засобу спеціального впливу на організм спортсменів, оскільки із підвищенням спортивної майстерності у спортсменів збільшується, так звана, глибина дихання, що зменшує його частоту, а проби Штанге і Генчі, що виконуються із затримкою дихання на вдиху і видиху є більш стійкими.

### **Висновки**

Підсумовуючи, все вище написане, можемо дійти висновку, що зміна величини кисневого боргу у плавців призводить до збільшення анаеробного обміну у м'язах, що використовуються у спортивному плаванні, а це, у свою чергу, підвищує адаптаційні можливості спортсменів до кисневої недостатності.

Окрім того, при використанні гіпоксичного тренування, яке передбачає дозованість дихання, в умовах дефіциту кисню, суттєво покращуються їх функціональні можливості.

### **Список літературних джерел**

1. Каунсілмен Д.Є. Наука про плавання: Пер. з англ. / Д.Є. Каунсілмен – М.: Фізкультура і спорт, 2006. – 431 с.
2. Лафлин Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче / Терри Лафлин, Джон Делвз, пер. с англ. [Екатерины Шелиховой и Карины Бильдановой]; под. ред. Максима Буслаева. – 2-е изд., – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. – 208 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

## ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

*Крук Микола, Шишук Людмила*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** В наукових тезах проаналізовано особливості побудови навчально-тренувального процесу плавців на етапі попередньої базової підготовки.

**Ключові слова:** спортивне плавання, тренувальний процес, попередня базова підготовка, результат.

**Актуальність теми дослідження.** Досягнення високих спортивних результатів у спорті і, зокрема у спортивному плаванні, залежить від багатьох факторів. Таких як, наприклад, підбір ефективних засобів, використанні новітніх методів підготовки, і, особливо, врахування вікових особливостей плавців при організації та плануванні їх тренувального процесу.

Низька ефективність традиційних підходів до побудови тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки у спортивному плаванні, що співвідноситься з думкою багатьох фахівців, зумовлена саме не врахуванням специфіки даного етапу і бажанням тренерів якнайшвидше досягти зі своїми вихованцями високих спортивних результатів.

**Мета дослідження.** Проаналізувати науково-методичну літературу з питань організації тренувального процесу плавців на етапі попередньої базової підготовки.

**Результати досліджень.** Загально відомо, що етап попередньої базової підготовки є другим етапом багаторічної підготовки плавців, що приходить, як правило, на підлітковий вік. Тому багато фахівців вважають його досить складним, так би мовити, «каменем спотикання» для тренерів, що не враховують або, може, за певних причин, не хочуть враховувати той факт, що наслідки перетренованості підлітків, організм яких і так отримує постійні стреси у зв'язку зі стрімким розвитком організму, є особливо небезпечними [3].

Етап попередньої базової підготовки є етапом загального удосконалення (8-12 років) юних спортсменів-плавців, що має на меті: зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток всіх форм і функцій організму спортсменів; різносторонню загальну фізичну підготовку і початковий розвиток спеціальних фізичних якостей; помірну спеціальну фізичну підготовку, оскільки це сприятливий віковий період для розвитку спритності, гнучкості, швидкості; початкову функціональну підготовку, опанування середніх тренувальних навантажень; початкову теоретичну і тактичну підготовки і обов'язкову постійну участь у дитячих змаганнях.

Також, на даному етапі підготовки, з метою успішного засвоєння широкого комплексу рухових навичок, перед спортсменами ставиться завдання покращення фізичних кондицій та формування рухового потенціалу. Вкрай важливо сформувати у юних плавців мотивацію до цілеспрямованої

багаторічної підготовки. Особлива увага має приділятися розвитку координаційних, швидкісних, швидкісно-силових здібностей та гнучкості.

На думку В.Н. Платонова в процесі фізичної підготовки багатьох спортсменів основна увага приділяється вдосконаленню тих якостей, які найкращим чином розвиваються в підлітковому віці, – гнучкості, швидкості, координаційних здібностей [4].

У цей час дуже важливо витримувати розумну межу при плануванні тренувальних занять і змагальних навантажень. Найважливішою особливістю тренування у цей період є планування доступних для юного плавця параметрів тренувальної роботи і практики змагання, розвиток певних фізичних якостей та функціональних можливостей організму в строгій відповідності до особливостей їх вікового розвитку, закономірностями природного розвитку різних якостей і здібностей. Також, не менш важливо враховувати і темпи біологічного розвитку організму юного спортсмена.

Багато провідних фахівців вважають необхідними вже з другого етапу багаторічного вдосконалення здійснити чітку диференціацію тренувального процесу юних плавців і запропонувати чітку теоретико-методичну основу базової підготовки як спринтерів так і стаєрів.

Особливістю підготовки сильних зарубіжних плавців у воді на цьому етапі є значний об'єм плавальної підготовки, особливо, за допомогою одних ніг, а також плавання вільним стилем та баттерфляем. Останнє розглядається багатьма фахівцями як важливий засіб силової підготовленості, хоч відомо, що силу розвивають трохи згодом [5].

С.М. Вайцеховський вважав, що при підборі оптимальної структури багаторічної підготовки, що у повній мірі буде відповідати особливостям вікового розвитку конкретного плавця, і особливо його схильності до досягнення високих результатів в ранньому або зрілому віці, варто враховувати ці особливості планування тренувальної роботи плавці саме на даному етапі [1].

Отже, структура річної підготовки плавців на етапі попередньої базової підготовки набуває специфічних рис. Протягом року вже варто планувати декілька мікроциклів, що будуть будуватися, відштовхуючись, від основних змагань до яких буде готуватися спортсмен, інакше кажучи, в річному циклі підготовки змагальна діяльність має бути в пріоритеті.

Проте, головним чинником, на даному етапі, є різностороння базова підготовка без внесення істотних змін у спрямованість і динаміку самих навантажень. Характерною рисою підготовки переважної більшості видатних плавців, на цьому етапі вдосконалення плавця, має бути багато активного і пасивного відпочинку, до 50-80 днів, що додатково забезпечуватимуть профілактику фізичної і психічної перевтоми спортсменів і, як наслідок, не призведуть до перетренування [2].

Загалом етап попередньої базової підготовки плавців повинен бути спрямованим на всебічний фізичний розвиток юних спортсменів і формування стійкої зацікавленості спортивним плаванням, бажання проводити велику кількість свого часу у плавальному басейні. Велика увага, також, приділяється

процесу технічної підготовки, вдосконаленню різних елементів техніки, стартів і поворотів.

Аналіз науково-методичної літератури, свідчить про те, що основними завданнями тренування плавців на етапі попередньої базової підготовки є: різносторонній розвиток фізичних можливостей організму; зміцнення здоров'я; усунення недоліків фізичного розвитку і фізичної підготовленості; освоєння різноманітних рухових навичок, які б відповідали специфіці спортивного плавання; удосконалення і стабілізація техніки всіх спортивних способів плавання; розвиток загальної витривалості в плаванні; формування стійкого інтересу до цілеспрямованого багаторічного спортивного тренування; відбір найбільш обдарованих юних плавців з урахуванням морфологічних критеріїв, передумов розвитку функціональних можливостей і спеціальної сили.

### **Висновки**

Тренувальний процес юних плавців на етапі попередньої базової підготовки має свої особливості. А саме, основну увагу треба приділяти тренуванням комплексної спрямованості, а тренування вибіркової спрямованості, пред'являючи особливо високі вимоги до функціональних систем організму, взагалі не планувати.

У річному циклі підготовки змагальна діяльність має бути в пріоритеті, відштовхуючись від основних змагань до яких буде готуватися спортсмен.

Проте, головним чинником на даному етапі є різностороння базова підготовка без внесення істотних змін у спрямованість і динаміку самих навантажень.

### **Список літературних джерел**

1. Булгакова Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт. – 2011. – 400 с.
2. Лафлин Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче / Терри Лафлин, Джон Делвз, пер. с англ. [Екатерины Шелиховой и Карины Бильдановой]; под. ред. Максима Буслаева. – 2-е изд., – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. – 208 с.
3. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. Яримбаш К. С. Структура силової підготовленості плавців на етапі базової підготовки та поглибленої спеціалізації / К.С. Яримбаш, О.Є. Дорофеева // Теорія і методика підготовки спортсменів. – 2015. – № 3. – С. 147–151.

# ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ ВЕСЛЯРІВ

*Шаверський Віктор, Біденко Микола*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** В даній досліджено оптимізацію навчально – тренувального процесу за допомогою комплексу засобів які підвищують результативність у змагальній вправі спортсменів веслярів.

**Ключові слова:** веслярі, спеціалізована базова підготовка.

**Актуальність теми дослідження.** У теперішніх умовах неухильне покращення спортивних досягнень, модернізація правил змагань і спортивного інвентарю та, як наслідок, переорієнтація у розвитку фізичних якостей. Адже добре відомо, що високого спортивного результату у веслуванні можуть досягти спортсмени, які мають високий рівень фізичної підготовленості [1; 2].

Реалізація напрямку сучасного в цьому пов'язана з використанням засобів і методів підготовки, які спрямовані на підвищення ефективності системи енергозабезпечення, стійкості, розвитку спеціальних силових можливостей спортсменів [3].

**Мета дослідження** впровадити в навчально – тренувальний процес засоби для підвищення показників фізичної підготовленості спортсменів веслярів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Результати дослідження.** Інтегральним показником ефективності тренувального процесу веслярів на етапі спеціалізованої базової підготовки є спортивні результати. Тому, вплив тренувань з веслування оцінювався за результатами подолання змагальних дистанцій з веслування на байдарках: 1000, 500 і 200м. Крім того, досліджувався вплив тренувань з веслування на фізичну підготовленість, яка визначалася за результатами контрольних вправ, а саме: швидкості (за результатом з бігу на 100 м), загальної витривалості (за результатом з бігу на 1500 м), швидкісно-силової витривалості (піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв), силової витривалості (за результатом згинання і розгинання рук в упорі лежачи).

*Таблиця 1*

**Вплив тренувань з веслування на результати у змагальних вправах та показники фізичної підготовленості веслярів (n =20)**

Вид тестування	Середня величина, $x \pm m$	
	до початку тренувань	через 31 тиждень від початку тренувань
К-1, 1000 м, хв	4,50±0,052	4,35±0,044*
К-1, 500 м, хв	2,28±0,025	2,21±0,022
К-1, 200 м, с	55,9±0,472	55,6±0,477
Біг 100 м, с	14,2±0,178	14,0±0,183
Біг 1500 м, хв	7,12±0,121	6,68±1,121*

Піднімання тулуба з положення лежачи за 1хв, разів	42,05±1,35	46,35±1,41*
Згинання і розгинання рук вгорі лежачи, разів	33±1,78	38±1,96*

Тренування за навчальною програмою сприяли зростанню деяких спортивних результатів з веслування та підвищенню показників фізичної підготовленості. Встановлено, що через 31 тиждень від початку занять у середньому вірогідно зросла швидкість подолання дистанції 1000 м на 3,4% ( $p < 0,05$ ) Однак, запропоновані тренування суттєво не вплинули на швидкість подолання дистанцій 500 та 200 м. Хоча помітна тенденція до покращення результату подолання дистанції 500 м.

Водночас такі тренування сприяли вірогідному підвищенню у спортсменів загальної витривалості, швидкісно-силової витривалості та силової витривалості. Так , середній показник з бігу на 1500 м покращився на 6,75% ( $p < 0,05$ ), результат з піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хв зріс на 9,52% ( $p < 0,05$ ), та на 15,1% ( $p < 0,05$ ) збільшився показник тесту згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Проте протягом усього тренувального циклу у даній групі спортсменів не виявлено вірогідних змін середньої величини, яка характеризує швидкість.

### Висновок

Процес тренувань у веслувальників на байдарках спрямований на формування таких фізичних якостей як витривалість, швидкість, сила, гнучкість, координація рухів (спритність), що знаходяться у тісному взаємозв'язку одна з одною, тобто розвиток однієї якості відображається на розвитку іншої.

### Список літературних джерел

1. Богуславська В. Ю. Вдосконалення фізичної підготовленості веслувальників на байдарках при застосуванні різних режимів тренувань на етапі попередньої базової підготовки: дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.01 “Олімпійський і професійний спорт”. Київ, 2009. 211 с.
2. Дьяченко А. Ю. Специализированное тестирование и оценка компонентов функциональной подготовленности для направленного совершенствования тренировочного процесса квалифицированных гребцов-академистов: Метод. рекомендации для тренеров. К. : Науковий світ, 1999. 32 с.
3. Жмуцький П.Л. Вдосконалення фізичної підготовленості веслувальників на етапі попередньої базової підготовки // Фізична культура, спорт та фізична реабілітація у сучасному суспільстві: збірник наукових праць студентів та магістрантів. Вінниця, 19-20.05. 2016. №9. С. 75-77.

# АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ЗАХВОРЮВАНОСТІ ЖІНОК ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ

*Шаверський Віктор, Висоцька Анастасія*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

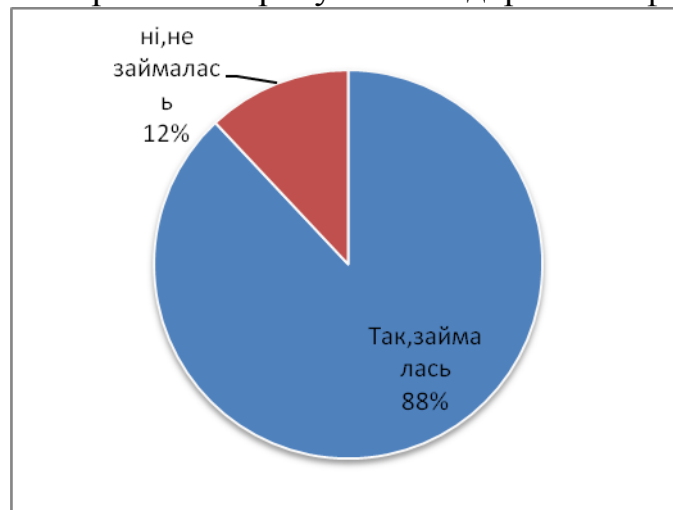
**Анотація.** В статі проаналізовано показники захворюваності жінок віком 30-45 років. Досліджено їх ставлення до занять руховою активністю.

**Ключові слова:** захворюваність, рухова активність, фітнес.

**Актуальність теми** в даний час все більшу популярність набувають заняття фітнесом, що в значній мірі обумовлено високою ефективністю його в фізичному вихованні школярів, молоді та інших вікових груп, особливо які ведуть малорухливий спосіб життя, схильним до повноти, з деякими функціональними порушеннями нервової системи, швидкою стомлюваністю, дратівливістю, нестійкістю настрою [1]. Поняття «фітнес» увійшло в лексикон порівняно недавно. Фітнес-це наука, яка бере початок з фізіології рухової активності, і включає в себе основи фізики, хімії, анатомії, фізіології, психології та багатьох інших галузей знань людства. Життя сучасної людини, вже складно уявити без фітнесу, так як для багатьох людей за останні роки фітнес став невід'ємною частиною, навіть способом життя. [2] Адже підтримка фізичної форми напряму впливає на успішність у всіх інших сферах життя: роботу, сім'ю і т.д. [3;4] Є думка, що фітнес є здатність серця, кровоносних судин, легенів і м'язів працювати з максимальною ефективністю і не секрет, що фізично підготовлена людина володіє міцним здоров'ям і більш високим рівнем функціональних здібностей, які забезпечують високу якість життя і працездатність.

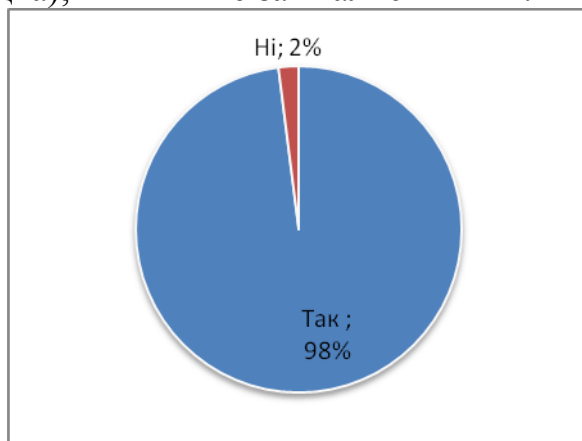
**Мета дослідження** – проаналізувати показники захворюваності жінок віком 30-45 років та їх ставлення до занять руховою активністю.

**Результати досліджень.** Під час проведення педагогічного експерименту нами було розроблено анкету, яка містила 8 питань. З них основними були: «Чи займалися Ви руховою активністю раніше? Чи хворіли Ви протягом 2019-2020 рр? Якими захворюваннями Ви переважно хворіли протягом року? Чи покращується у Вас настрій після тренування оздоровчого фітнесу?»



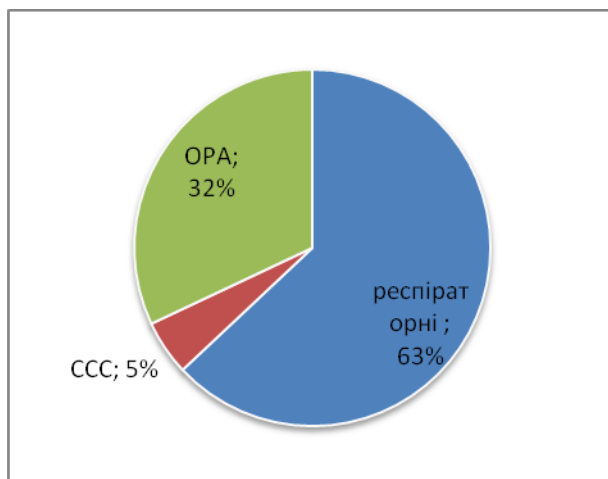
**Рис.2 Результати питання «2.Чи займались Ви руховою активністю раніше?Якщо так, то якою?»**

Аналіз показав, що 10 жінок займались руховою активністю(танці, ходьба на свіжому повітрі, зарядка); 2 жінки не займалися нічим.



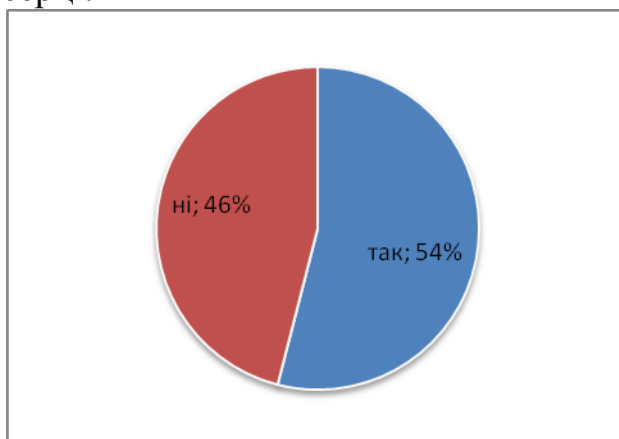
**Рис.3 Результати питання «3.Чи хворіли Ви протягом 2019-2020 р?»**

Аналіз показав, що 11 жінок хворіли; і лише одна жінка не пам'ятає, що хворіла.



**Рис.4 Результати питання «4.Якими захворюваннями Ви переважно хворіли протягом року?»**

Аналіз показав, що 8 жінок хворіли переважно респіраторними хворобами (Covid—9, ГРВІ); 3 жінки скаржилися на болі у суглобах та спині; та 1 жінка відповіла про болі в серці.



**Рис.7 Результати питання «7. Чи покращується у Вас настрій після тренування оздоровчого фітнесу?»**

Аналіз показав, що 7 жінок мають кращий настрій після тренування оздоровчим фітнесом; 5 жінок після занять не відчують психологічних змін.

### **Висновок**

Проаналізувавши анкетні дані, ми дослідили, що 10 жінок відповіли, що займались руховою активністю (танці, ходьба на свіжому повітрі, зарядка); 2 жінки не займалися нічим, 11 жінок хворіли; і лише одна жінка не пам'ятає, що хворіла, 8 жінок хворіли переважно респіраторними хворобами (Covid—9, ГРВІ); 3 жінки скаржилися на болючі суглоби та спину; та 1 жінка відповіла про болі в серці, 7 жінок мають кращий настрій після тренування оздоровчим фітнесом; 5 жінок після занять не відчують психологічних змін.

### **Список літературних джерел.**

1. Бішаєва А.А. Професійно-оздоровча фізична культура студента: навчальний посібник / Бішаєва А.А. -М.: КноРус, 2012. -304 с.
2. Венгерова Н.Н. Педагогічні технології фітнес-індустрії для збереження здоров'я жінок зрілого віку: монографія / М.М. Венгерова.-СПб.: НГУ фізичної культури, спорту і здоров'я ім. П.Ф. Лесгафта, 2011. -251 с.
3. Грець І.А. Індивідуальне програмування занять оздоровчих фізичною культурою для жінок 30-40 років: автореф. дис. ... канд. пед. наук / І.А. Грець. - Малаховка: Московська державна академія фізичної культури, 2001. -26 с.
4. Івлієв Б.К. Проблема мотивації занять сучасними формами оздоровчої фізичної культури / Б.К. Івлієв // Фітнес-2007: Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. -М.: РГУФК, 2007. -С. 23-26.

## **ПРОГРАМА ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ АТАКУЮЧОГО УДАРУ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ**

*Шаверський Віктор, Цимбалюк Артем, Потійчук Володимир  
Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** В даній статті розглянуто та впровадженно в навчально – тренувальний процес програму для підвищення показників фізичної підготовки та покращення ефективності атакуючого удару волейболістів.

Ключові слова програма, фізична підготовка, атакуючий удар.

**Актуальність теми дослідження.** Пошук оптимального рішення в ігровій ситуації, раціональний вибір засобів досягнення мети і їх ефективне використання є головним змістом змагальної діяльності волейболістів.

Однією з найважливіших [1] тенденцій розвитку сучасного волейболу є застосування нападаючих дій із задньої лінії волейбольного майданчика і силової подачі у стрибку, це забезпечує високу ефективність змагальної діяльності гравців команди. Але на даному періоді розвитку гри приділяється недостатньо уваги вдосконаленню цих техніко-тактичних дій у системі гри кваліфікованих волейболістів.

**Мета дослідження.** Впровадити в навчально – тренувальний процес програму для підвищення ефективності атакуючого удару у волейболістів.

**Результати досліджень.** Проаналізувавши науково-методичну [2, 3, 4] і спеціальну літературу, було розроблено експериментальну тренувальну програму з підвищення рівня фізичної підготовленості волейболістів.

Добір засобів тренування зумовлювався віковими особливостями волейболістів, рівнем їх спортивної майстерності, а також періодом в річному циклі підготовки (підготовчий період).

Так як основним завданням підготовчого періоду є всебічна організована підготовка до успішного виступу у змаганнях, то саме в цей проміжок часу й відбувається підвищення рівня тренуваності спортсменів, входження їх у спортивну форму, розвиток спеціальних якостей і навичок, специфічних для волейболістів.

Враховуючи вищезазначені положення, нами було розроблено два блоки комплексів вправ експериментальної програми.

До першого блоку увійшли комплекси вправ для застосування у підготовчій частині занять, що спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості волейболістів. Загальна тривалість окремого комплексу розрахована приблизно на 15 – 20 хвилин. Всі вправи комплексу виконувались після обов'язкової розминки, що включала 3 – 5 хвилинний біг в середньому темпі та вправи на розтягування. В комплексах використовувались різноманітні бігові вправи, загально-розвиваючі вправи на місці та в русі, вправи з предметами, рухливі ігри, спеціальні естафети, а також спортивні ігри за спрощеними правилами. Комплекси обиралися у відповідності із завданнями тренувального заняття і використовувались протягом всього періоду формуючого експерименту.

До другого блоку увійшли комплекси вправ для застосування в основній частині занять, що спрямовані на підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості волейболістів. Окремий комплекс включає ряд вправ для вдосконалення конкретних техніко-тактичних елементів. Вправи обиралися в залежності від поставлених завдань. В цьому блоці використовувались в основному змагальні вправи та їх ефективне поєднання, двобічні ігри зі зменшеним складом гравців, з пасивним та активним суперником. Передбачалось також раціональне вирішення волейболістами завчасно змодельованих ситуацій з метою розвитку в них варіативності дій, в залежності від ігрової обстановки.

Основними методами, що використовувались при підготовці волейболістів були ігровий, змагальний, метод колового тренування, повторний, інтервальний. Особливістю даних комплексів є періодичність активних і відносно пасивних фаз, що дозволяє швидко відновитися і уникнути перенапруги, чергування впливу на різні групи м'язів, а також раціональне поєднання фізичної і техніко-тактичної підготовки волейболістів.

Як свідчать результати дослідження, представлені у табл. 1, протягом констатуючого експерименту, коли застосовувалась традиційна тренувальна програма, вірогідного зростання показників фізичної підготовленості

волейболістів контрольної та експериментальної груп за жодним з тестів не відбулося, хоча і спостерігалось покращення результатів.

Таблиця 1

**Зміна показників фізичної підготовленості контрольної (n=15) та експериментальної (n=16) груп за період констатуючого експерименту**

Тести	Група	На початку КЕ		В кінці КЕ		Приріст результатів, (%)	t	P
		$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S			
Стрибок у довжину з місця, м	КГ	1,763	0,10	1,784	0,10	0,021 (1,19)	0,48	>0,05
	ЕГ	1,754	0,11	1,776	0,12	0,022 (1,28)	0,55	>0,05
Стрибок у висоту з місця, см	КГ	38,68	4,89	39,45	4,76	0,770 (2,00)	0,44	>0,05
	ЕГ	39,05	4,39	39,91	4,11	0,860 (2,20)	0,57	>0,05
Біг «ялинкою», с	КГ	29,51	1,49	29,11	1,55	-0,400 (1,36)	0,72	>0,05
	ЕГ	29,76	1,57	29,34	1,55	-0,420 (1,41)	0,76	>0,05

Після того, як до занять експериментальної групи було застосовано розроблену нами тренувальну програму, а контрольна група продовжила займатись за традиційною тренувальною програмою, було зафіксовано продовження покращення результатів фізичної підготовленості в обох групах. Проте, після завершення формуючого експерименту, статистично достовірні зміни ( $P < 0,05$ ) було виявлено у волейболістів експериментальної групи

Так, показник стрибка у довжину з місця у волейболістів експериментальної групи покращився на 5,4% (1,872 м), стрибка у висоту з місця – на 8,82% (43,43 см), біг «ялинкою» – на 4,46% (28,03 с).

У спортсменів контрольної групи, хоча й відбулося зростання показників, проте статистично недостовірне ( $P > 0,05$ ): стрибок у довжину з місця збільшився на 1,29% (до 1,807 м), стрибок у висоту з місця – на 2,3% (40,36 см), показник бігу «ялинкою» покращився на 1,2% (28,76 с).

### Висновки

Таким чином, застосування експериментальної тренувальної програми викликає достовірно позитивні зміни в показниках фізичної підготовленості волейболістів що в свою чергу призводить до покращення результату під час виконання атакуючих дій в ігровій ситуації.

### Список літературних джерел

1. Беляев А. В. Волейбол. / А. В. Беляев. – М.: Физкультура, образование и наука, 2000. – 368 с.
2. Клещев Ю. Н. Волейбол. / Ю. Н. Клещев. – Москва: Школа тренера Ф.З.С., 2005. – 400 с.
3. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : Астрель, 2003. – 863 с.
4. Шаверська О. В. Використання технічних засобів для удосконалення виконання подачі м'яча під час навчально-тренувального процесу волейболісток / О. В. Шаверська, В. К. Шаверський // Біологічні дослідження – 2016: збірник наукових праць. - 2016. - С. 238-239.

### МЕТОДОЛОГІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТОК НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

<sup>1</sup>Заброцька Тетяна, <sup>2</sup>Тібейкіна Людмила, <sup>2</sup>Дзьома Артем

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

<sup>2</sup>Житомирський агротехнічний фаховий коледж

У статті охарактеризовано навчально-тренувальний процес з гімнастками на етапі попередньої базової підготовки. Зокрема, проаналізовано основні методи щодо удосконалення процесу фізичної підготовки, розвитку фізичних якостей гімнасток на етапі попередньої базової підготовки.

**Ключові слова:** гімнастки, фізичні якості, фізичні вправи.

**Актуальність проблеми.** Досягнення високих результатів у гімнастиці значною мірою детерміновано ефективністю системи багаторічної підготовки спортсменів. Значення фізичної підготовки для високих спортивних результатів; зміни, що відбулися у правилах змагань з художньої гімнастики: вимоги до виконання спеціальних вправ, з одного боку, і відсутність досліджень із проблеми розвитку фізичних якостей гімнасток першого року занять на етапі попередньої базової підготовки, з другого, зумовлюють актуальність обраної теми статті.

**Мета статті** – проаналізувати методи фізичної підготовки гімнасток на етапі попередньої базової підготовки.

**Результати дослідження.** У гімнастиці процес спортивної підготовки – це навчання та вдосконалення технічних, виконавських навичок гімнасток, який зазвичай починається на етапі попередньої базової підготовки і триває до кінця спортивної кар'єри. Як і в інших видах спорту, процес спортивної підготовки тривалий і поділяється на п'ять етапів: початкове, спеціалізоване базове навчання, етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей та етап підтримки досягнень. У системі тривалого навчання етап попередньої базової підготовки формується етапом базового навчання, орієнтовна тривалість якого становить 4-6 років. [5].

Тренувальний процес у художній гімнастиці, як і в будь-якому іншому виді спорту, спрямований на розвиток однієї або кількох основних якостей,

притаманний даному виду спорту. Готуючи художніх гімнасток різної кваліфікації до виконання вправ з предметами, основне місце на тренувальних заняттях слід відводити вдосконаленню рухових та координаційних навичок, які дозволяють ефективно перебудовувати рухову активність залежно від ситуації, що змінюється [5, 6].

Одним з основних методологічних положень є постійне вдосконалення спортивного інвентарю це основне завдання на етапі попередньої базової підготовки, оскільки наступні етапи характеризуються ще більшим збільшенням об'єму та інтенсивності навантажень [1].

Провідні фахівці вважають, що процес навчання можливий і ефективний за наявності фізичної, рухової (у тому числі координаційної) готовності гімнастки, а також його розумової готовності [1, 4, 5]. Одним із основних принципів тривалого навчання на кожному з його етапів є принцип одночасного розвитку фізичних якостей та переважного розвитку індивідуальних, переважно профілюючих здібностей у чутливі вікові періоди [6]. Психологічні, педагогічні та фізіологічні основи навчання гімнастиці принципово не відрізняються від загальноприйнятих у спортивній практиці, але мають деякі специфічні особливості, які пов'язані насамперед з особливостями формування спеціалізованої моторики та управління ними. Формування так званої «експресивної майстерності» володіння власним тілом-одна з таких рис [5, с. 159].

Основним принципом фізичної підготовки гімнасток є розвиток фізичних якостей, які складають основу для вивчення технічних елементів. Зауважимо, що вивчення технічних вправ забезпечується певним рівнем розвитку фізичних якостей, які стають його невід'ємною частиною. Процес фізичної підготовки гімнасток є основою їх технічних навичок з урахуванням сучасних тенденцій та перспектив розвитку гімнастики [1, с. 6].

Спортивні експерти пропонують використовувати різноманітні методи для розвитку провідних фізичних якостей гімнасток. Так, автори Білокопитова Ж. А., Дейнеко А.Х., Муллагільдина А.Я., та Красова І.В. рекомендують для розвитку фізичних якостей застосовувати методи: «статичних вправ» для статичної сили і статичної витривалості; «ізометричних напружень» для максимальної сили; «швидкісно-силових напружень», «швидкісно-силових рухових дій» та «силових рухових дій» для швидкісно-силових якостей [3].

У результатах досліджень Н. Б. Комаринської [6], зазначається, що статичні вправи необхідно виконувати на початку НТЗ гімнасток із обтяженням у межах 50–60% від маси тіла спортсменок, у 5–6 – підходах з 3–4 повтореннями у кожному; між підходами тривалість відпочинку більше 3 хвилин, а між окремими вправами у межах 5–10 с.

На етапі попередньої базової підготовки для розвитку статичної витривалості фахівцями рекомендовано виконувати лише одну статичну вправу з обтяженням до 30 % від максимально можливого з якомога довшою фіксацією положення [4, с. 87].

Втім, якщо гімнастка може утримувати вагу обтяжень протягом 20 с, то така вправа не буде мати розвивального ефекту. Тому, вагу обтяжень необхідно збільшувати до максимального значення – 85% від максимально можливої. Тривалість виконання таких вправ становить 15–20 с, кількість підходів – не більше 3 з інтервалами відпочинку між ними 3–4 хв. Тренування статичної сили і статичної витривалості рекомендовано з такими параметрами: кількість підходів у межах 4–5 з 2–3-разовим виконанням та утриманням положення протягом 6–8 с, відпочинок між підходами до 3 хв, а між повтореннями вправи – до 30 с [5, с. 160].

Вправи швидко-силового характеру найефективніше виконувати на початку НТЗ гімнасток. Для розвитку швидко-силових якостей гімнасток, фахівці пропонують такі методи: швидко-силових напружень та швидко-силових рухових дій. Першим з них передбачається використання швидко-статичних вправ – швидких рухів у суглобах з різкою зупинкою та утриманням статичного напруження протягом 5–6 с. Другим шляхом є використання вправ з максимальною швидкістю та обтяженням від 10% до 90% від максимально можливої для конкретної групи м'язів з такими параметрами дозування навантаження: повторення вправи 5–8 разів; кількість підходів 2–3, відпочинок між підходами до 2 хв.

У силовій підготовці гімнасток використовується метод «силових рухів», або метод повторних рухів, який передбачає: одночасне напруження м'язів – антагоністів (2–6 разове повторення вправи, 2–3 підходи із тривалістю відпочинку в межах 30 с – 3 хв) з обтяженням у межах 89–93% від максимально можливого [2, с. 44].

Для розвитку активної гнучкості, фахівці рекомендують використовувати метод повторних зусиль з максимальним напруженням м'язів у повільному, швидкому і статичному режимах роботи [3].

Розвивати координаційні здібності гімнасток доцільно спеціальними вправами, спрямованими на удосконалення функцій вестибулярного, рухового і зорового аналізаторів, формування умінь оцінювати рухи в часі і просторі, а також здібностей керувати цими руховими діями у відповідності з руховим завданням [7, с. 3], для їх розвитку фахівці рекомендують використовувати прості вправи з руховими завданнями на точність. До вправ на точність відносять рухи руками, ногами, тулубом; швидкі колові рухи та складні повороти і піруети; вправи акробатики – із послідовним доторканням опори без перевертання через голову, з перевертанням через голову, різновиди переверотів, стійки на руках, сальто, різновиди сальто і сальто з поворотами; вправи на батуті – різної складності.

Ігровий і змагальний методи є чинником підвищення мотивації гімнасток, способом їх гармонійного фізичного розвитку та розвитку фізичних якостей, особливо на початковому етапі багаторічної підготовки.

## Висновки

Планувати фізичну підготовку гімнасток-початківців рекомендовано з урахуванням взаємозв'язку фізичної і технічної підготовки, детермінованої особливостями виконання вправ. Значна увага приділена методикам розвитку силових якостей гімнасток. Авторами пропонуються різні назви методів їх розвитку: «статичних вправ», «ізометричних напружень», «швидкісно-силових напружень», «швидкісно-силових рухів», «силових рухів» з однаковими їх характеристиками, і навпаки – ідентичні назви способів розвитку силових якостей при різних параметрах фізичних навантажень.

### Список літературних джерел

1. Андреева Р. Особливості побудови навчально-тренувального процесу юних гімнасток–художниць. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука. Зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. Львів; 2012, с.6–9.
2. Білокопитова Ж.А. Художня гімнастика: програма для ДЮСШ/ Ж. Білокопитова, Л. Карпенко, Г. Романова, СДЮШОР, ШВСМ. Київ, 2001.
3. Білокопитова Ж.А. Художня гімнастика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності/ Ж.А. Білокопитова , Т.В. Нестерова , А.М. Дерюгіна , В.А. Бессонова . – К., 1999. – 115 с.
4. Дейнеко А.Х., Муллагільдина А.Я., Красова І.В. Вдосконалення координаційних здібностей гімнасток на етапі початкової підготовки в художній гімнастиці Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту: Збірник наукових праць II Всеукраїнської науково-практичної інтернет конференції, 24-25 березня 2016 р., ХДАФК, Харків, С. 86–89.
5. Комаринська Н.Б. Стан розвитку гнучкості гімнасток першого року початкового етапу багаторічної підготовки. В: Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини. Матеріали I міжнар. Інтернет-конференції присвяченої 70-річчю ф-ту фіз. виховання; 2017 Жовт. 11–12; Одеса: Видавець Букаєв В.В.; 2017, с. 157–161.
6. Комаринська Н.Б. Фізична підготовленість гімнасток-початківців. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2018; 5(24): 223–9.
7. Художня гімнастика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2020. С. 2-15.

## РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ

*Ілляхов Сергій, Мичка Іван, Саранча Микола*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** У результаті аналізу літературних джерел встановлено, що молодий шкільний вік є сенситивним періодом для формування практично всіх фізичних якостей. На сучасному етапі одним із найбільш поширених видів спорту серед дітей молодшого шкільного віку є футбол. Встановлено, що розроблена програма із використанням засобів футболу засвідчила достовірну

динаміку покращення показників фізичної підготовленості учнів молодих класів експериментальної групи.

**Ключові слова:** школярів, фізичні вправи, фізичні якості, футбол.

**Актуальність дослідження.** Віковий період молодшого шкільного віку є сенситивним для формування практично всіх фізичних якостей, координаційних здібностей, основних рухових умінь і навичок [1, 3, 4]. Багато вчених [1, 4 та ін.] стверджують, що виховання рухових здібностей у дітей відіграє життєво важливу роль. Молодші школярі певною мірою володіють всіма якісними особливостями рухової діяльності: спритністю, швидкістю, силою, витривалістю, а також гнучкістю. Одним із найбільш поширених видів спорту серед дітей молодшого шкільного віку є футбол, оскільки він характеризується високою емоційністю, розвиває рухові якості, виховує сміливість і дисциплінованість. Систематичні заняття футболом, окрім підвищення загального рівня рухової активності, всебічно впливають на організм школярів, удосконалюють його функціональну діяльність, забезпечують правильний фізичний розвиток [2, 5].

**Мета роботи** – розробити та експериментально перевірити ефективність програми занять з футболу на уроках фізичної культури з молодшими школярами.

Результати досліджень. Перший напрям досліджень був спрямований на оцінку показників розвитку рухових якостей школярів молодшого віку. По цьому напрямку був проведений паралельний педагогічний експеримент, в якому приймали участь учні четвертих класів однієї з загальноосвітніх шкіл м. Житомира (12 хлопчиків у 4-А класі, 10 хлопчиків у 4-Б). На першому етапі проведення паралельного експерименту, з метою коректного виділення контрольної та експериментальної груп, була зроблена оцінка показників фізичної підготовленості дітей. Отримані дані свідчать про те, що суттєвої різниці у показниках розвитку сили в хлопчиків які навчаються у 4-А та 4-Б класах немає (табл. 1.).

**Таблиця 1**

**Показники фізичної підготовленості хлопчиків четвертих класів на початку експерименту**

Тести	Групи школярів				Т	р
	перша група (4-А клас)		друга група (4-Б клас)			
	$\bar{X}_1$	m1	$\bar{X}_2$	m2		
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	9,5	0,9	11,5	1,8	1,49	>0,05
Підтягування у висі (разів)	3,0	0,6	3,5	0,9	0,46	>0,05
Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	3,7	0,6	3,5	1,1	0,48	>0,05
Біг на 30 м (с)	5,8	0,1	6,1	0,3	0,95	>0,05
Рівномірний біг без урахування часу (м)	900,0	34,4	940,0	30,1	0,88	>0,05
Човниковий біг 4×9м (с)	11,8	0,4	11,5	0,1	0,73	>0,05

Так, середньо групові показники за тестом згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів) у 4-А класі становить – 9,5 разів, а у 4-Б класі – 11,5 разів. Аналогічний висновок витікає й з порівняння середньо групових показників за тестом підтягування у висі (разів). Так, середньо групові показники за даним тестом у хлопчиків 4-А класу становить – 3,0 разів, а у 4-Б класу – 3,5 разів. Отримані результати свідчать про те, що на початку дослідження різниця між середньо груповими показниками розвитку сили у вибраних групах статистично незначуща, адже  $t=0,46$ ,  $p>0,05$ . Аналогічний висновок витікає й з порівняння середньо групових показників розвитку гнучкості (адже  $t=0,48$ ,  $p>0,05$ ). Середньо груповий показник за тестом нахил тулуба вперед із положення сидячи (см) у хлопчиків 4-А класу становить – 3,7 см, а у 4-Б класу – 3,5 см.

Результати проведеного аналізу свідчать, що на початку дослідження різниця між середньо груповими показниками розвитку швидкості у вибраних групах статистично незначуща, тому що  $t=0,095$ ,  $p>0,05$ .

Отримані дані свідчать також про те, що різниця між середньо груповими показниками розвитку витривалості у вибраних групах статистично незначуща, адже  $t=0,88$ ,  $p>0,05$ . Так, середньо групові показники за даним тестом рівномірний біг без урахування часу (м) у хлопчиків 4-А класу становить – 900,0 м, а у 4-Б класі – 940,0 м.

Результати проведеного тестування свідчать про те, що різниця між середньо груповими показниками розвитку спритності у вибраних групах статистично недостовірною, адже ( $p>0,05$ ).

У процесі проведення паралельного експерименту зі школярами контрольної групи заняття проводилися за навчальною програмою для ЗОШ з фізичної культури. В експериментальній же групі застосовувалася розроблена нами програма розвитку рухових якостей школярів молодшого віку з використанням засобів футболу. Після впровадження програми розвитку рухових якостей було проведено повторне тестування хлопчиків молодшого віку експериментальної та контрольної груп. Отримані результати показали наступне (Табл. 2).

**Таблиця 2**

**Показники фізичної підготовленості хлопчиків четвертих класів після експерименту**

Тести	Групи школярів				Т	р
	КГ (n=12)		ЕГ (n=10)			
	$\bar{X}_1$	m1	$\bar{X}_2$	m2		
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	10,6	1,0	13,6	1,7	2,34	<0,05
Підтягування у висі (разів)	3,8	0,4	5,0	0,2	2,28	<0,05
Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	4,2	0,2	4,5	0,2	2,17	<0,05
Біг на 30 м (с)	5,7	0,1	5,4	0,1	2,41	<0,05
Рівномірний біг без урахування часу (м)	938,4	21,9	990,0	10,2	2,34	<0,05
Човниковий біг 4×9м (с)	11,7	0,1	11,3	0,1	2,83	<0,05

Вони свідчать про те, що за період експерименту в експериментальній групі у порівнянні з контрольною спостерігається достовірне покращення результатів показаних учнями експериментальної групи за тестом згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів). Так, до проведення експерименту середньо груповий показник за даним тестом у експериментальній групі становить – 11,5 разів, а після – 13,6 разів. Цей же показник в контрольній групі спочатку становив – 9,5 разів, а при повторному тестуванні – 10,6 разів.

Після впровадження програми розвитку рухових якостей школярів молодшого віку із використанням засобів футболу в експериментальній групі значуще покращились середньо групові показники за тестом підтягування у висі (разів). Результати виконання за даним тестом у школярів експериментальної групи, як видно з матеріалів таблиці 2, достовірно зросла за період застосування розробленої програми. Так, до проведення експерименту середньо групові показники у школярів експериментальної групи становили – 3,5 разів, а після – 5,0 разів. В контрольній групі цей показник становив – 3,0 разів, а при повторному тестуванні – 3,8 разів.

Результати проведеного дослідження свідчать також про те, що у учнів експериментальної групи значуще покращилися середні показники за тестом нахил тулуба вперед із положення сидячи (см). Так, до проведення експерименту в експериментальній групі середньо груповий показник становив – 3,5 см, а після – 4,5 разів. В контрольній групі при первинному тестуванні цей показник становив – 4,1 см, а при повторному тестуванні – 4,2 см.

Аналіз матеріалів проведеного дослідження свідчать також про те, що у школярів експериментальної групи значуще покращилися середні показники за тестом біг на 30 м (с). Аналіз матеріалів проведеного дослідження свідчать також про те, що у учнів експериментальної групи значуще покращилися середні показники за тестом рівномірний біг без урахування часу (м). Так, до проведення експерименту в експериментальній групі середньо груповий показник становив – 940,0 м, а після – 990,0 м. Отримані вище результати свідчать про те, що учні експериментальної групи за час педагогічного експерименту спромоглися достовірно покращити результати за даним тестом середньому на 50 м. Дані наведені в таблиці 2 показують, що під впливом впровадження розробленої нами програми в експериментальній групі відбулися також покращення показників за тестом човниковий біг 4×9м (с).

### **Висновки.**

Аналіз літературних джерел свідчить про те, що віковий період молодшого шкільного віку є сенситивним для формування практично всіх фізичних якостей. Одним із найбільш популярних видів спорту серед дітей молодшого шкільного віку є футбол. Розроблена програма із використанням засобів футболу засвідчила достовірну динаміку показників фізичної підготовленості учнів молодих класів експериментальної групи ( $p < 0,5$ ). Найбільш значущі результати хлопчиками продемонстровані у тестах біг на 30 м (с) та рівномірний біг без урахування часу (м).

### Список літературних джерел:

1. Арефьев В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання / В. Г. Арефьев. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2011. – 368 с
2. Бойченко А. В. Формування рухових здібностей учнів 8-9 класів у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.02 „Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)” / Бойченко Артем Васильович ; Харк. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. – Харків, 2018. – 20 с
3. Васильчук А. Г. Використання абетки футболу для школярів початкових класів у загальноосвітніх навчальних закладах України / А. Г. Васильчук // Молода спортивна наука України. – 2010. Т. 2. С. 46–50
4. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: Монографія. Дніпропетровськ: Вид-во „Інновація”, 2007. 252 с
5. Ремзі І. В. Особливості розвитку фізичних якостей у юних футболістів / І.В. Ремзі, Т.І.Литвяк // Фізична культура, спорт та здоров'я. – 2016. – С.197–200

## АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПАУЕРЛІФТЕРІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

*Курінний Андрій, Мичка Іван*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** У результаті аналізу літературних джерел встановлено, що помилки у спортивній техніці пауерліфтерів виникають через неефективні рухові дії, що є наслідком недостатнього вивчення технічних дій на початкових етапах багаторічної підготовки. Виявлено, що пауерліфтери на етапі попередньої базової підготовки допускають досить велику кількість помилок під час виконання змагальних вправ. Така ситуація, свідчить про необхідність корекції процесу щодо вдосконалення техніки змагальних вправ пауерліфтерів 14-16 років.

**Ключові слова:** пауерліфтинг, присідання, жим лежачи, станова тяга.

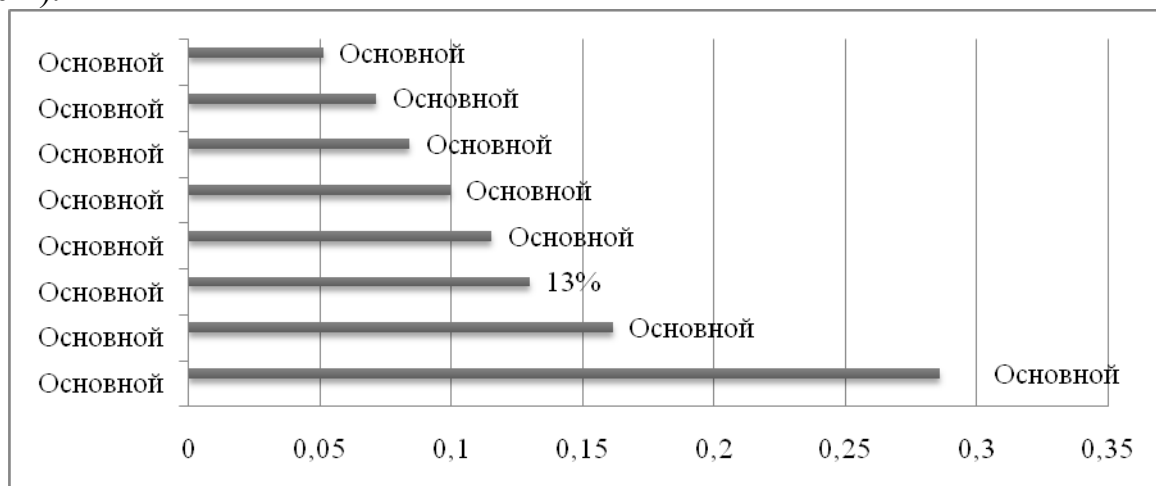
**Актуальність дослідження.** Сучасна система підготовки спортсменів у пауерліфтингу передбачає постійне вдосконалення технічної майстерності, що спрямоване на реалізацію вдалих спроб під час змагальної діяльності. У пауерліфтингу помилки спортивної техніки виникають через неефективні рухові дії, що є наслідком недостатнього вивчення технічних дій на початкових етапах багаторічної підготовки. Виявлення недоліків у спортивній техніці дозволить вчасно вносити корективи у підготовку пауерліфтерів.

**Мета роботи** – визначити найбільш поширені помилки техніки змагальних вправ пауерліфтерів 14-16 років.

**Результати досліджень.** Згідно з правилами змагань, судді оцінюють виконання кожної змагальної вправи спортсменів і за допомогою сигналізації й карток судців інформують щодо оцінювання кожного підходу пауерліфтерів.

Якщо спортсмен під час виконання вправи допустив помилку, судді на помості піднімають уверх карточку відповідного кольору. Помилки, що передбачають повторення прийняття стартового положення, реєструвалися згідно з наданою командою старшим суддею «Ріплейс!». Таким чином, реєстрація команд суддів та оцінювання за допомогою карток суддів дозволило виявити найбільш поширені помилки техніки змагальних вправ пауерліфтерів на етапі попередньої базової підготовки. Помилки визначалися в кожній змагальній вправі у трьох спробах. Всього було проаналізовано 20 спортсменів на змаганнях Житомирської області із пауерліфтингу [1, 5].

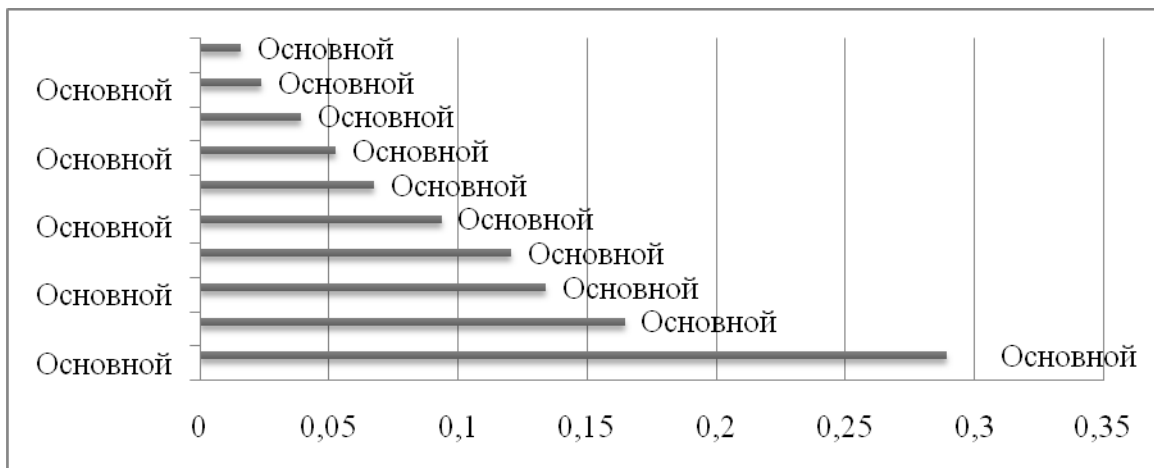
Найбільш поширеними помилками пауерліфтерів під час виконання першої змагальної вправи – присідання зі штангою на плечах є: відсутність «кута» між колінним і кульшовим суглобами – 28,63 %; зведення колін під час вставання – 16,15 %; помилка у прийнятті вертикального положення з не повністю випрямленими в колінних суглобах ногами – 13 %; виконання кроків до отримання команди старшого судді «на стійки» – 11,54 %; подвійне вставання з нижнього положення присіду – 9,96 %; низьке розміщення грифа на спині – 8,43 %; широкий або вузький хват штанги – 7,15 %; відсутність фіксованого положення грифа на спині після зняття штанги зі стійок – 5,14 % (рис 1).



**Рис. 1. Помилки спортсменів у присіданнях зі штангою на плечах у процесі змагальної діяльності (у %).**

1 – відсутність кута між колінним і кульшовим суглобами, 2 – зведення колін під час вставання; 3 – помилка у прийнятті вертикального положення з не повністю випрямленими в колінних суглобах ногами; 4 – виконання кроків до отримання команди старшого судді «на стійки»; 5 – подвійне вставання з нижнього положення присіду; 6 – низьке розміщення грифа на спині; 7 – широкий або вузький хват штанги; 8 – відсутність фіксованого положення грифа на спині після зняття штанги зі стійок.

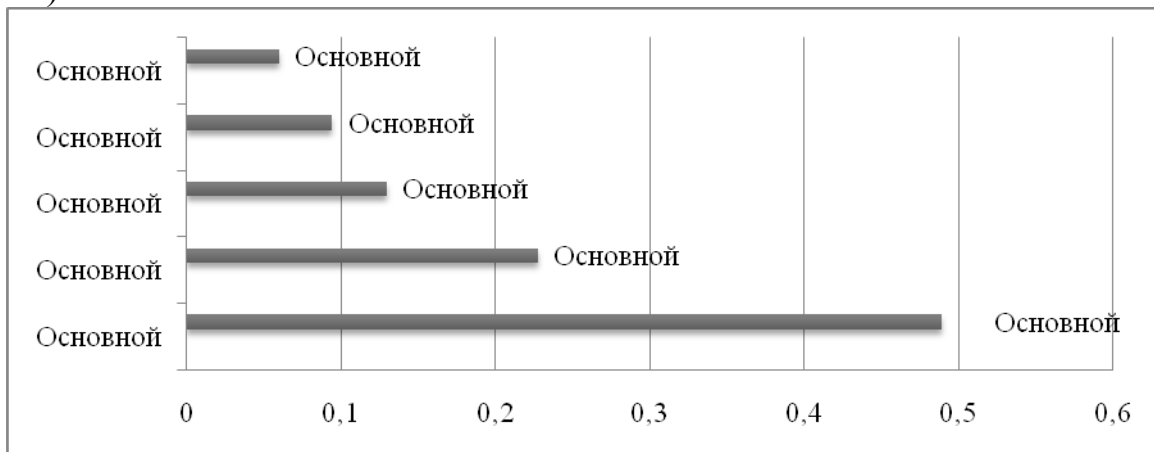
Найбільш типовими помилки під час виконання жиму лежачи були такі: відрив голови або ступнів ніг – 28,91 %; рух штанги вниз під час виконання жиму лежачи – 16,45 %; торкання грифом стійок при виконанні вправи – 13,40 %; відсутністю торкання лави тазом – 12,04 %; не повністю випрявлені руки в ліктьових суглобах – 9,35 %; відсутність торкання грудної клітки штангою – 5,26 %; ступні торкаються лави – 2,36 %; відстань між руками на грифі штанги більша за 81 см – 1,57 % (рис. 2).



**Рис. 2. Помилки спортсменів у жимі штанги лежачи у процесі змагальної діяльності (у %).**

1 – відрив голови або ступнів ніг; 2 – рух штанги вниз під час виконання жиму лежачи; 3 – торкання грифом стійок при виконанні вправи; 4 – відсутністю торкання лави тазом; 5 – не повністю випрямлені руки в ліктьових суглобах після завершення виконання вправи; 6 – не повністю випрямлені руки в ліктьових суглобах; 7 – відсутність торкання грудної клітки штангою; 8 – помилка у прийнятті стартового положення, коли фаланги пальців не закривають відповідну позначку на грифі штанги; 9 – ступні торкаються лави; 10 – відстань між руками на грифі штанги більша за 81 см.

До найбільш поширених помилок техніки станової тяги можна віднести такі: рух штанги вниз під час виконання тяги – 48,88 %; помилка у прийнятті фінального положення з неповністю випрямленими ногами в колінних суглобах – 22,76 %; опускання штанги до отримання команди старшого судді «опустити» – 12,96 %; опускання штанги на поміст без супроводження руками – 9,43 % виконання кроків до отримання команди старшого судді «опустити» – 5,97 % (рис. 3).



**Рис. 3. Помилки спортсменів у становій тязі у процесі змагальної діяльності (у %).**

1 – рух штанги вниз під час виконання тяги; 2 – помилка у прийнятті фінального положення з неповністю випрямленими ногами в колінних суглобах; 3 – опускання штанги до отримання команди старшого судді «опустити»; 4 – опускання штанги на поміст без супроводження руками; 5 – виконання кроків до отримання команди старшого судді «опустити».

Аналіз результатів педагогічного спостереження дозволяє констатувати, що паурліфтери 14-16 років допускають досить велику кількість помилок під

час виконання змагальних вправ. Така ситуація, свідчить про необхідність корекції процесу щодо вдосконалення техніки змагальних вправ пауерліфтерів 14-16 років.

### **Висновки.**

У результаті проведення педагогічного спостереження виявлено найбільш поширені помилки техніки змагальних вправ пауерліфтерів на етапі попередньої базової підготовки, серед яких: відсутність «кута» між колінним і кульшовим суглобами під час виконання присідання зі штанго на плечах, відрив голови або ступнів ніг під час виконання жиму лежачи та рух штанги вниз під час виконання тяги. Така ситуація, свідчить про необхідність корекції процесу щодо вдосконалення техніки змагальних вправ у пауерліфтингу на етапі попередньої базової підготовки.

### **Список літературних джерел:**

1. Загура Ф. Типові помилки техніки змагальних вправ у пауерліфтингу / Федір Загура, Марія Розторгуй, Володимир Науменко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. Л., 2014. Вип. 18, т. 1. С. 74 – 78.

2. Іванова Ж. Темпи становлення спортивної майстерності та терміни перебування на заключних етапах спортивного вдосконалення спортсменок високої кваліфікації у пауерліфтингу. Теорія і методика фізичного виховання. 2008;3:16-8

3. Мичка І. В. Побудова тренувального процесу з пауерліфтингу на етапі початкової підготовки. Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи : зб. наук. праць. Житомир, 2015. Вип. 2. С. 45–47.

4. Олешко В. Г. Силові види спорту. Київ : Олімпійська література, 2004. 287 с.

5. Пауерліфтинг : навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Ред. І. О. Капко, С. Г. Базаєв, В. Г. Олешко. Київ, 2013. 96 с.

6. Розторгуй М. Алгоритм навчання техніці змагальних вправ пауерліфтерів на етапі початкової та попередньо базової підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. № 3. С. 86–90.

## **ЗНАЧИМІСТЬ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

*Орлик Андрій, Мичка Іван, Саранча Микола*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** У результаті аналізу літературних джерел встановлено, що етап попередньої базової підготовки є найбільш сприятливим для підвищення рівня фізичних якостей та удосконалення спортивної майстерності футболістів. Для досягнення високих спортивних результатів у футболі є розвиток у спортсменів швидкісно-силових якостей. Незважаючи на високе значення тренерами швидкісно-силової підготовки, переважна більшість з них не

використовують окремо швидкісно-силову підготовку у тренувальному процесі футболістів.

**Ключові слова:** футбол, швидкісно-силові здібності, футболісти.

**Актуальність дослідження.** Етап попередньої базової підготовки, спрямований на створення оптимальних умов для досягнення максимальних результатів [4]. Саме цей етап підготовки, як свідчать дослідження провідних науковців [2, 3] є найбільш сприятливим для прояву індивідуальних особливостей спортсменів, підвищення рівня прояву фізичних якостей, удосконалення спортивної майстерності, досягнення високих результатів. Це, в свою чергу вимагає збільшення обсягу засобів спеціальної фізичної підготовки для підвищення функціонального потенціалу організму спортсменів, покращення рівня фізичної підготовленості, технічних комбінацій без застосування великого об'єму роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності. Важливу роль в успішному вирішенні завдань цього етапу відіграє правильне використання різноманітних методів та засобів удосконалення різних фізичних якостей спортсменів. Як зазначають провідні науковці [1, 3, 4] на етапі попередньої базової підготовки однією із основних фізичних якостей необхідних для досягнення високих спортивних результатів у футболі є розвиток у спортсменів швидкісно-силових якостей. Саме достатній рівень швидкісно-силових якостей позитивно впливає на рівень фізичної та технічної підготовки спортсменів [1, 5, 6].

**Мета роботи** – визначити особливості використання у тренувальному процесі футболістів швидкісно-силової підготовки.

**Результати досліджень.** Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що на етапі попередньої базової підготовки важливу роль у тренувальному процесі футболістів відіграє швидкісно-силова підготовка. Успішний процес розвитку швидкісно-силової підготовленості спортсменів можливий лише за умови комплексного використання засобів спрямованих на розвиток сили та швидкості.

З метою з'ясування особливостей використання у тренувальному процесі засобів розвитку швидкісно-силової підготовки футболістів попереднього базового етапу підготовки нами було проведено спеціальне анкетне опитування [3]. У дослідженні приймали участь 8 тренерів з футболу. Аналіз даних свідчить про те, що переважна більшість тренерів 50 % вважає, що у тренувальному процесі футболістів найбільше уваги необхідно приділяти розвитку у них швидкості. Результати матеріалів проведеного дослідження свідчать також про те, що на думку більшості тренерів 80 % швидкісно-силова підготовка спортсменів повинна включати в себе швидкість.

У ході дослідження, також було встановлено, що лише 35 % тренерів використовують у тренувальному процесі вправи для підвищення у спортсменів рівня швидкісно-силової підготовленості. При цьому, 40 % із них вказали на те, що використовують такий вид підготовки у перехідному періоді.

Незважаючи на те, що переважна більшість тренерів не приділяють належної уваги підвищенню швидкісно-силової підготовленості спортсменів.

Велика частина із них 60 % вважає за доцільне виділяти швидкісно-силову підготовку як окремий вид підготовки спортсменів. Хоча лише 25 % опитаних тренерів підтвердили що використовують вправи для підвищення у спортсменів рівня швидкісно-силової підготовленості окремо від інших видів підготовки. За результатами проведеного дослідження також було встановлено, що 35 % тренерів вважають, що використовувати засоби для підвищення рівня швидкісно-силової підготовленості у спортсменів необхідно у підготовчому періоді річного циклу тренувань.

### **Висновки.**

Встановлено, що етапі попередньої базової підготовки однією із основних фізичних якостей необхідних для досягнення високих спортивних результатів у футболі є розвиток у спортсменів швидкісно-силових якостей. Саме достатній рівень швидкісно-силових якостей позитивно впливає на рівень фізичної та технічної підготовки спортсменів. Разом з тим незважаючи на високу оцінку ролі і значення тренерами швидкісно-силової підготовки, переважна більшість з них не використовують окремо швидкісно-силову підготовку у тренувальному процесі.

### **Список літературних джерел:**

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. 2-ге вид. перероб. та доп. Київ: КНТ, 2016. 616 с.

2. Лісенчук Г. А. Теоретико-методичні основи управління підготовкою футболістів : дис. на здобуття ступеня докт. наук з фізичн. вихов. і спорту : 24.00.01. «Олімпійський та професійний спорт». К., 2004. 400 с.

3. Марченков М. Вдосконалення швидкісно-силової підготовки акробаток на етапі спеціалізованої базової підготовки / М. Марченков // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. Випуск 2/ Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка; гол. ред. В. М. Костюкевич. – Житомир : Вид-во ФОП Євенок О. О., 2016. С. 178-184

4. Ніколаєнко В. В. Система багаторічної підготовки футболістів до досягнення вищої спортивної майстерності : дис. на здобуття ступеня канд. наук з фізичн. вихов. і спорту : 24.00.01. «Олімпійський та професійний спорт». Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. К. : НУФКСУ, 2015. 380 с.

5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

6. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Авраменко В.Г., Бобарико О.Е., Гончаренко В.І., Джус О.М., Дуніхін П.М., Фалес Й.Г. та ін.. – Київ : Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2003. – 105 с

## КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ

*Потапчук Анастасія, Мичка Іван, Стельмах Ріта*  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** У статті розглянуто ефективність впливу занять фітнесом на фізичний стан жінок першого зрілого віку. Розроблена нами програма занять включала в себе: КІК-аеробіку, йога фітнес, памп-фітнес та резист-бол. Встановлено, що запропонована програма занять в поєднанні різних видів фітнесу достовірно покращує роботу серцево-судинної та дихальної систем жінок першого періоду зрілого віку.

**Ключові слова:** фітнес, фізичний стан, фізичні вправи, жінки.

**Актуальність дослідження.** На сучасному етапі проблема низького рівня рухової активності населення України залишається на сьогодні актуальною проблемою. Особливої гостроти означена проблема набуває для жінок першого зрілого віку, від яких залежить здоров'я, резервні та функціональні можливості майбутніх поколінь, оскільки саме на жінку покладено високий соціальний обов'язок – продовження роду, народження дітей [3, 5].

У період першого зрілого віку спосіб життя жінки перенапружений, це зумовлено появою нових соціальних ролей і статусів, що є наслідком початку кар'єри, створення сім'ї, народження дітей, що також впливає на розширення трудових і родинних обов'язків. Як наслідок, обсяги рухової активності зменшуються, фізичний стан жінок поступово погіршується, маса тіла збільшується у середньому на 2–5 кг кожні п'ять років життя [1, 4, 5].

Утім, у своїх дослідженнях Т. О. Синиця [5] вказує, що погіршення показників фізичного стану у жінок першого періоду зрілого віку носить зворотній, функціональний характер і призупинити цей процес та відновити фізичну роботозданість можливо шляхом оптимізації їх рухового режиму.

Одним із відносно молодих видів фізичних вправ, що на сьогоднішній день набирають великої популярності серед жінок, є фітнес. На важливу роль використання засобів фітнесу для оптимізації рухового режиму жінок вказують і результати досліджень Б. І. Беляк [1], Р. В. Бібік [2], Т. В. Івчатова [3], Т. О. Синиця [5] та інші науковців.

**Мета роботи** – покращити фізичний стан жінок першого зрілого віку засобами фітнесу.

**Результати досліджень.** Перший напрям досліджень був спрямований на оцінку показників, що характеризують фізичний стан жінок першого зрілого віку. По цьому напрямку був проведений паралельний педагогічний експеримент, в якому приймали участь жінки першого зрілого, що працюють на підприємстві Кромберг енд Шуберт м. Житомира. На першому етапі проведення паралельного експерименту, з метою коректного виділення контрольної та експериментальної груп, була зроблена оцінка показників функціонального стану жінок (табл. 1). Для цього визначалися показники ЧСС у спокої та після дозованих навантажень, АТ, функціональної проби з 20

присіданнями, ЖЄЛ, ХОД, максимальної вентиляції легень (МВЛ) та максимального споживання кисню (МСК).

**Таблиця 1**

**Показники функціонального стану жінок ЕГ та КГ на початку педагогічного експерименту, ( $\bar{x} \pm m$ )**

Тести		Групи жінок				t	P
		ЕГ n=16		КГ n=12			
		$\bar{X}_1$	m <sub>1</sub>	$\bar{X}_2$	m <sub>2</sub>		
ЧСС у спокої, уд·хв <sup>-1</sup>		73,9	2,4	72,11	2,1	0,92	>0,05
ЧСС після навантаж., уд·хв <sup>-1</sup>		131,8	2,1	132,3	2,3	0,93	>0,05
АТ сист. у спокої, мм рт. ст.		126,3	2,4	127,1	2,4	0,68	>0,05
АТ сист. після наван., мм рт.ст.		148,8	2,1	147,4	1,7	1,36	>0,05
Функціональна проба, час відновлення, с	ЧСС	276,3	5,6	275,9	5,3	1,4	>0,05
	АТ	282,5	3,9	284,1	5,8	1,42	>0,05
ЖЄЛ, л		2,49	0,63	2,50	0,43	0,23	>0,05
ХОД, л		4,76	0,60	4,73	0,82	0,8	>0,05
МВЛ, л/ хв		72,46	1,76	73,40	1,21	1,25	>0,05
МСК, мл·хв <sup>-1</sup> ·кг <sup>-1</sup>		31,1	1,39	33,02	1,58	0,43	>0,05

У процесі проведення паралельного експерименту з жінками контрольної групи заняття проводилися за загальноприйнятою програмою з фітнесу, в експериментальній же групі застосовувалися розроблена нами програма, що включали в себе комплексне використання: КІК-аеробіки, йоги фітнесу, памп-фітнесу та резист-болу.

Результати експерименту показали, що середні групові показники ЧСС у спокої у жінок експериментальної групи значуще покращились у порівнянні з контрольною (табл. 2). Так, до проведення експерименту середньо групові показники ЧСС у жінок експериментальної групи становить – 73,9 уд·хв<sup>-1</sup>, а після – 69,2 уд·хв<sup>-1</sup>.

**Таблиця 2**

**Показники функціонального стану жінок ЕГ та КГ після проведення експерименту, ( $\bar{x} \pm m$ )**

Тести		Групи жінок				t	P
		ЕГ n=16		КГ n=12			
		$\bar{X}_1$	m <sub>1</sub>	$\bar{X}_2$	m <sub>2</sub>		
ЧСС у спокої, уд·хв <sup>-1</sup>		69,2	2,5	71,21	2,3	2,11	<0,05
ЧСС після навантаж., уд·хв <sup>-1</sup>		125,6	2,2	130,3	2,3	2,6	<0,05

АТ сист. у спокої, мм рт. ст.		122,6	1,4	124,1	2,8	2,35	<0,05
АТ сист. після наван., мм рт.ст.		144,7	1,6	146,9	2,1	2,46	<0,05
Функціональна проба, час відновлення, с	ЧСС	261,2	5,3	268,4	3,3	3,28	<0,05
	АТ	271,4	4,1	279,2	3,0	3,39	<0,05
ЖЄЛ, л		2,81	0,50	2,59	0,47	2,23	<0,05
ХОД, л		5,26	0,52	4,84	0,71	2,8	<0,05
МВЛ, л/ хв		86,34	2,41	81,14	2,15	2,59	<0,05
МСК, мл·хв <sup>-1</sup> ·кг <sup>-1</sup>		38,55	1,6	35,06	1,8	2,43	<0,05

Після впровадження програми у жінок експериментальної групи значуще покращились середньо групові показники ЧСС після навантаження у порівнянні з контрольною. Час відновлення після навантаження у жінок ЕГ, як видно з матеріалів таблиці 2, достовірно зменшився за період застосування запропонованої програми.

Результати проведеного дослідження свідчать, що у жінок експериментальної групи значуще покращилися середні показники АТ сист. у спокої. Так, до проведення експерименту в ЕГ середньо груповий показник становив – 126,3 мм рт. ст, а після – 122,6 мм рт. ст. В контрольній групі при первинному обстеженні цей показник становив – 127,1 мм рт. ст, а при повторному обстеженні – 124,1 мм рт. ст. Результати дослідження свідчать також про те, що різниця між середньо груповими показниками АТ сист. після навантаження у жінок теж значуща.

Дані наведені в таблиці 2. показують, що під впливом впровадження програми у жінок експериментальної групи відбулися деякі покращення реакції серцево-судинної системи на дозоване фізичне навантаження. Так, при повторному обстеженні у жінок експериментальної групи у порівнянні з контрольною групою різниця між середніми показниками функціональної проби (ЧСС та АТ) після навантаження змінилася значуще ( $p < 0,05$ ).

Після впровадження програми в ЕГ групі значуще покращились середньо групові показники ЖЄЛ у порівнянні з контрольною. Абсолютна величина ЖЄЛ у жінок, як видно з матеріалів таблиці 3.5, достовірно зросла за період застосування програми. Так, до проведення експерименту середньо групові показники у жінок експериментальної становили – 2,49 мл, а після – 2,81мл. В контрольній групі цей показник становив – 2,50 мл, а при повторному обстеженні – 2,59 мл. Результати проведеного дослідження свідчать також про те, що у жінок експериментальної групи значуще покращилися й інші показники функціонального стану дихальної системи. Так, у жінок експериментальної середньо групові показниками ХОД спочатку становив 4,76 л, а а після – 5,26 л. В контрольній групі цей показник становив – 4,73 л, а при повторному обстеженні – 4,84 л. Аналіз результатів проведеного дослідження

також засвідчує достовірні зміни у показниках МВЛ, л/ хв. Та МСК, мл·хв<sup>-1</sup>·кг<sup>-1</sup> у порівнянні з жінками контрольної групи (p<0,05).

Аналіз отриманих матеріалів дає підстави стверджувати, що запропонована нами програма занять в поєднанні різних видів фітнесу достовірно покращує роботу серцево-судинної та дихальної систем жінок першого періоду зрілого віку.

### **Висновки.**

Аналіз літературних джерел свідчить про те, що на сьогодні актуальним є питання збереження та поліпшення здоров'я жінок першого зрілого віку. Одним із шляхів розв'язання проблеми корекції фізичного стану жінок першого зрілого віку можуть бути заняття з фітнесу. Упровадження програми занять в поєднанні різних видів фітнесу достовірно покращило роботу серцево-судинної та дихальної систем жінок першого зрілого віку.

### **Список літературних джерел:**

1. Беляк Ю. І. Фізичний стан жінок зрілого віку та його динаміка під впливом занять оздоровчим фітнесом. Спортивна медицина. 2014;1:80-6.
2. Бібік Р. В. Корекція порушень постави жінок першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу [автореферат]. Київ; НУФВСУ. 2013. 19 с.
3. Івчатова Т. В. Корекція статури жінок першого зрілого віку з урахуванням індивідуальних особливостей геометрії мас їх тіла [дисертація]. Київ: НУФВСУ; 2005. 194 с.
4. Мороз О. О. Корекція маси та складу тіла жінок 21–35 років засобами оздоровчого фітнесу [автореферат]. Київ; 2011. 21 с.
5. Синиця Т. О. Корекція фізичного стану жінок першого зрілого віку засобами оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу [автореферат]. Львів, 2019. 23 с.

## **ВПЛИВ ЗМІН В ЕКОЛОГІЧНОМУ СЕРЕДОВИЩІ НА ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В АГРАРНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ**

*Петренко Наталя*

*Миколаївський національний аграрний університет*

**Анотація.** У сучасному світі екологічних криз, забруднення навколишнього середовища значної актуальності набуває проблема збереження здоров'я населення, зокрема молоді. В тезах висвітлено вплив екологічного середовища на людину. Встановлено, що ефективне впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес значною мірою пов'язано з професійно-педагогічною діяльністю науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти.

**Ключові слова:** екологія, фізичне виховання, здоров'язбережувальні технології, освітній процес, зовнішнє середовище, науково-педагогічні працівники фізичного виховання.

**Актуальність дослідження.** Професійну підготовку фахівців аграрної галузі в Україні здійснюють у закладах вищої освіти, серед них особливе місце займають аграрні заклади вищої освіти, які випускають фахівців аграрного профілю, головними завданнями яких є підготовка кваліфікованих кадрів з високим рівнем сформованості фахових знань, умінь і навичок, творчого мислення, життєвих цінностей. Саме професійні кваліфікаційні вимоги щодо випускників аграрних закладів вищої освіти визначаються галузевими стандартами вищої освіти України як перелік умінь і навичок розв'язання завдань професійної діяльності [6, с. 5].

**Мета дослідження.** Аналізуючи актуальність дослідження екологічного середовища та, зокрема, впливу нього на здоров'я людини, можна сказати, що для аналізу необхідно ознайомитись з метою його, яка є досить актуальна для подальшого розглядання теми. Так як, сучасні дослідження показують, що проблеми екології постійно загострюються.

**Результати дослідження.** Визначенню проблеми професійної підготовки фахівців для агропромислового комплексу розглядаються в дослідженнях І. М. Бендери, В. І Дуганця, Т. Д. Іщенко.

У дисертаційному дослідженні П. Г. Лузана [5] досліджуються основи формування навчально-пізнавальної активності здобувачів вищої освіти інженерно-технічних спеціальностей аграрних закладів вищої освіти. Результати впровадження авторської методики поетапного формування навчально-пізнавальної активності здобувачів вищої освіти дозволили П. Г. Лузану дійти висновку про підвищення якості підготовки фахівців-аграрників на основі зростання рівня їх професійної компетентності та пізнавальної самостійності [5].

Результати дисертаційного дослідження І. М. Бендери [2] спрямовані на цілеспрямоване формування професійної компетентності здобувачів вищої освіти агроінженерних спеціальностей. Вкрай важливим здобутком автора, в аспекті реалізації компетентнісного підходу при підготовці фахівців агротехнічних спеціальностей, є обґрунтування головних чинників ефективності самостійної роботи, зокрема: чіткий регламент всіх її видів: планування, нормування, програмування, звітність загалом та окремими елементами; створення і впровадження мотиваційних механізмів активізації освітнього процесу, внесення елементів творчості особистої зацікавленості в поточних і кінцевих результатах освіти; паспортизація освітнього процесу, всіх його складових) як форма створення інформаційного середовища для самостійного вивчення; впровадження рейтинг-оцінювання діяльності суб'єктів освітнього процесу як форми комплексного обліку педагогічних дій [3, с. 337].

Сфера застосування продуктів, які містять генномодифіковані організми з року в рік зростає, що вимагає створення національних і міжнародних систем біобезпеки в роботі з генетично модифікованими організмами з метою запобігання їх неконтрольованого розповсюдження та використання. Генетично модифіковані організми ще недостатньо вивчені в плані взаємодії з іншими

природними екосистемами, тому потенційно можуть бути небезпечними для біосфери Землі й здоров'я людини [1, с. 38].

Таким чином Україна втрачатиме свою унікальність як виробник чистої натуральної продукції. У сільськогосподарському виробництві, використання одних речовин призводить до необхідності застосування інших, таких як емульгатори, стабілізатори, консерванти, тощо [8].

Тому правильне харчування, раціональний режим праці і відпочинку необхідний елемент здорового способу життя. При правильному і суворо дотримуваному режимі виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, який створює оптимальні умови для роботи та відпочинку і тим самим сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності і підвищенню продуктивності праці.

Особливу тривогу викликає низький рівень залучення населення України до занять фізичною культурою і спортом. Так, лише кожен п'ятий хлопець чи дівчина шкільного віку та кожен десятий здобувач вищої освіти мають достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості, що є одним із найнижчих показників у Європі [7].

Здоров'я населення значною мірою формується під дією екологічних чинників, сила впливу яких останні роки має тенденцію до зростання. Розвиток науки, технологічний прогрес та впровадження науково-технічних розробок у виробництво, окрім суспільних благ, створює також певні загрози для людства [4, с. 203].

Здоров'язбережувальна діяльність науково-педагогічних працівників фізичного виховання потребує комплексного підходу. Соціально-економічні перетворення в Україні, глобальна екологічна криза актуалізували проблему збереження фізичного, духовного і соціального здоров'я населення країни. В умовах загострення оздоровчих і демографічних проблем суспільства виникла необхідність у відродженні природних підходів до вирішення проблем здоров'я людини, важливу роль у впровадженні яких відіграють науково-педагогічні працівники фізичного виховання. Необхідність професійної підготовки майбутніх фахівців аграрної галузі, готових до здійснення здоров'язбережувальної діяльності, визначена пріоритетними напрямками їх роботи, до яких належить діяльність з відновлення здоров'я, загального оздоровлення та покращення якості життя людини за допомогою засобів фізичної культури.

Становище, що склалося, потребує не тільки змін у аграрній галузі, а й змін у професійній підготовці здобувачів вищої освіти аграрних спеціальностей. Формування у них екологічної свідомості щодо їх майбутньої професійної діяльності набуває великого значення. На вирішення проблеми можна сподіватися тільки за умови щоб охорона здоров'я стала предметом всебічно обґрунтованої політики у всіх галузях діяльності людини.

## Висновки

На нашу думку, формування здорового способу життя у здобувачів вищої освіти аграрних закладів вищої освіти викликана зростанням навантажень на організм особистості у зв'язку з ускладненням суспільного життя, збільшенням ризиків техногенного, екологічного характеру. Люди, які ведуть здоровий спосіб життя, відрізняються високою духовністю, дотримуються правил безпеки праці, залишаються здоровими і активними до глибокої старості, навіть якщо вони проживають в екологічно забруднених регіонах, у великих індустріальних містах чи працюють на «шкідливому» виробництві. Здоров'я людини значною мірою залежить від умов життя і праці, що визначаються політичним устроєм і рівнем соціально-економічного розвитку держави, а також від екологічних і географічних чинників навколишнього середовища. Головним же чином воно залежить від способу життя людини, її духовності, світогляду, ставлення до власного здоров'я та до інших людей і природи.

### Список літературних джерел

1. Баташова М. Є. Біотехнологічні культури в сучасному аграрному секторі / М. Є. Баташова. // Вісник Полтавської державної академії. – 2014. – №4. – С. 38.
2. Бендера І. М. Теорія і методика організації самостійної роботи майбутніх фахівців з механізації сільського господарства у вищих навчальних закладах : дис. д-ра наук : 13.00.04 / Іван Миколайович Бендера; Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих АПН України, Київ. – Київ, 2009. – 579 с.
3. Беседа Н. А. Вивчення мотиваційного компоненту готовності вчителів загальноосвітнього навчального закладу до застосування здоров'язбережувальних технологій / Н. А. Беседа // Педагогічний процес: теорія і практика / Н. А. Беседа. – Київ: ТОВ «Видавниче підприємство «ЕДЕЛЬВЕЙС», 2015. – С. 102–107.
4. Грузева Т. С. Організація санітарно-епідеміологічної служби / Т. С. Грузева // Громадське здоров'я / Т. С. Грузева. – Вінниця: Новая книга, 2013. – (третє). – С. 203.
5. Лузан П. Г. Теорія і методика формування навчально-пізнавальної активності студентів : Монографія / П. Г. Лузан. – Київ : Вид. НАУ, 2004. – 272 с.
6. Петренко В. Л. Комплекс нормативних документів для розроблення складових системи стандартів вищої освіти / В. Л. Петренко. // Інформаційний вісник: Вища освіта. – 2003. – №10. – С. 5-37.
7. Постанова Верховної Ради України Про Рекомендації парламентських слухань про становище молоді в Україні / «Молодь за здоровий спосіб життя» від 3 лютого 2011 року N 2992-VI [Електронний ресурс]. – 2011. – Режим доступу до ресурсу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/2992-vi>. – Назва з екрана.
8. Росава. Генетично модифіковані організми [Електронний ресурс] / Росава // Українські скарби – Режим доступу до ресурсу: [http://barvinok.ucoz.net/publ/zdorovij\\_sposib\\_zhittja/gen](http://barvinok.ucoz.net/publ/zdorovij_sposib_zhittja/gen). – Назва з екрана.

## УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ЗВВО НА ЕТАПАХ ПЕРВИННОГО НАВЧАННЯ

*Петраков Артур*

(науковий керівник - *Пожидаєв Микола*)

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

**Анотація.** Настанова з фізичної підготовки Збройних сил України регламентує організацію фізичної підготовки курсантів у ЗВВО. Забезпечує фізичну підготовку курсантів кафедра фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, яка має свій особовий склад професорів, доцентів, старших викладачів, викладачів із вищою військово-спеціальною освітою.

**Ключові слова:** фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, засоби фізичної підготовки, курсант.

**Актуальність теми дослідження.** Зараз в Україні йде процес реформування системи освіти для трансформації її в європейський освітній простір. Тому керівництво фізичною підготовкою у військово-навчальних закладах і навчальних підрозділах активізувало роботу по удосконаленню фізичної підготовленості особового складу. Для надання допомоги командуванню в організації та проведенні занять з фізичної підготовки, проведенні фізкультурно-оздоровчої діяльності серед курсантів та офіцерів на факультетах створюються спортивні комітети, а в навчальних підрозділах призначаються спортивні організатори.

**Мета дослідження.** Виявити ризики під час занять фізичною підготовкою з курсантами на первинних етапах навчання, а також сприяти мотивації курсантів щодо вибору виду спорту для подальшого фізичного вдосконалення.

**Результати досліджень.** Важливими чинниками професійного навчання курсантів ЗВВО є перевантаження інтелектуальної сфери, постійно зростаючий об'єм навчальної інформації при обмежених термінах навчання, високе нервово-емоційне напруження в сумісництві навчання та внутрішніх завдань і розпорядку університету. При вирішенні завдань які будуть пов'язані с подальшим проходженням служби фізична підготовка майбутніх офіцерів має бути поєднана із загальною та спеціальною фізичною підготовкою, яка викладається для курсантів ЗВВО. Співвідношення загальної і спеціальної фізичної підготовки повинно відповідати спеціальності, що є головним у різних сферах військової діяльності.

Окрім того, наразі рівень фізичної підготовленості абітурієнтів, які поступають на навчання до ЗВВО, є досить низьким [1, 2], що не дозволяє на початковому етапі навчання в повному обсязі виконувати Настанову з фізичної підготовки у Збройних силах України.

Навчальний час курсантів у ЗВВО становить дуже велике навантаження на тиждень (самопідготовку, прибирання території університету, несення служби на території університету та додаткові факультативи). Таким чином курсанти мають щотижневе навчальне навантаження, що є дуже складним і в них не має хисту та сил до відвідування спортивних секцій, що є доволі дуже важливим, для покращення фізичної підготовленості. Тому курсанти

займаються спортом лише у виділені часи програмою, а весь залишок часу проводять за навчанням інших не менш важливих дисциплін. Це призводить до низької рухової активності, яка змінюється короткотривалою високою активністю, що викликає різноманітні порушення функцій систем організму, обміну речовин, появи надлишкової ваги та появи захворювань. У результаті виникає погіршення фізичного стану, порушення нервової діяльності.

Навчальний процес із фізичної підготовки має ґрунтуватися на сучасних педагогічних технологіях і забезпечувати підготовку професійно-мобільних військових фахівців, здатних до швидкої адаптації в умовах постійного оновлення військової науки, озброєння та військової техніки, засобів їх бойового застосування, вдосконалення систем управління та організації військової служби. У процесі викладання фізичної підготовки забезпечується необхідний рівень стану здоров'я й працездатності курсантів і слухачів, формується звичка до систематичних занять фізичними вправами й спортом. Курсанти оволодівають знаннями з основ теорії фізичної підготовки військ, одержують методичну практику з організації та проведення фізичних тренувань із особовим складом.

Мета фізичної підготовки військовослужбовців полягає у забезпеченні фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності, оволодіння зброєю й бойовою технікою та ефективного їх використання, до перенесення фізичних навантажень, нервово-психічних напружень в екстремальних ситуаціях, а також сприяти вирішенню завдань навчання й виховання [4; 5, с. 70].

Досягнення мети здійснюється шляхом поетапного вирішення загальних і спеціальних завдань. Загальні завдання фізичної підготовки відображають вимоги до фізичної готовності всього особового складу Збройних сил України й мають на меті:

- опанувати навички прискороного пересування, подолання перешкод, рукопашного бою, плавання, пересування на лижах пересіченою місцевістю; вміти надавати допомогу товаришеві при спільних діях на воді, при подоланні перешкод і в рукопашному бою;

- розвинути й забезпечити постійне вдосконалювання фізичних якостей – витривалості, сили, швидкості й спритності;

- виховати у воїна психічну стійкість, упевненість у своїх силах, цілеспрямованість, сміливість і рішучість, ініціативу й спритність, наполегливість і завзятість, витримку й самовладання;

- зміцнити здоров'я військовослужбовців, підвищити стійкість організму до впливу несприятливих факторів бойової діяльності;

- сприяти вихованню дисциплінованості, колективізму, взаємодопомоги та формуванню стройової постави й підтягнутості особового складу.

Спеціальні завдання фізичної підготовки визначені на основі аналізу вимог до фізичної підготовленості воїнів різних видів Збройних сил і видів військ.

Фізична підготовка розділяється на загальну та спеціальну. Загальна фізична підготовка військовослужбовців спрямована на досягнення оптимального рівня розвитку загальних фізичних якостей для подальшого успішного оволодіння ними спеціальними фізичними якостями і військово-прикладними навичками, покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я шляхом систематичного виконання вправ з гімнастики, легкої атлетики, плавання, лижної підготовки та спортивних ігор [3].

Завданнями загальної фізичної підготовки є:

- розвиток та вдосконалення фізичних якостей сили, витривалості, швидкості та спритності;
- покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та службової активності;
- забезпечення професійного довголіття та стійкості організму до несприятливих чинників навколишнього середовища та військово-професійної діяльності, зменшення працевтрат, пов'язаних із захворюваннями [4, с. 70].

Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей, оволодіння ними військово-прикладними навичками, виховання морально-вольових якостей, досягнення бойової згуртованості підрозділів, шляхом систематичного комплексного виконання спеціальних фізичних та прикладних вправ з атлетичної підготовки, прискореного пересування, подолання перешкод, прийомів рукопашного бою, військово-прикладного плавання [4, с. 71].

Завдання спеціальної фізичної підготовки визначаються специфікою військово-професійної діяльності видів Збройних сил України, родів військ і спеціальних військ й має особливості, які відображаються в спеціальних завданнях, переліку вправ, організації та методиці проведення. До них відносяться: розвиток та вдосконалення спеціальних фізичних якостей; оволодіння та вдосконалення військово-прикладними руховими уміннями і навичками; виховання морально-вольових якостей тощо [3, с. 72];

Аналіз вищеперерахованих чинників показує, що несприятливі фактори призводить до швидкого наростання втоми у курсантів. В основі втоми відбувається зниження резервних можливостей організму. Співвідношення загальної фізичної підготовки і спеціальної фізичної підготовки за конкретною спеціальністю у курсантів різних ЗВВО може значно відрізнятись. Однак важливість загальної фізичної підготовки як базової основи для спеціалізованої підготовки зберігатиметься у всіх випадках, і це вимагає поетапного підходу до спеціальної фізичної підготовки.

### **Висновки**

Для побудови ефективної системи фізичної підготовки необхідно використовувати популярні серед курсантів види спорту, враховувати їх інтереси, вподобання та мотивацію. Проблема вирішення ефективних шляхів покращення стану здоров'я курсантів різних спеціальностей може бути вирішена за рахунок упровадження спортивних технологій фізичного

виховання та упровадження моделі здорового способу життя серед військовослужбовців.

### Список літературних джерел

1. Грибан Г.П., Тимошенко О.В., Ткаченко П.П. Динаміка фізичної підготовленості студентів-аграріїв протягом навчання у вищому навчальному закладі. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наукових праць. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. Вип. 11 (38). С. 16–22.

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

3. Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М., Романчук С.В., Красота В.М. Фізичне виховання: навч. посіб. Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. 472 с.

4. Романчук С.В., Лойко О.М., Романчук В.М., Грибан Г.П., Петришин Ю.В., Фіногенов Ю.С. Фізичне виховання у системі військово-професійної діяльності: навч. посібник. Львів: АСВ, 2012. 319 с.

5. Ткачук П.П., Грибан Г.П., Романчук С.В. та ін. Фізичне виховання у військових підрозділах: навч. посібник. Львів: Академія сухопутних військ, 2015. 475 с.

## СТАВЛЕННЯ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ ДО ПРОЦЕСУ ОРГАНІЗАЦІЇ Й ПРОВЕДЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ХВИЛИНОК

*Булгаков Олексій<sup>1</sup>, Сидорчук Вероніка<sup>1</sup>, Гаврилюк Віктор<sup>2</sup>*

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

*Житомирський агротехнічний фаховий коледж<sup>2</sup>*

**Анотація.** У статті представлені результати соціологічного дослідження, яке проводилось серед учнів загальноосвітніх шкіл. Як показав аналіз одержаних матеріалів, у більшості шкіл, в яких проводилось дослідження, фізкультурно - оздоровчі заходи в режимі навчального дня (фізкультурні хвилинки, фізкультурні перерви) майже не проводяться. Виявлено, що більшість учнів добре знають що активний рух це запорука здоров'я.

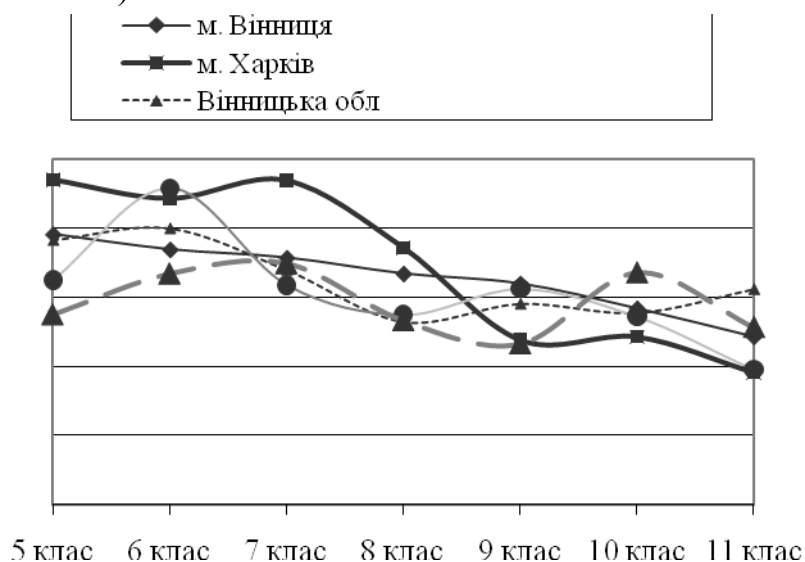
**Ключові слова:** дієве відношення, мотивація, інтерес, фізкультурно – оздоровчі заходи, дослідження, фізкультурні хвилинки.

**Актуальність роботи.** За останні роки стан фізичного здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів України має стабільну тенденцію до погіршення [2, 4]. На сьогодні захворюваність серед учнів загальноосвітніх шкіл України сягає 64% - 71% [1, 3]. Така тенденція обумовлена недостатнім обсягом рухової активності учнів, перевантаженістю шкільної програми та впливом різних соціальних факторів. Очевидно, що для забезпечення оптимального обсягу рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл потрібне

комплексне використання усіх форм шкільного фізичного виховання (урочної, позаурочної, позакласної, позашкільної) [2, 4]. Про це ж свідчить і ряд нормативно правових документів, в яких регламентуються засоби, форми, зміст та порядок проведення уроків, фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в режимі навчального дня (ранкова гімнастики, фізкультурні хвилинки та паузи, години фізичної культури в групах продовженого дня) та інших форм шкільного фізичного виховання. Серед існуючих форм важливу роль у відновленні розумової працездатності школярів та попередженні у них зростання втоми відіграють фізкультурні хвилинки [3, 4], виконання яких сприяє підвищенню рухової активності учнів.

Виходячи з вище викладеного, **метою даного дослідження** є вивчення особливостей практичної реалізації фізкультурних хвилинки у загальноосвітніх навчальних закладах, з'ясування ставлення учнів до проведення фізкультурних хвилинки, з'ясування особливостей регулярності практичного використання учнями загальноосвітніх навчальних закладів фізкультурних хвилинки у процесі виконання домашніх завдань.

**Результати дослідження.** Аналіз матеріалів проведеного дослідження показав, що майже половина учнів 41,2% (середній груповий показник по всій вибірці, яка включає п'ять шкіл) мають недостатні уявлення про позитивний вплив фізкультурних хвилинки на їх розумову працездатність. Як свідчать результати матеріалів проведеного дослідження, у школах, в яких проводилося соціологічне опитування, фізкультурні хвилинки практично не проводяться. На це вказала переважна більшість учнів школи міста Вінниці - 61,5% та міста Харкова - 63,1%. Найменше ж уваги до проведення фізкультурних хвилинки приділяється у сільських школах. У Вінницькій області на це вказали 72,9% учнів, у Харківській області 78,7% (середні групові показники відповідей учнів сільських шкіл).



*Рисунок 1.* Ставлення учнів п'ятих – одинадцятих класів до проведення фізкультурних хвилинки в режимі навчального дня

На відміну від вище вказаних шкіл, у школі сприяння здоров'ю фізкультурні хвилинки проводяться централізовано, що дає змогу залучити до їх виконання усіх учнів, що підтвердили 99,4% з них.

Проведений аналіз матеріалів соціологічного опитування дозволив встановити, що більшість учнів (63,4% середній груповий показник по всій вибірці, яка включає п'ять шкіл) хотіли б, щоб у їхній школі проводились фізкультурні хвилинки.

Результатами матеріалів проведеного дослідження також дозволили встановити, що переважна більшість учнів усіх шкіл 62,6% (середній груповий показник по всій вибірці, яка включає п'ять шкіл), хотіли б навчитися самостійно проводити фізкультурні хвилинки.

Разом із тим, як показали результати проведеного дослідження, незважаючи на бажання учнів навчитись самостійно проводити фізкультурні хвилинки, їх не залучають до цього процесу, на що вказали 64,7% (середній груповий показник відповідей по всій вибірці) учнів цих шкіл. Важливо відмітити, що більшість учнів школи сприяння здоров'ю (63,9%) також хотіли б приймати активну участь в організації та проведенні цих заходів, однак, матеріалами проведеного дослідження було встановлено, що їх не залучають до цього процесу, на що вказали 52% учнів цієї школи.

Важливо відмітити, що в процесі навчання з п'ятого по одинадцятий клас спостерігається тенденція, за якою зменшується кількість учнів, які хотіли б, щоб у їхній школі проводились фізкультурні хвилинки.

Так наприклад, якщо у п'ятих класах міста Вінниці таких учнів - 78,2%, у місті Харкові - 93,9%, то у дев'ятих класах їх уже, у місті Вінниці – 63,9, у місті Харкові – 47,6%, а у одинадцятих класах цей показник становить відповідно, 48,5%, та 38,2%. Така ж в цілому ситуація спостерігається і у сільських школах Харківської та Вінницької областей.

Звертає на себе увагу і той факт, що серед учнів школи сприяння здоров'ю найбільше таких, які негативно ставляться до проведення фізкультурних хвилинки – 43% (середній груповий показник відповідей учнів цієї школи), незважаючи на те, що ці заходи систематично проводяться у їхній школі. Таке ставлення учнів до цієї форми фізкультурно-оздоровчих заходів може бути пов'язане із відсутністю механізмів, які б забезпечували їх активну та свідому участь у цьому процесі.

### **Висновки**

Вище викладене свідчать про те, що існуючі методи та підходи, які використовуються в навчально-виховному процесі, не достатньо впливають на формування в учнів мотивації до використання фізкультурних хвилинки. Це створює передумови для впровадження в навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів інших підходів. Виходячи з одержаних матеріалів, такі підходи мають використовуватись з урахуванням особистих потреб, бажань та інтересів учнів. Оскільки переважна більшість учнів мають бажання приймати активну участь в організації та проведенні фізкультурних хвилинки, то основним завданням таких підходів має бути створення умов для

залучення учнів до свідомої участі у цьому процесі. Такий підхід необхідно використовувати в межах урочної форми фізичного виховання, в процесі підготовки учнями домашніх завдань, під час проведення фізкультурних хвилин у режимі навчального дня.

### Список літературні джерела

1. Булгаков О.І. Вплив сучасної системи шкільного фізичного виховання на формування в учнів особистісної фізичної культури / О.І. Булгаков // Спортивний вісник Придніпров'я.– 2013.– № 1.– С. 58-62.
2. Слабкий Г.О., Миронюк В.І., Качала Л.О. Система громадського здоров'я: бачення Всесвітньої організації охорони здоров'я. Основні оперативні функції громадського здоров'я та їх зміст. Україна. Здоров'я нації. 2017. № 3(44). С. 24-31. 6.
3. Полька Н.С. Порівняльна оцінка функціонального стану школярів в процесі роботи з підручниками на електронних та паперових носіях / Н.С. Полька, Н.Я. Яцковська, А.Г. Платонова та ін.// Гігієна населених місць. – 2011. – № 58. – С. 310 – 315.
4. Пересипкіна Т.В., Меркулова Т.В. Медичне забезпечення школярів в системі громадського здоров'я. Актуальні проблеми педіатрії. Міжнародний журнал педіатрії, акушерства та гінекології : матеріали XIII Конгресу педіатрів України. Київ, 2018. Т. 12. № 3. С. 52-53.

## СУЧАСНІ ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ

*Петрушин Дмитро*

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

**Анотація.** В статті розкрито шляхи підвищення фізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти МВС України. Розглянуто оптимальне поєднання індивідуальних і колективних форм навчання і вдосконалення курсантів.

**Ключові слова:** фізична підготовка, спеціальні фізичні якості, засоби фізичної підготовки, курсанти.

**Актуальність теми дослідження.** Фізична підготовка у закладах вищої освіти МВС України невід'ємно пов'язана з процесами, які відбуваються у суспільно-політичному просторі та соціально-економічному житті держави. Принципова зміна базисних характеристик сучасного суспільства, збільшення об'єму та ускладнення задач, які висуваються до правоохоронців, підвищення злочинності – обумовлює потребу в уточненні необхідного рівня їх готовності до виконання завдань за призначенням.

Важливим є те, що питанням удосконалення рівня фізичної підготовленості курсантів вищих навчальних закладів МВС України присвячені роботи: Ануфрієва М. І., Безпалого С. М., Бондаренка В. В., Гаркавого О. А., Закорка І. П., Заяріна Г. О., Жеваго С. І., Логвиненка Б. О., Хацаюка О. В., Чуха А. М., та інших учених. Актуальним є досвід правоохоронної діяльності, який

свідчить що недооцінка важливості фізичної готовності особового складу нерідко призводить до травмувань, поранень та загибелі правоохоронців під час виконання службових завдань. Вище зазначений негативізм має місце в житті правоохоронців завдяки недостатній їх правовій підготовленості і низькому соціальному захисті, а також у відсутності у них необхідних прикладних навичок застосування заходів фізичного впливу, вогнепальної зброї та спеціальних засобів. Крім цього, варто зазначити, що важливим також є дотримання заходів безпеки та раціональної і єдиної тактики дій під час виконання ними завдань за призначенням.

**Мета дослідження.** Визначити шляхи, форми і засоби фізичної підготовки курсантів – майбутніх працівників національної поліції.

**Результати досліджень.** Особливу увагу вчених в практиці системи фізичної підготовки (ФП) закладів вищої освіти системи МВС приділяється проблемі придбання курсантами відповідного рівня фізичної підготовки (загальної і спеціальної) і підготовки з тактики та вогневої підготовки в університеті. Складні умови майбутньої професійної діяльності зобов'язують майбутніх офіцерів володіти відмінним здоров'ям, витривалістю, силою, спритністю, швидкістю реакції, ідеальною координацією рухів, витривалістю, самоконтролем тощо [1, с.139].

Функціональні завдання, що стоять перед кафедрами фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки та спорту, визначають необхідність постійного пошуку шляхів оптимізації навчального процесу з ФП в ЗВО з метою досягнення максимально якісного кінцевого результату. Тому оптимізація системи ФП у вищій школі розглядається нами через призму адаптації цієї системи до актуальних вимог тактики поліцейських вимог і впровадження навчання відповідно до європейських зразків. Фізична підготовка націлена на підвищення прикладної поліцейсько-фізичної підготовки, що допоможе майбутнім офіцерам виконувати свої професійні обов'язки в повній мірі.

Сьогодні практично всі сучасні науки сформовані системним підходом, важливим аспектом якого є розробка нового принципу використання – створення унікального і більш оптимального підходу до його пізнання і застосування в будь-якому дослідницькому процесі, гарантія повної і цілісної інформації та розуміння тих процесів, які ми безпосередньо виконуємо.

Сама ефективність системи вищої освіти багато в чому залежить не тільки від її внутрішніх ресурсів, але і від зовнішнього впливу ряду об'єктивних і суб'єктивних факторів, які створюють прямий або непрямий, стимулюючий або гнітючий вплив на державу, її роботу в цілому або її окремих компонентів, що вказує на наявність організаційної функції системи. До таких факторів належать: ступінь організації освітнього процесу у ЗВО; реальний час, відведений дисципліні «Фізична підготовка»; наявність і рівень підготовки педагогічних кадрів; готовність тренувальної бази до ФП [1, с.141].

Щоб адаптувати систему ФП до сучасних вимог тактики правоохоронних органів, науковцями враховано основні засоби оптимізації навчального

процесу, тобто дії викладача, які свідомо націлені на підвищення ефективності тренувань з часом і зусиллями. Підкреслимо, що мова йде не про окремі засоби оптимізації, а про систему методів, що охоплює всі основні складові процесу навчання – його завдання, зміст, методи, інструменти, форми організації, аналіз результатів навчання тощо. Тільки якщо ми знайдемо найкращі варіанти поєднання для всіх цих компонентів, можна буде цілком якісно оптимізувати систему фізичної підготовки майбутніх працівників системи МВС.

Побудова і зміст програм підготовки і професійного навчання по ФП в даному випадку має ґрунтуватися на типових програмах фізичної підготовки з обов'язковим відображенням системи вимог до конкретного майбутнього фахівця і побудованої поетапно взаємозалежності та має крокувати в ногу з іншими фаховими дисциплінами. Тобто модель системи ФП курсанта повинна бути насичена компонентами, які вирішать проблему надбання професійних навичок та умінь майбутнім поліцейським фахівцем [2, с.45].

Для досягнення мети дослідження в контексті визначення основних напрямів удосконалення фізичної підготовки майбутніх офіцерів в системі вищої освіти МВС України необхідно:

- 1) удосконалення змісту та форм фізичної підготовки курсантів із урахуванням специфіки майбутньої службової діяльності;
- 2) комплексування засобів фізичної, вогневої і тактико-спеціальної підготовки на основі удосконалення міжпредметних зв'язків;
- 3) моделювання реальних умов та ситуацій професійної діяльності під час практичних занять з фізичної підготовки.

Для досягнення максимального ефекту від фізичного розвитку курсантів на заняттях необхідно застосовувати диференційований підхід, що забезпечує оптимальне поєднання індивідуальних і колективних форм навчання і вдосконалення. Його суть полягає в тому, щоб проводити більшу частину навчання не з штатними відділеннями чи підрозділами, а в підгрупах курсантів, рівень фізичної підготовки яких приблизно однаковий.

Використання тренажерів або окремих засобів ФП для окремих груп спеціальностей дозволить впровадити програмні методи навчання, що забезпечують точне дозування фізичних навантажень під час навчання і при цьому отримувати інформацію щодо точного визначення функціонального статусу залучених людей [2, с. 54].

### **Висновки**

Результати дослідження дозволили виявити взаємопов'язаний комплекс методів, застосування яких призведе до оптимізації процесу навчання ФП у закладах вищої системи МВС та надасть якісно нову систему методик для оптимізації навчального процесу фізичної підготовки та допоможе адаптуватися до сучасних вимог оптимальної системи підбору кадрів МВС.

### **Список літературних джерел**

1. Клопов Р. В. Системний підхід як методологія дослідження професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту.

Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школі. Запоріжжя. КПУ. 2009. Вип. 4. С. 138–145.

2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ. Олімпійська література, 2008. Т. 2. 367 с.

## **УПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ 1–4-Х КЛАСІВ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ.**

*Таукішева Маргарита*

*Комунальний заклад «Харківська спеціалізована школа І ступеня №33»  
Харківської міської ради, Харківської області*

**Анотація.** У наукових тезах дано характеристику впровадженню здоров'язбережувальних технологій в освітній процес комунального закладу «Харківська спеціалізована школа І ступеня №33».

**Ключові слова:** здоров'язбережувальні технології, школа, здоровий спосіб життя, інновації.

**Актуальність теми дослідження.** Батьків і педагогів хвилює актуальне на сьогодні питання, яким чином допомогти дітям бути здоровими, сильними та витривалими. А оскільки, основною формою організації освітнього процесу в школі є урок, то його необхідно проводити на засадах здоров'язбережувальної педагогіки.

**Мета дослідження.** Проаналізувати досвід впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес комунального закладу «Харківська спеціалізована школа І ступеня № 33» та виявити досягнення педагогічного колективу у цьому напрямку.

**Результати досліджень.** Харківська спеціалізована школа І ступеня № 33 – школа сприяння здоров'ю, – це сучасний заклад освіти, який створює найяскравіші, найоптимальніші умови для повноцінного розвитку, навчання учнів 1–4 класів; задоволення їх пізнавальних потреб, інтересів, нахилів, здібностей, обдарувань і талантів. Упродовж п'яти років поспіль зростає пріоритетність проблеми здоров'я дітей, що пов'язано з різким погіршенням стану їх фізичного й розумового розвитку та зниженням розумової працездатності. Для розв'язання її необхідно створювати відповідні умови, домагатися органічного поєднання освітнього й оздоровчого процесів.

Збереження та зміцнення здоров'я дітей – одне з головних і актуальних завдань нашого педагогічного колективу, оскільки сучасна система освіти має на меті виховання здорової особистості, яка дбає про своє здоров'я та здоров'я оточуючих, прагне дотримуватися здорового способу життя, формувати його у молодого покоління [1,3,4]. Підготовка до здорового способу життя дитини на основі здоров'язбережувальних технологій є головним напрямом у діяльності вчителів, які працюють із дітьми початкової школи.

Здоров'язбережувальні технології реалізуються на основі особистісно орієнтованого підходу. З метою збереження здоров'я дитини, формування

необхідних знань, умінь і навичок здорового способу життя, використання їх у повсякденному житті, ми розробили систему заходів, що включає взаємозв'язок і взаємодію всіх факторів освітнього середовища, спрямованих на збереження здоров'я дитини на всіх етапах її навчання та розвитку, теоретично й практично обґрунтували сучасні підходи здоров'язбережувального освітнього середовища [1, 4].

Очікувані результати їх впровадження: зберегти здоров'я дітей; створити умови для їх своєчасного та повноцінного розвитку; забезпечити кожній дитині можливість радісно та змістовно прожити період шкільного дитинства у початковій школі.

Здоров'язбережувальне середовище закладу освіти в загальному розумінні – це дотримання санітарно-гігієнічних норм, повітряного та світлового режимів, відповідна організація життєдіяльності дитини [2].

Батьків і педагогів хвилює актуальне сьогодні питання, як допомогти дітям бути здоровими, сильними, витривалими. Встановлено, оскільки в школі основною формою організації освітнього процесу є урок, то його необхідно будувати на засадах здоров'язбережувальної педагогіки. Запропоновано критерії здоров'язбережувальної оцінки уроку, які передбачають спостереження за напрямками: організаційно-освітні, санітарно-гігієнічні умови, хронометраж часу, валеологічний, психологічний, методичний аспекти, моніторинг групи ризику шкільної втомлюваності.

Система навчання та виховання здорового способу життя в КЗ «ХСШ №33» (представлено у вигляді LEGO – пазлів Кубик Рубика)



**Рисунок 1 Система навчання та виховання здорового способу життя в КЗ «ХСШ №33»**

У квітні 2021 року медична сестра провела анкетування працівників щодо оцінки свого рівня здоров'я. Лише 14 % опитаних відносять себе до категорії

практично здорових, 21% вказують на наявність хронічних захворювань, періодично 4-5 разів на рік хворіють, до 20%, практично всі відчувають утому наприкінці дня. Також постійно проводиться моніторинг рівня здоров'я учнів.

Усвідомлюючи значущість названих чинників, під час квітневої педагогічної ради розробили методичні рекомендації щодо організації та моделювання здоров'язбережувального середовища в закладі освіти. У школі практикуються інноваційні прийоми та вправи: вправи з кольорами, рухливі хвилини, ігрові методи, пісочну анімацію, релаксацію, психогімнастику, повітряні ванни, дихальну гімнастику, профілактику порушень статури, гімнастику пробудження, фізкультхвилини, ранкові зарядки, мовні розминки, арт-техніку.

Освітнє середовище школи – це забезпечення комфортних умов навчання, праці та відпочинку, формування розвивального та мотивуючого до навчання освітнього простору, вільного від будь-яких форм дискримінацій. Систематично поводимо тижні «Ми за здоровий спосіб життя», танцювальні флешмоби, олімпійські уроки, «Веселі старти», фізкультхвилини в ігровій формі. Відеоролики розміщені на нашому ютуб каналі.

У літньому таборі відпочинку з денним перебуванням кожного ранку на майданчику перед школою відбувався марафон «Ранкова зарядка» серед творчих хелсі-груп 1– 4-х класів. Здоров'я, бадьорість, активний рух, свідоме ставлення до підтримки гарного фізичного стану – основне гасло ранкової зарядки!

Шкільною традицією є кольорові тижні НУШ. Завдяки кольоротерапії учням 1–4-х класів цікаво навчатися – це мотивує їх і спонукає до пошуку нової інформації та відкриттів. Одним із важливих аспектів роботи закладу є формування в учнів основи знань про здорове харчування, вплив їжі на здоров'я людини, уявлення про корисну їжу, про білки, жири, вуглеводи, вітаміни.

Створюються умови, що сприяють активній соціальній дії, розвитку життєвої компетенції, підвищенню стану фізичного і розумового розвитку учнів: налагоджена робота гуртків і секцій («Юний айтішник, «Таеквон-до», «Карате», шкільний хор «Сонечко», хореографічний гурток «Барвінок», психологічний гурток «Таємниці спілкування», Шахи, LEGO-математика), тижнів фізичної культури; організовано проведення «Олімпійських уроків», уроків плавання на базі КЗ «ХПДЮТ ХМР» протягом листопада – травня.

Три роки поспіль маємо переможців Міжнародного дистанційного конкурсу з інформатики «Олімпіс» (9 переможців – I рівня, 4 переможці – II рівня, 1 переможець – III рівня), XI Всеукраїнського фестивалю-конкурсу мистецтв «Осінні мелодії». Шкільний хор «Сонечко» (музичний керівник Парфьонова С.О.) отримав Диплом II ступеня в номінації «хоровий спів» у 2020 та 2021 рр.

Учні школи – переможці II Всеукраїнського уроку доброти, міського конкурсу «Харків очима небайдужих дітей», проєкт за темою «Розумний світлофор» – Диплом I ступеня.

Класні керівники, шкільні офіцери поліції, учнівське самоврядування постійно проводять благодійні акції, спрямовані на допомогу хворим і малозабезпеченим дітям, дітям із зони АТО - ООС, у дитячих будинках «Коробка хоробрості», виставки малюнків, плакатів, а також заходи, щодо формування в учнів здорового способу життя, розвитку естетичного виховання, закріплення правил поведінки в надзвичайних ситуаціях, правил поводження з вогнем, на льоду, з небезпечними предметами, правових і гендерних знань, правил користування в мережі Інтернет.

Вчителі щороку перемагають у фахових конкурсах «Вчитель року», фестиваль «добрих практик» освітян Харківщини, «Майстри педагогічної справи презентують» (дипломи III ступеня: Долбінцева В.І., учитель іноземної мови, 2020 рік; Таукішева М.Б., директор закладу, 2021 рік; Клімова О.А., учитель іноземної мови, 2021 рік. Два сертифіковані педагоги Калюжна О.М., Гонтар Н.І.). Учитель початкових класів Ліннікова Л.В. – переможець районного етапу конкурсу «Дистанційний курс», Диплом III ступеня.

У грудні 2020 року наш заклад освіти долучився до Національного проєкту «Педагогічний Олімп України» та отримав грамоту «Лідер освіти України – 2020» за вагомий внесок у розвиток національної системи освіти України.

### **Висновки**

Таким чином наш заклад освіти є не лише справжнім осередком інновацій, що забезпечує високий рівень освіти, а також, і дороговказом для вчителів нашого міста й області на шляху формування нового конкурентоспроможного покоління з європейським мисленням заради збереження та зміцнення здоров'я дітей, які гідно працюватимуть на благо нашої держави.

### **Список літературних джерел**

1. Іваній І.В. Технологія гармонізації фізичного і інтелектуального особистісного розвитку і здоров'я в системі фізичного виховання молодшого школяра (ч. 1. Теоретичне обґрунтування) / І.В. Іваній, І.О. Калініченко / Теорія та методика фізичного виховання. – Х.: ОВС, 2007. - № 1. – С – 7-11.

2. Копилова Л. Застосування особистісно-орієнтованого підходу на уроках фізичної культури і в позаурочний час / Л. Копилова // Фізичне виховання в школі. – 2009. - № 2. – С. 17-20.

3. Презлята Г. Заняття фізкультурою та здоров'я : Мед.-пед. моніторинг / Г. Презлята, А. Шпільчак. – К. : Вид. дім „ Шкіл. світ”: Вид. Л. Галіцина, 2006. – 112 с.

4. Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в дошкільних, загальноосвітніх, професійно–технічних та позашкільних навчальних закладах (наказ Міністерства освіти і науки України, № 486, 21.07.2003 [Електронний ресурс] / Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу : [http : //www.zakon1. rada. gov. ua.](http://www.zakon1.rada.gov.ua))

# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ КУРСАНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦІАЛЬНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

*Марков Роман*

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

**Анотація.** В статті розкрито особливості проведення занять з фізичного виховання з майбутніми співробітниками поліції. Досліджено рівень фізичної підготовки курсантів за різними мотиваційними особливостями.

**Ключові слова:** фізична підготовка, фізична підготовленість, мотивація, курсанти, співробітники поліції.

**Актуальність теми дослідження.** Фізична підготовка є частиною службово-прикладної професійної підготовки майбутніх співробітників поліції. Рівень професійної підготовки багатьох випускників вузів МВС не відповідає сучасним вимогам. Виявлення проблемних моментів у фізичній підготовці курсантів МВС України і визначення шляхів їх вирішення, має актуальне значення для ефективної служби в правоохоронних органах України, а також підтримання високого рівня працездатності та здоров'я.

Обсяг і інтенсивність фізичного навантаження, що виконуються вихованцями навчального закладу зі специфічними умовами навчання, значно перевищують схожі характеристики студентів у ЗВО цивільного профілю. Поряд із специфікою навчального процесу, спрямованого на оволодіння поліцейською спеціальністю, структура програми фізичної підготовки протягом періоду навчання певним чином пов'язана з психофізіологічними і особистісними особливостями курсантів. Заняття з фізичного виховання проходять в складі навчальних груп (взводів), в індивідуальній і колективній формі. Така побудова навчального процесу підвищує відповідальність кожного курсанта за результат дій, отриманого певним підрозділом в цілому. Ці характерні особливості фізичної підготовки несуть передумови до формування моделі спортивно орієнтованого фізичного виховання.

Актуальність дослідження полягає у тому що багато курсантів вважають, що фізичне виховання не залежить від умов навчання, фізична підготовленість залежить лише від самої людини. З останнім, звісно, важко не погодитись, але все ж таки на фізичну підготовку курсантів впливає саме усвідомлення про важливість фізичного виховання в їх професійній діяльності.

**Метою дослідження** є виявлення рівня фізичної підготовки курсантів, що розрізняються мотиваційними особливостями, в умовах спортивно-орієнтованого фізичного виховання університету зі специфічними умовами навчання.

**Результати досліджень.** До структури фізичної підготовки курсантів можна віднести ранкову зарядку, самостійну підготовку та заняття в спортивних секціях. Для курсантів ранкова зарядка є обов'язковим правилом початку дня. Зазвичай це може бути біг та інтенсивна зарядка. Виходячи з цього можна вважати, що першою відмінністю між студентами і курсантами є певні загальні правила щодо початку дня та його планування. Щодо заняття в

спортивних секціях курсанти зазвичай обирають такі, які б допомогли в майбутньому. Наприклад, секція з боксу, фрі-файту, рукопашному бою, дзюдо будуть корисні в майбутній професії курсанта. Для них важливо навчитися самообороні, прийомів, захватів. Фізичну підготовку можна поділити на 3 важливих елементи: теоретична підготовка, практична підготовка, навчально-тренувальні заняття [4, с. 338–340].

Сучасна система вищої військової освіти орієнтована на формування офіцерів з високим фізичним потенціалом. Саме фізичний потенціал являє собою єдність фізичної сили, спортивних досягнень, мотиваційно-ціннісних та емоційно-вольових установок, знань і умінь з формування, підтримці і зміцненню професійного здоров'я, що дозволяють продуктивно здійснювати професійну діяльність.

Ефективність формування спортивно-фізичного потенціалу курсантів може підвищитися і дозволить їм в професійній діяльності впевнено вирішувати комплексні професійні завдання при реалізації наступних умов: 1) Формування цього потенціалу на особисту діяльність курсантів, забезпечується шляхом моделювання і технологічності його реалізації в освітній, військово-професійній діяльності. 2) Зміст і структура спортивної підготовки курсантів визначається її професійною спрямованістю та орієнтацією на спортивні досягнення у різних видах спорту.

Величезним потенціалом у формуванні спортивно-фізичного потенціалу курсантів має навчально-виховний процес університетів зі специфічними умовами навчання. При цьому ефективне управління процесом фізичного виховання курсантів здійснюється на основі наукового обґрунтування, планування, організації та контролю за їх діяльністю. Через активне введення в спортивно-змагальну діяльність різних аспектів валеологічного виховання, питань ведення здорового життя у курсантів реалізовується спортивно-фізична компетентність [2, с. 338; 5].

Ефективними засобами формування фізичного потенціалу в курсантів є не тільки навчальні заняття, а й активна участь у спортивних змаганнях, спортивного життя міста, тактико-спеціальні тренування, активна участь курсантів в різні види практик. До основних знань, потрібних для ефективного розвитку фізичних якостей працівників поліції, належать такі: знання методів, форм, засобів розвитку основних фізичних здібностей, знання нормативних актів, які регламентують організацію фізичної підготовки в підрозділах Національної поліції.

Варто погодитися з думкою О.М. Цильман, яка звертає увагу на важливість поєднання теоретичного і практичного навчання для формування та розвитку в курсантів професійно-психологічної готовності до правоохоронної діяльності. На сучасному етапі реформування відомчої освіти недоцільно обмежуватись викладанням окремих дисциплін із правової, тактико-спеціальної, вогневої, фізичної та інших видів підготовки. Потрібно здійснювати комплексну інтегральну підготовку курсантів і при цьому раціонально використовувати міждисциплінарні зв'язки, поєднуючи їх на

конкретних навчальних заняттях для формування у поліцейських найбільш якісного рівня професійної готовності до виконання відповідних завдань [3, с. 191–194].

До об'єктивних причини впливу на процес фізичного виховання відносяться:

- неефективне управління фізичним вихованням у вищих навчальних закладах;
- низький рівень використання новітніх технологій і сучасних технічних засобів під час занять;
- зменшення кількості занять з фізичного виховання;
- обмежене фінансове забезпечення;
- недостатній рівень спеціальних знань і практичних умінь в області фізичної культури;
- низький рівень мотивації до самостійних занять фізичними вправами [1, с. 91–94].

### **Висновки**

Аналіз сучасних досліджень проблем фізичної підготовки дозволяє констатувати, що в першу чергу ефективність навчально-виховного процесу з фізичного виховання залежить від активності курсантів і мотивації їх до занять фізичними вправами та спортом.

### **Список літературних джерел**

1. Мартишко А. Ю., Рябуха О. С. Особливості формування теоретичних і методичних знань із фізичної підготовки поліцейських. Юридична психологія. 2016. № 2. С. 91–99. [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/urpp\\_2016\\_2\\_10.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/urpp_2016_2_10.pdf)
2. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ : навч. посібник / за заг. ред. Я. Ю. Кондратьєва, Є. М. Моїсєєва. Київ : Нац. акад. внутр. справ України, 2003. 338 с.
3. Пасько О. Ф. Система підготовки майбутніх працівників для національної поліції. Національний юридичний журнал: теорія і практика. 2016. № 10. С. 191–194.
4. Селюков В. С., Кушніренко Р. О., Константинов Д. В. Фізичне виховання як напрям підготовки поліцейських в Україні. Порівняльно-аналітичне право. 2018. № 4. С. 338–340. [http://www.pap.in.ua/4\\_2018/100.pdf](http://www.pap.in.ua/4_2018/100.pdf)
5. Bondarenko V., Okhrimenko I., Minenok A., Donets I., Danylchenko V., Khudiakova N., Okhrimenko S., Alexandrov D., Vakulyk O., Rozhnova T., Verbovskiy I., Horokhova L., Griban G., Bloshchynskiy I., Prontenko K. (2020). Professionally important psychophysiological qualities of patrol police officers. International Journal of Applied Exercise Physiology, 9(4), 62–71. <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/902>.

## ПРОБЛЕМИ СЛУЖБОВО-БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАВООХОРОНЦІВ

*Білан Дмитро, Серафимчук Ірина*

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

**Анотація.** Стаття присвячена актуальній проблемі якісної підготовки працівників поліції. Проаналізовано та узагальнено необхідність комплексного підходу підготовки кваліфікованих працівників.

**Ключові слова:** правоохоронці, службово-бойова підготовка, практичні дисципліни.

**Актуальність теми дослідження.** Зараз Україна перебуває на такому етапі коли забезпечення правопорядку в країні набуває особливого значення для кожного. Так в період збройної агресії на сході, в період коли країну заповонила незареєстрована вогнепальна зброя нам вкрай необхідний захист з боку держави. Саме тому зараз дуже гостро постає питання саме у кваліфікованій підготовці працівників поліції.

**Мета дослідження.** Саме складний характер службової діяльності ускладнює підготовку працівників правоохоронних органів. Бо саме від рівня їх професійної компетентності та готовності, уміння приймати та реалізовувати правильні рішення, швидко і правильно орієнтуватись у складних ситуаціях службово-професійної діяльності значною мірою залежить успішність виконання покладених на внутрішні війська МВС України завдань.

**Результати досліджень.** На сьогодні завданнями поліції є надання послуг у сферах:

- 1) забезпечення публічної безпеки та порядку;
- 2) охорони прав і свобод людини, а також інтересів суспільства і держави;
- 3) протидії злочинності;
- 4) надання в межах, визначених законом, послуг з допомоги особам, які з

особистих, економічних, соціальних причин або внаслідок надзвичайних ситуацій потребують такої допомоги. Саме через те що правоохоронці мають такий сектор завдань вони повинні бути досвідченими та кваліфікованими [1].

На сьогодні кваліфіковану підготовку майбутніх правоохоронців здійснюють такі навчальні заклади, як: Дніпропетровський Державний університет внутрішніх справ, Київський Національний університет внутрішніх справ, Харківський Національний університет внутрішніх справ та інші. В них навчаються майбутні правоохоронці. Тут вони отримують професійні навички та спеціальні знання [2].

Під час навчання в даних закладах вони вивчають не лише теоретичні предмети, закони, а й насамперед здобувають навички в таких необхідних для їхньої майбутньої професії практичні навички. Так на парах з вогневої підготовки вони вивчають не лише правові підстави застосування вогнепальної зброї, але й безпосередньо проводять практичні стрільби. Також курсанти вивчають тактику поведіння в різних надзвичайних ситуаціях.

Проте не можна сказати, що виходячи на практику правоохоронці повністю готові до виконання покладених на них обов'язків. Тож для того щоб покращити навчання в таких закладах необхідно:

- Надавати більше часу саме для практичних дисциплін, насамперед вогневої та тактичної підготовки;

- Об'єднати дисципліни котрі дублюють питання один одного, це необхідно для того щоб зменшити навантаження на здобувачів вищої освіти;

- Розробити план практичного відпрацювання набутих теоретичних знань.

Виконавши надані вище поради для покращення навичок курсантів ми не лише зможемо підвищити рівень їх знань алей розвантажимо їх від неефективного навчання.

Також важливим аспектом в підготовці майбутніх правоохоронців є їх психологічна підготовка. Саме психологічна стабільність працівника поліції дає йому можливість в будь-якій ситуації тримати себе під контролем. Психологічна підготовка не лише допоможе тримати себе під контролем, але й впоратися зі службовим навантаженням та швидко адаптуватися до будь-яких умов роботи.

Тому в структурі МВС було введений в дію наказ «Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських» який забезпечує наших правоохоронців психологічною допомогою [3].

В якійсній підготовці працівників поліції повинна бути не лише психологічна чи фізична підготовка. Для того щоб по завершенню навчання ми отримали кваліфікованих працівників нам необхідно щоб їх навчання було комплексне. Саме комплексний підхід забезпечує всю повноту знань та навичок котрі необхідні при діяльності в Національній поліції.

### **Висновки**

Отже, результати аналізу теоретичних та практичних аспектів професійної підготовки майбутніх офіцерів до службової діяльності у Національній поліції України вказують на те, що у цьому процесі є низка проблем. По-перше, це суперечності, пов'язані з вимогами суспільства і держави до фахової підготовленості офіцерів правоохоронних органів та рівнем їх готовності виконувати свої функції за призначенням. По-друге, існує нагальна потреба реформувати наявну систему професійної підготовки офіцерів внутрішніх військ МВС України. Разом із тим, нормативно-правова і методична база для здійснення цієї реформи є недостатньо розробленими. По-третє, існує нагальна потреба у переструктуруванні змісту навчальних дисциплін з урахуванням практичної спрямованості фахової підготовки офіцерів та зміщення акценту з подальшого накопичення обсягу знань на формування практичних умінь.

### Список використаних джерел.

1. Закон України «Про Національну поліцію» : від 02.07.2015 р., № 580-VIII // ВВРУкраїни. – 2015. – № 40-41. – С. 379.
2. Портал МВС – Режим доступу: <https://mvs.gov.ua/ua/institution>
3. Наказ від 06.02.2019 № 88 Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 04 квітня 2019 р. за № 348/33319 Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0348-19>

## ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

*Школа Олена, Митюк Анастасія*

*Харківська гуманітарно-педагогічна академія*

**Анотація.** В статті розглядаються фізичні вправи як додаткові засоби, які допоможуть дитині з різними вадами жити в сучасному світі. Одним зі шляхів залучення інвалідів в активне соціальне життя і професійну діяльність, створення сприятливих умов для їх фізичної, психологічної і соціальної реабілітації є фізкультурно-оздоровча і спортивна діяльність. Саме фізкультура і спорт в силу впливу, що активно діє на організм, на підвищення рівня фізичної підготовки, розширення кола спілкування, стимуляції «духу змагання» розглядається як оздоровче середовище.

**Ключові слова:** фізична культура, інваліди, фізичні вправи.

**Актуальність теми.** Інвалідність в сучасному світі - це справжній виклик для людини. Бар'єри, стереотипи, упереджене ставлення, дискримінація в освіті та спорті - ось що чекає на людину із обмеженими можливостями. І дуже часто причина цього криється не в самій людині, а в суспільстві, яке її оточує. На сьогоднішній день наше суспільство вважає, що люди з обмеженими можливостями не здатні займатися спортом, деякі люди навіть упевнені в тому, що не має сенсу навчати фізичної дисципліни людей з вадами [1].

Сьогодні у світі нараховується більше мільярда людей, які мають інвалідність. Це понад 15 % населення нашої прекрасної планети. Ці люди стикнулися із проблемою через різні причини. Ще додатково від 110 до 190 млн мешканців планети - це дорослі та працездатні люди, які мають серйозні труднощі зі здоров'ям, що можуть призвести до розвитку інвалідності. Показники інвалідності невпинно зростають по всьому світу, що частково пояснюється глобальним старінням населення, поширенням неінфекційних захворювань та спалахом військових конфліктів на різних континентах. Найсумніше те, що на сьогоднішній день люди самі себе заганяють у так звані «рамки», багато хто думає, що вони не здатні займатися спортом. Через комплекси та стереотипи, ми завжди не вагаємося розвиватися у сфері

фізичної культури, що вже казати про людей з обмеженими можливостями [2].

Зараз в сучасному світі всі намагаються бути більш толерантними та з розумінням ставиться до людей з різними вадами. Дуже вражає коли спостерігаєш за людьми, які ставлять нові рекорди в спорті та перемоги над собою, особливо коли ці люди інваліди.

**Мета дослідження:** зробити теоретичний аналіз виховання фізичної культури для людей з обмеженими можливостям.

**Результати дослідження.** Існують безліч видів спорту інвалідів з ураженнями опорно-рухового апарату, вадами зору, слуху та розумового і фізичного розвитку: велосипедний спорт-трек, ковзанярський спорт, легка атлетика, пауерліфтинг, плавання, стрільба кульова. Четвертий день Паралімпіади у Ріо приніс Україні дві золоті і одну бронзову нагороди. Роман Полянський завоював золото в академічному веслуванні, повідомляє Національний комітет спорту інвалідів України. Зокрема, на дистанції 1000 метрів в одиночному розряді Полянський фінішував першим і побив рекорд, встановлений раніше українцем у кваліфікації змагань у Ріо. Лейла Аджаметова стала чемпіонкою у бігу на 100 метрів, встановивши світовий рекорд - 11,79 секунд.

Інша представниця України Олена Глебова з результатом 12,28 секунд прибігла четвертою. Бронзову медаль виграв Прудніков Дмитро у стрибках у довжину з результатом 6,99 м. Українська паралімпійська збірна у Ріо здобула вже 14 золотих, 10 срібних і 16 бронзових медалей, чим вивела Україну на третє місце у загальному заліку.

На четвертому місці - США. Лідером за кількістю отриманих у Ріо нагород залишається Китай. У третій день змагань українці встановили три рекорди світу, один рекорд Європи та п'ять паралімпійських рекордів. Ще золоті медалі для української збірної здобули плавці Максим Кріпак та Дмитро Виноградець, плавчиня Єлизавета Мерешко, пауерліфтерка Лідія Соловійова та велогонщик Єгор Дементьєв. Срібло завоювали плавчині Вікторія Савцова та Ярослава Денисенко, дзюдоїст Олександр Назаренко та Анастасія Мисник у змаганнях зі штовхання ядра. Як повідомляє Національний комітет спорту інвалідів України, дебютант Паралімпіади в Ріо Максим Кріпак встановив два рекорди світу у запливі на дистанцію 100 м на спині.

У запливі на 50 м на спині рекордсменом Європи став Дмитро Виноградець. Паралімпійські рекорди з плавання встановили Данило Чуфаров та Єлизавета Мерешко. Дивлячись на всі ці рекорди просто переповнює подих, мене охоплює гордість за таких людей, які змогли досягти великого успіху. З кожним роком збільшується кількість дітей з різними фізіологічними та психологічними вадами.

Тому проблема полягає в тому, що за допомогою фізичних вправ спробувати допомогти дитині жити в сучасному світі. Одним зі шляхів залучення інвалідів в активне соціальне життя і професійну діяльність, створення сприятливих умов для їх фізичної, психологічної і соціальної

реабілітації є фізкультурно-оздоровча і спортивна діяльність. Саме фізкультура і спорт у силу впливу, що активно діє на організм, на підвищення рівня фізичної підготовки, розширення кола спілкування, стимуляції «духу змагання» розглядається як оздоровче середовище.

Фізична культура як оздоровче середовище складається з ряду послідовних етапів зміна яких не обов'язково буде здійснена в кожному конкретному випадку. Це залежить від фізичних і психологічних задатків і ступеня виразності реабілітаційного потенціалу. Слід зазначити, що фізичне виховання як спеціальний метод удосконалення фізичного і морального потенціалу інваліда саме по собі ще не являє собою середовище з погляду соціально-середовищної реабілітації.

Оздоровлення інваліда з використанням ранкової зарядки, виробничої зарядки, лікувальної фізкультури й інших індивідуальних методів впливу ще не створює оздоровче середовище. Для цього необхідно введення, «включення» безлічі інших факторів змагального, ігрового характеру, що крім розвитку й удосконалення моторики повинно створити саме середовище. Оздоровчий її вплив буде позначатися в такому випадку і на психологічному стані інвалідів. У ході змагань виявиться можливість самореалізації, самоствердження інвалідів, що створює передумови їхньої соціальної інтеграції.

У фізичному вихованні інвалідів повинні широко використовуватися всі засоби системи фізичного виховання. Разом з тим вони повинні бути розроблені в строгій відповідності з корекційно-компенсаторними задачами з обліком що займаються. Так, у роботі зі здоровими не виділяють спеціальні вправи на включення в рух, на координацію, що впливають на вестибулярний апарат. Вважається, що будь-яка фізична вправа в якійсь мері використовується в цих цілях. Але в інвалідів є настільки значні дефекти при включенні в рух координації рухів і збереження рівноваги, що відновити їх загальними вправами не вдається. Необхідні спеціальні вправи для корекції і компенсації цих порушень.

У фізичному вихованні інвалідів виділяють дві групи вправ: загально-підготовчі і спеціальні. Для реалізації положень про масовий спорт інвалідів необхідна підготовка спеціальних кадрів, створення матеріально-технічної бази, створення виробництв по виготовленню спеціального спортінвентарю й устаткування, організація наукових досліджень. Орієнтація при заняттях спортом інвалідів з повною або частковою втратою зору забезпечується за допомогою використання як орієнтири для напрямку руху звукових маяків, пристроєм уздовж доріжок для бігу або розбігу перед стрибком смуг орієнтації з фактурною поверхнею покриття і яркою контрастним фарбуванням шириною не менш 1,5 м, розташовуваних між крайкою площадки і смугою безпеки, виділенням кольором фактурою поверхні покриття поворотів бігових доріжок, зон стартів і фінішів, штовхальних зон при стрибках.

Прикладом масового спорту для інвалідів є програма міжнародної спортивної організації «Спешіал Олімпік Інтернешнл», що своєю основною задачею ставить упровадження фізкультури і спорту в життя людей з

порушеннями інтелекту. Зародившись в США в 1963 р., цей рух набув міжнародного характеру. Філософія руху заснована на тому, що люди з порушенням інтелекту при відповідному навчанні можуть брати участь в індивідуальному і колективному спорті, виграють фізично, соціально і психологічно, Участь у спортивних змаганнях розумово відсталих осіб сприяє їх психічному розвитку, розширенню соціального досвіду. Допомога в цьому їм роблять родини, органи соціального захисту населення, суспільство в цілому. Цей рух поєднує 250 млн. чоловік, у ньому беруть участь 145 країн світу. Для організації всієї роботи видані посібники зі спортивного мистецтва, методики для тренерів з 22 офіційним видам спорту. Усі змагання проводяться під девізом: «Дай мені перемогти, але якщо я не зможу, те нехай я буду сміливим у цій спробі». Діти, які за станом здоров'я відносяться медиками до другої групи здоров'я, вимагають особливої уваги лікарів і педагогів. Дотримання гігієнічних рекомендацій щодо підвищення резистентності організму неспецифічними засобами: оптимальна рухова активність.

Загартовування природним; чинниками природі; раціональний режим дня. Додаткова вітамінізація продуктів харчування в сучасних умовах зумовлюються економічними можливостями дошкільних закладів. Вчасне проведення комплексу оздоровчих заходів матиме більшу ефективність в попередженні розвитку хронічної патології в дитячому і підлітковому віці.

Необхідно особливо відзначити значимість соціально-оздоровчого реабілітаційного середовища, фізичної культури і спорту в системі реабілітації психічно хворих, що знаходяться в стаціонарних психоневрологічних установах соціального обслуговування.

Ендогенні психічні патології нерідко супроводжує моторна загальмованість, що обумовлена як нейрофізіологічними причинами, так і гнобленням спонукальних мотивів, У результаті цього формується гіподинамія (гіпокінезія), у свою чергу створює негативний вплив на функції різних органів і систем.

Моторна діяльність хворих з вираженою розумовою відсталістю також збиткова, У процесі онтогенезу розвиток рухових функцій і пізнавальної діяльності взаємозалежно, у зв'язку з чим затримці психічних функцій супроводжують і рухові порушення у виді торпідності, загальмованості рухів, а також і порушення тонкої моторики пальців кистей рук.

Гіподинамія і гіпокінезія як прояв низького рівня рухової активності в результаті кумулятивного впливу приводять до негативних змін в організмі" які виявляються в зниженні функціональної активності органів і систем, у порушеннях регуляторних механізмів.

Гіподинамія психічно хворих, що знаходяться в психоневрологічних інтернатах, носить ще і ситуаційний характер: скупченість, недостатні санітарні площі, наявність «меж» території установи, нерідка відсутність спортивних залів і площадок - усе це визначає обмежені можливості розвитку фізичної культури в цих установах. Наявні спортивні зали в психоневрологічних інтернатах не відповідають архітектурно-будівельним вимогам, недостатньо

оснащені спортивним устаткуванням і інвентарем, що дозволяло б широко організовувати фізкультурно-оздоровчу роботу. Тим часом необхідність використання фізичної культури очевидна. В даний час загально визнано позитивний терапевтичний вплив рухової активності, у тому числі фізичної культури і спорту на психічне і соматичний стан здоров'я людини. Адекватна по навантаженнях, раціонально підібрана фізична активність для психічно хворих сприяє стимуляції діяльності центральної нервової системи хворого, дезактуалізації патологічних переживань хворих, підвищенню їхньої соціальної активності і комунікативних здібностей. Застосування засобів фізичної культури з метою медичної реабілітації дозволяє знизити число і частоту загострень хронічних захворювань. Відзначено профілактичний і терапевтичний вплив фізичної культури при запобіганні патологічних реакцій у стресоутворюючих ситуаціях на розвиток і плин атеросклеротичного процесу.

У процесі фізичного виховання на основі багаторазового повторення рухів йде формування й удосконалювання моторного і сенсорного орієнтування, тренування нервово-м'язового апарата. Розвивається м'язово-суглобне почуття, орієнтування в просторі і часі, пам'ять на послідовність рухів, уміння виконувати рух по словесній інструкції, аналіз руху по якості їхнього виконання.

Фізичні вправи, правильно підібрані і дозовані, є могутніми аферентаціями, адресованими в різні відділи центральної нервової системи, що відповідають за співвідношення збуджувальних і гальмових процесів у корі головного мозку. Вони можуть бути спрямовані на перебудову патологічних, умовних рефлексів" виниклих у процесі захворювання. Фізична культура як оздоровче середовище є компонентом реабілітаційних заходів комплексного впливу на хворих і інвалідів.

Перед органами соціального захисту населення, керівниками і фахівцями стаціонарних психоневрологічних установ устає важлива задача по визначенню і розробці принципово нових донедавна нетрадиційних форм і методів реабілітації хворих, а саме широке залучення хворих у заняття фізичною культурою і спортом з обліком медичних, у першу чергу психіатричних, показань і протипоказань.

Практичний досвід організації заходів щодо залучення хворих, що проживають у стаціонарних психоневрологічних установах соціального обслуговування, у фізкультуру, свідчить про необхідність визначеної систематизації і встановлення етапності у використанні засобів фізичної культури і спорту в рамках заходів щодо реабілітації хворих. Для призначення хворому тих або інших форм і видів занять фізичною культурою лікарі психоневрологічних інтернатів повинні мати визначену підготовку і знання в питаннях фізичної культури. Необхідно забезпечити установи методичними допомога з даних питань: методи дозування фізичних навантажень, показання і протипоказання до занять тими або іншими видами фізичної культури і спорту, система контролю за заняттями хворих із психічними розладами фізкультурою і спортом критерії оцінки впливу фізичних навантажень по окремих видах

спорту і фізичної культури на психосоматичний стан здоров'я й ін. Лікар установи повинен за участю фахівців зі спортивної медицини і лікарського контролю вирішувати питання про включення в реабілітаційну програму хворого фізичної культури і спорту як самостійного конкретного виду реабілітації. На фахівців з лікувальної фізкультури, викладачів по фізичній культурі установ, що як мають спеціальні, професійні знання і практичний досвід, повинні бути покладені обов'язки організації занять фізичною культурою хворих. При цьому методичне керівництво проведення оздоровчих заходів засобами фізичної культури і спорту повинні здійснювати територіальні лікарсько-фізкультурні диспансери, що, як і інші лікувально-профілактичні установи органів охорони здоров'я наказом територіального органа керування охорони здоров'я повинні бути прикріплені до стаціонарної психоневрологічної установи соціального обслуговування. Така організація лікарського контролю за участю хворих і інвалідів у заняттях фізичною культурою і спортом дозволить найбільше повно реалізувати можливості кожної установи по залученню хворих у заняття фізичною культурою як конкретну форму реабілітації.

Другий компонент - другий етап фізкультурно-оздоровчого середовища - масовий спорт для інвалідів. Якщо фізичне виховання створює початкову базу для розвитку фізичних здібностей і рухових навичок, формує передумови для їхнього розвитку, то масовий спорт сприяє повному розкриттю цих можливостей, дозволяє випробувати задоволення від володіння тілом, від подолання визначених труднощів. Спорт дає можливість установами контактів з іншими людьми, взаємодія з громадськими організаціями.

### **Висновки**

Таким чином, спорт – одна з реальних можливостей для людей з обмеженими можливостями реалізувати себе і втілити свої мрії. Якщо повірити в себе, то можливо все. Немає нічого неможливого, дивлячись на усі досягнення людей інвалідів завжди хочеться удосконалюватися.

### **Список використаних джерел**

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: методика фізичного виховання різних груп населення: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту / Т.Ю. Круцевич. - К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. - Т. 2. - 234 с.

2. Осадчий В.В. Сучасні тенденції використання інформаційних технологій у навчальному процесі вищої педагогічної школи /В.В. Осадчий // Педагогічний процес: теорія і практика : збірник наук. праць. - К. : Видавництво П/П «ЕКМО». - 2009. - С. 25-31.

# ПРОБЛЕМАТИКА ВИВЧЕННЯ ТА УДОСКОНАЛЕННЯ НАВИЧОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ЯКІ ПРЕТЕНДУЮТЬ НА СТУПЕНЬ ОСВІТИ МАГІСТРА

*Чиквашвілі Даниїл, Анісімов Дмитро*

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

**Анотація.** У статті розкриваються особливості спеціальної фізичної підготовки до подальшого проходження служби в ОВС.

**Ключові слова:** спеціальна фізична підготовка, навички, правоохоронці.

**Актуальність теми дослідження.** Вивчення дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» під час підготовки фахівців ступеня вищої освіти магістра полягає у формуванні у слухачів знань та можливостей для забезпечення ефективного здійснення діяльності та організації фізичної підготовки у системі службової підготовки поліцейських, а також суттєве вдосконалення професійно важливих умінь і навичок застосування заходів фізичного впливу, що необхідні для протидії злочинцям під час виконання оперативно - службових завдань [1, с. 3].

**Мета дослідження.** Вивчення ризиків та недоліків під час підготовки майбутніх офіцерів.

**Результати досліджень.** Курс спеціальної фізичної підготовки це процес направлений на вдосконалення фізичних якостей кожного хто займається спортом, а спеціальна фізична підготовка має доповнюючий характер тому що вона має певне направлення в залежності від подальшого життєвого шляху певної людини. Проблематика вдосконалення та удосконалення навичок у фахівців які претендують на ступінь магістра полягає у тому що зазвичай це вже сформовані офіцери які мають певні погляди на своє життя, а також при цьому мають велике навантаження у якості наукових робіт, вивчення доктрин та вдосконалення своїх розумових можливостей. По перше це в більшості сидяча робота, а тому потрібно більше впроваджувати навчань зі спеціальної фізичної підготовки для того щоб організм особи яка буде постійно витримувати навантаження на подальшій службі менше зношувався та ризики отримати серйозну хворобу або проблеми з хребтом від постійної роботи сидячи. Саме регулярні зайняття зі спеціальної фізичної підготовки розвивають реакцію, витривалість у період великих навантажень на організм поліцейського, підтримують здоровий обмін речовинами та запобігають проявленню у ранньому віці хвороб пов'язаних зі службою. Також спеціальна підготовка містить комплекс прийомів рукопашного бою які повинні постійно вивчати офіцери, слухачі, магістри для того щоб мати можливість ефективно протистояти у ситуаціях коли необхідно застосувати силу для конвоювання або для затримання правопорушника тощо.

Формування спеціальних знань, умінь і навичок самозахисту, застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів та силового затримання суспільно небезпечних осіб у випадках виникнення для цього правових підстав; розвиток і вдосконалення професійно важливих фізичних

якостей; виховання психічної стійкості, зосередженості, сміливості, рішучості, впевненості у власних силах тощо; формування прикладних навичок долаття перешкод; забезпечення особистої безпеки працівників поліції під час виконання службових обов'язків; оволодіння теоретичними знаннями та практичними навичками організації самостійних і навчальних занять із фізичної підготовки в підрозділах Національної поліції України [2, с.5].

Різноманіття професійної діяльності поліцейського в Україні обумовлює наявність спеціальних підходів до трудової правосуб'єктності працівників. Для кандидатів на зайняття певних посад національне законодавство та локальні акти роботодавця встановлюють додаткові вимоги. Як відзначає К. Ю. Мельник, відповідні вимоги обумовлені особливістю видів трудової діяльності. Це можуть бути вимоги щодо віку, освіти, стану здоров'я, стажу роботи, ділових та моральних якостей, фізичної та психологічної підготовки тощо. Зазначене у юридичній літературі отримало назву «спеціальна трудова правосуб'єктність» [3, с.618]. Отже, володіння спеціальною трудовою правосуб'єктністю є необхідним для вступу у певні трудові правовідносини. Служба у Національній поліції України є надзвичайно специфічним та відповідальним різновидом трудової діяльності, що визначає і особливе правове становище службовців цього правоохоронного органу та вимоги до їх трудової правосуб'єктності.

### **Висновки**

У заключення можемо сказати, Національна поліція України як центральний орган виконавчої влади у відповідності до вимог закону України «Про Національну поліцію» виконує комплекс специфічних завдань щодо забезпечення охорони прав і свобод людини, протидії злочинності, підтримання публічної безпеки і порядку. Як свідчить статистика та практика роботи органів та підрозділів Національної поліції, у нашому суспільстві непоодинокими є випадки злочинних та хуліганських посягань на громадян, правоохоронців, публічний порядок, явища організованої групової злочинності тощо. З метою протидії таким правопорушенням, ефективного виконання фахових завдань працівники поліції повинні бути ґрунтовно підготовленими до різних життєвих й екстремальних ситуацій як з точки зору фізичної, так і психологічної та тактичної підготовки.

### **Список використаних джерел**

1. Бондаренко В.В., Решко С.М., Мартишко А.Ю. Спеціальна фізична підготовка / Програма навчальної дисципліни для підготовки фахівців за ступенем вищої освіти бакалавра за спеціальністю «Правознавство» (6.030401) галузі знань «Право» (0304) Київ 2019 – 11 с.
2. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України: зб. наук. пр. / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, № 2. – Харків: 2019. – 364 с
3. Мельник К.Ю. Загальна та спеціальна трудова правосуб'єктність працівників / К.Ю. Мельник // Форум права. – 2012. – № 1. – С. 617-624.

## ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

*Чоботько Ігор*

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

**Анотація.** У статті розглянуто пошук шляхів й методів вдосконалювання фізичної підготовки фахівців правоохоронної діяльності у ЗВО МВС України. Принцип доступності та індивідуалізації у фізичній підготовці та вихованні оптимальної відповідності завдань, засобів і методів фізичної підготовки при вихованні фахівців правоохоронної діяльності.

**Ключові слова:** шляхи й методи, вдосконалення, фізична підготовка, фахівці правоохоронної діяльності, індивідуалізація.

**Актуальність теми дослідження.** Сучасна дидактика, трактуючи навчання як процес передавання, засвоєння знань, умінь, навичок і способів пізнавальної діяльності, у цьому контексті розглядає й систему його принципів. У сучасній дидактиці принципи навчання розглядають у двох аспектах: 1) як спосіб побудови, організації та аналізу освітнього процесу; 2) як спосіб регуляції діяльності учнів у процесі засвоєння ними знань, умінь і навичок на різному рівні їх пізнавальної активності. Відомий педагог М.М. Фіцула трактує принципи навчання як основні положення, що визначають зміст, організаційні форми й методи навчальної роботи. На думку вченого, принципи відтворюють фундаментальні закономірності навчання, які об'єктивно наявні в реальному педагогічному процесі. Необхідною умовою ефективного вдосконалення занять із фізичної підготовки є дотримання основних методичних принципів, а саме: доступності і індивідуалізації; безперервності та регулярності; поступовості підвищення навантаження; єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки [1].

Принцип доступності та індивідуалізації у фізичній підготовці та вихованні означає вимогу оптимальної відповідності завдань, засобів і методів фізичної підготовки та виховання можливостей фахівців правоохоронної діяльності, що займаються. Цей принцип, з одного боку, призупиняє – потребуючи не перевищувати можливостей осіб, що займаються для запобігання шкоди. З іншого боку, це принцип руху вперед, оскільки мається на увазі відповідність вимог максимальним можливостям і здібностям з метою подальшого розвитку. Вимога індивідуального підходу – одна з найважливіших умов доступності педагогічних впливів при інтенсивній руховій діяльності, що супроводжується значними фізіологічними та психічними зрушеннями у фахівців правоохоронної діяльності. Фактори, які пов'язані з індивідуальними здібностями працівників, відіграють тим більшу роль, чим вище ступінь процесу фізичного вдосконалення. До цих факторів належать особливості фізичного розвитку, особливості загальної і спеціальної фізичної підготовленості, особливості типу вищої нервової діяльності і пов'язані з цим психологічні особливості, а також рівень і характер розвитку морально-вольових якостей. Для досягнення високих результатів, потрібно володіти такою технікою, яка б забезпечувала найкращий вияв фізичних можливостей.

Тому беруться за основу спеціально розроблені стандарти (еталони) техніки рухів. Але одночасно здійснюється їх глибока індивідуалізація, відповідно до особливостей будови тіла фахівців правоохоронної діяльності [2-3].

**Мета дослідження.** Головною метою цієї роботи є розроблення та пошук шляхів й методів вдосконалювання фізичної підготовки фахівців правоохоронної діяльності у ЗВО МВС України.

**Результати досліджень.** Проблемами вдосконалювання фізичної підготовки здобувачів з правоохоронної спеціальності й курсантів у ЗВО МВС України займалися: Моргунов О. (2014). «Удосконалення фізичної підготовки правоохоронців МВС України на початковому етапі навчання»; Вереньга Ю. (2015). «Удосконалення фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення»; Хацаюк О., Савчук П. (2006). «Вдосконалення вестибулярної стійкості правоохоронців МВС України в процесі фізичної підготовки з використанням стаціонарного динамічного стенду»; Шалаєв В., Романчук О. (2002). «Диференційний підхід до удосконалення професійної готовності курсантів ВНЗ МВС України на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки»; Забродський С., Хацаюк О., Нестеров О., Нестеров А., Власко С., Большаков О. (2020). «Впровадження сучасних форм фізичної підготовки у систему професійної освіти майбутніх офіцерів Національної гвардії України».

Реалізація доступності й індивідуалізації полягає у поступовості вдосконалення занять фізичної підготовки. Поступовість у підвищенні педагогічних вимог відповідає дидактичним правилам «від легкого до важкого» і «від простого до складного». Форсоване навчання технічним прийомам, без широкої загальної і спеціальної рухової підготовки закриває шляхи фахівцю правоохоронної діяльності до майстерності в оволодінні технікою, передчасне закріплення недостатньо відпрацьованої техніки призводить до стійких навичок, переробка яких надалі майже не здійснена. Форсоване збільшення спеціальних навантажень при розвитку фізичних якостей може спочатку досить швидко привести до помітного росту результатів. Але такий «успіх» оманний. Далі відбудеться зупинка в розвитку якості, а потім зниження результатів через розлад у діяльності різних систем організму. Не можна впадати в іншу крайність – занадто знижувати темп підвищення вимог, безпідставно стримувати ріст можливостей. Іноді в педагогічних цілях доцільно йти не від легкого до складного, а навпаки, контрастний перехід від важкого до легкого іноді дозволяє істотно підвищити якість виконання останнього. Істотним для реалізації розглянутого принципу є вимога індивідуального підходу.

Сутність принципу безперервності та регулярності розкривається в наступних основних положеннях [4]:

1. Процес удосконалення фізичної підготовки є цілісною системою, у якій передбачається послідовність у проведенні занять фізичними вправами. Послідовність є найважливішою умовою процесу навчання рухам і розвитку фізичних якостей.

2. Друге положення принципу безперервності зобов'язує спеціаліста з фізичної підготовки під час побудови системи занять забезпечити постійну наступність ефекту занять, усунути великі перерви між ними з метою виключення впливу, що руйнує те, що було надбано раніше в процесі занять фізичними вправами (дана вимога, на жаль, ускладнена у виконанні через неузгодженість даної проблеми фізичної підготовки з підрозділами планування та розстановки навчальних занять).

Принцип поступовості підвищення навантаження обумовлює необхідність систематичного підвищення вимог до прояву рухових і пов'язаних з ними психічних функцій у фахівців правоохоронної діяльності – підвищення складності завдань і збільшення навантажень. Прогресуючий розвиток фізичних якостей можливо здійснити лише за умови систематичного підвищення вимог до функціональної діяльності організму людини. В основі механізму розвитку сили, витривалості й інших фізичних якостей, як відомо, лежать пристосувальні (адаптаційні) функціональні перебудови в організмі у відповідь на фізичні навантаження, що перевищують по своїй величині (інтенсивності або тривалості) ті, до яких організм пристосовувався. Важливо вибрати оптимальне навантаження, розуміючи під цим ту мінімальну величину інтенсивності, що викликає пристосувальні перебудови в організмі. Більш інтенсивний вплив веде або до перенапруги, або, при надмірних вимогах, до перевищення фізіологічних можливостей, до зриву нормальної діяльності організму. Показано, наприклад, що початковий приріст сили відбувається в однаковій мірі як при помірковано великих, так і при максимальних навантаженнях. У цьому випадку немає підстав застосовувати максимальні і 34 граничні навантаження щоб уникнути перенапруги тих систем організму, до яких не підготовлені серцево-судина система, опорно-м'язовий апарат та ін. Варто відзначити, що підвищене навантаження створює не однаковий вплив на різні системи органів. Одні з них справляються з новими, підвищеними вимогами порівняно легко і швидко, інші – навпаки. При цьому, функціональні перебудови протікають швидше, морфологічні – повільніше. Динаміка підвищення фізичних навантажень повинна узгоджуватись зі ступенем і характером зазначеного неодночасного розвитку пристосувальних перебудов окремих систем організму. В основі вдосконалення рухових навичок лежить процес утворення різних функціональних систем, що відповідають, щораз, вимогам мінливих умов формування навичок [5].

### **Висновки**

Отже, основною умовою для створення цих систем повинна бути систематична зміна й ускладнення вимог і завдань для вдосконалення рівня сформованості рухових дій при фізичній підготовці.

На сучасному етапі розвитку фізичних якостей правоохоронців існує дуже багато різних методик для навчання. Їх дуже багато і кожен з викладачів користується саме своєю.

### Список літературних джерел

1. Чоботько І.І. Боротьба дзюдо, як засіб для розвитку фізичної витривалості студентів з правоохоронної діяльності // Збірник наукових праць ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві». 2020 – С. 35-37.

2. Грибан В.Г., Мельников В.Л., Чоботько І.І. Застосування методів інноваційного навчання у сфері підготовки здобувачів вищої освіти з правоохоронної діяльності // Збірник тез ІІІ Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні проблеми забезпечення національної безпеки держави». 2020 – С. 290-291.

3. Чоботько І.І., Ластовкін В.А., Счастливец В.І. Обґрунтування розвитку фізичних якостей здобувачів вищої освіти з правоохоронної діяльності під час пандемії COVID-19 // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Верховенство права: доктрина і практика в умовах сучасних світових викликів». 2021 – С. 203-205.

4. Чоботько М.А. Бойове дзюдо, як засіб спеціальної підготовки студентів правоохоронної діяльності // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. – 2019. – Т. 1. – С. 58-60.

5. Чоботько М. А., Чоботько І.І. Основні напрямки фізичної підготовки курсантів // 4 Всеукраїнська інтернет -конференція «Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні». 2021. вип. 4. – С. 413-416.

### СТАН ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ НА ЖИТОМИРЩИНІ

*Вовченко Інна, Гедзюк Дмитро, Каргіна Анастасія*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** У статті подається аналіз стану здоров'я дітей у Житомирській області, поширеність хвороб серед школярів.

**Ключові слова:** стан здоров'я, хвороби, школярі, спеціальна медична група.

#### **Актуальність теми дослідження.**

У зв'язку із ситуацією, яка склалася в Україні щодо поширення Covid-2019 серед населення, особливої значущості набуває збереження здоров'я школярів. Перебування учнів закладів загальної середньої освіти на дистанційному навчанні, збільшення обсягу інформації, зменшення рухової активності, нераціональне харчування, порушення режиму дня та інших аспектів життєдіяльності призводить до зниження функціональних можливостей організму, а також до відхилень у стані здоров'я школярів.

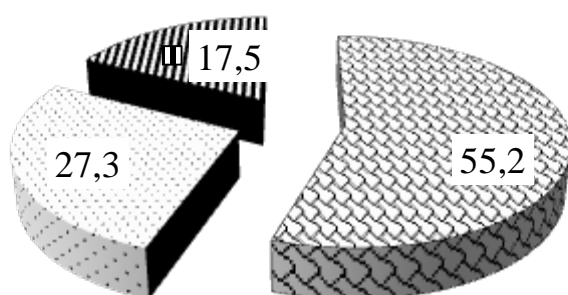
Аналіз стану здоров'я дітей показує, що в Україні спостерігається збільшення кількості захворювань та поширеність окремих хвороб [3].

У результаті вивчення літературних джерел [2] виявлено, що у обстежених старшокласників спостерігається погіршення функціональних показників, показників гармонійності фізичного розвитку, рівня адаптації до шкільного

навантаження упродовж навчання у школі. Тому вивчення стану здоров'я школярів є нагальним питанням та потребує пошуку шляхів його поліпшення.

**Мета дослідження** – вивчити стан здоров'я школярів та поширеність захворювань серед дітей.

**Результати досліджень.** При організації та проведенні занять з учнями спеціальної медичної групи потрібно мати повне уявлення про стан здоров'я учня, враховувати функціональні можливості, фізичний розвиток, фізичну підготовленість школярів, які віднесені до спеціальної медичної групи. У результаті вивчення документальних матеріалів, опитування вчителів та учнів окремих шкіл Житомирської області виявлено при обстеженні (n -1470), що 55,2 % учнів відносяться до основної групи для занять фізичною культурою, 27,3 % – до підготовчої, 17,5 % до спеціальної медичної групи (рис.1).



■ 1 ■ 2 ■ 3

1-основна; 2-підготовча; 3-спеціальна

Рис.1 Розподіл школярів на медичні групи

Руховий режим школярів спеціальної медичної групи забезпечується дотриманням показань до занять. Особливу увагу потрібно звертати на відновлення після виконання вправ, забезпечити оздоровчий вплив на функції організму, які порушені. Рекомендовано збільшити вправи на відновлення дихання, повільний темп виконання вправ, контроль ЧСС та стану організму.

Учні закладів загальної середньої освіти, які віднесені до підготовчої медичної групи до занять фізичною культурою належать до групи ризику та потребують підвищеної уваги. Рекомендовані заняття у фізкультурно-оздоровчих групах, прогулянки, ігри, спортивні розваги, раціональний руховий режим [5].

У результаті дослідження проаналізували, які поширені захворювання серед дітей: Із числа обстежених дітей, які віднесені до спеціальної медичної групи встановлено, що 16,8% учнів закладів загальної середньої освіти мають захворювання серцево-судинної системи, 15,9% – порушення зору, 14,6% – опорно-рухового апарату, 14,3% – травлення, 13,5% – органів дихання, 8,5% – обміну речовин, 8,5% мають інші захворювання, 7,9% школярів віднесені до спеціальної медичної групи за пробою Руф'є.

Ефективність фізичного виховання у спеціальних медичних групах залежить від правильності вибору оздоровчих засобів, поступовості збільшення фізичного навантаження та його індивідуалізації, систематичності впливу фізичних вправ на функції організму школярів.

### **Висновки**

За результатами досліджень, які проводилися у закладах загальної середньої освіти встановлено, що 17,5 % школярів відносяться до спеціальної медичної групи. Найбільш поширеними захворюваннями є хвороби: серцево-судинної системи, порушення зору, травми опорно-рухового апарату, органів травлення, органів дихання, що доповнюються дані спеціальної літератури [1,4] про структуру захворюваності. У минулих роках формували переважно хвороби органів дихання, травлення, хвороби шкіри, травми, отруєння. У зв'язку з тим, що діти багато часу проводять за комп'ютерами та гаджетами збільшилася кількість дітей з порушеннями зору.

Збільшення кількості дітей, які віднесені до підготовчої та спеціальної медичних груп спонукає до пошуку та підбору спеціальних вправ з метою покращення стану здоров'я школярів на сучасному етапі. Подальші дослідження спрямовані на впровадження розроблених практичних рекомендацій, що надасть можливість школярам покращити показники здоров'я.

### **Список літературних джерел**

1. Лисюк Ю.С., Вовченко І.І. Стан здоров'я дітей середнього шкільного віку. // Студентська спортивна наука -2015 . – Житомир: Вид-во «Рута» 2015. – С.97-100.
2. Неділько В.П., Камінська Т.М., Руденко С.А., Пінчук Л.П. Стан фізичного здоров'я дітей шкільного віку та шляхи його підвищення // Перинатологія и педиатрія. –2009. –№2. –С.72-74.
3. Оптимізація системи профілактичних заходів та реабілітація порушень стану здоров'я дітей шкільного віку [Текст] : автореферат дис. ... д-ра мед. наук : 14.01.10 / Т. М. Камінська ; Державна установа "Інститут педіатрії, акушерства і гінекології НАМН України". - Київ, 2016. - 40 с.
4. Показники здоров'я населення та використання ресурсів охорони здоров'я в Україні за 2014-2015 рр. (матеріали МОЗ України).
5. Фізичне виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я: [метод. посібник] / Л.І.Іванова. – К.: Літера ЛТД, 2012. – 320с.

## **ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ НАВЧАННЯ ПРИЙОМІВ РУКОПАШНОГО БОЮ**

*Чоботько Маргарита*

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

**Анотація.** У статті розглянуті та апробовані педагогічні моделі використання сучасних технологій для навчання прийомів рукопашного бою курсантів. Завдяки сучасним технологіям та різним комп'ютерним програмам надати можливість допомогти розвитку різних дисциплін, зокрема важливій

дисципліні «Спеціальні фізична підготовка», котра є профільною при підготовці майбутніх поліцейських.

**Ключові слова:** педагогічна модель, сучасні технології, пройма рукопашного бою, комп'ютерні програми, спеціальна фізична підготовка

**Актуальність теми дослідження.** XXI століття – ера комп'ютерних технологій. Чимало підлітків мають проблеми із фізичним здоров'ям, адже проводять багату часу в приміщенні із різними гаджетами та комп'ютерною технікою. Тому фізичне виховання молоді – є дуже актуальною проблемою сучасності, адже завдяки заняттям спорту юнаки покращують своє здоров'я.

**Мета дослідження.** Головною метою дослідження є – розроблення та апробація педагогічної моделі використання сучасних технологій для навчання прийомів рукопашного бою курсантів.

**Результати досліджень.** Дослідженнями удосконалення технік рукопашного бою з використанням сучасних технічних засобів навчання в різні роки займалися науковці: Хацаюк О., Каратаєва Д. (2007). «Удосконалення техніки рукопашного бою правоохоронців МВС України із використанням сучасних технічних засобів навчання»; Радченко, Ю., Коробейніков, Г., Чернозуб, А., Данько, Г., Коробейнікова, Л. (2018). «Аналіз рукопашного бою, сучасний стан, перспективи розвитку. Теорія та методика фізичного виховання»; Хацаюк, О., Соколов, О. (2016). «Перспективи застосування сучасних технічних засобів навчання під час навчально-тренувальних занять зі спеціальної фізичної підготовки».

Розвиток фізичного виховання не обійшовся без застосування інформаційних технологій, так створено комп'ютерні програми:

- «Постава», яка передбачає візуальний скринінг постави та визначає індекс сутулості;

- «Біовідео» та «Індивід» допомагає встановити біохімічні характеристики всього тіла людини в кожному кадрі та в окремих фазах його рухової дії;

- «Monitoring», діагностую та встановлює рівень фізичної підготовки особи, і на основі цих даних розробляє програму фізичного виховання [1].

Проте вивчення фізичної підготовки курсантами університету із специфічними умовами навчання, складається не тільки з їх фізичного розвитку, а й із набуттям навичок силового впливу на особу. Адже як майбутні поліцейські вони повинні вміти захистити себе та затримати злочинця. Найбільш розповсюджена та найбільш універсальна є техніка рукопашного бою.

Завдяки дослідженням, які були проведені спеціалістами, було визначено, що під час виконання прийомів курсанти допускають чимало помилок. Наприклад, виконуючи вправу «важіль руки всередину», виконавцями було допущено 46 помилок, зокрема: не виводився з рівноваги правопорушник, не виконувався дожим кисті захопленої руки правопорушника, права (ліва) нога не стає біля правої (лівої) ноги правопорушника тощо. На основі спостережень за курсантами було створено програму «Правозахисник». Критеріями, для створення програми були нормативи із «Спеціальної фізичної підготовки» для

фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» за напрямками підготовки «Право» та «Правоохоронна діяльність». Дані критерії включали оцінку засвоєння курсантами базових знань з техніки рукопашного бою. Програма «Правозахисник» має теоретичну та практичну частину навчання. У розділі із теоретичною інформацією містяться різні дані щодо виконання вправ. У практичній частині використано спеціальні технічні прилади, які аналізують та встановлюють помилки курсантів під час виконання прийомів. Після того, як було здійснено силовий прийом, то програма, проаналізувавши дії та рухи поліцейського встановлює його помилки та шляхи та їх усунення. Завдяки програмі «Правозахисник» за декілька занять кількість помилок була зменшена із 46 до 10-13 [2-3].

### **Висновки**

Завдяки сучасним технологіям та різним комп'ютерним програмам можна допомогти розвитку різних дисциплін, зокрема важливій дисципліні «Спеціальні фізична підготовка». Тренер не завжди, може помітити мікропомилки при виконанні вправи, проте комп'ютерна програма помічає найдрібніші неточності при виконанні різних вправ із рукопашного бою. Програма «Правозахисник» вказує на помилки виконавця силових прийомів та на шлях їх вирішення, що допомагає курсантам виконувати вправу правильно.

### **Список літературних джерел**

1. Чоботько М. А. Бойове дзюдо, як засіб спеціальної підготовки студентів правоохоронної діяльності // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. – 2019. – Т. 1. – С. 58-60.
2. Чоботько М. А., Чоботько І. І. Основні напрямки фізичної підготовки курсантів // 4 Всеукраїнська інтернет -конференція «Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні». 2021. вип. 4. – С. 413-416
3. Чоботько М. А., Чоботько І. І. Здоров'я зберігальні компетенції курсантів // III Міжнародна науково-практична конференція «Сучасні проблеми забезпечення національної безпеки держави». 2020 – С. 347-349

## **ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ У ШКОЛЯРІВ МОТИВАЦІЇ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ДЗЮДО**

*Філіна Валентина<sup>1</sup>, Ващенко Лідія<sup>1</sup>, Зубрицька Лілія<sup>2</sup>*

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

*Центр професійно-технічної освіти м. Житомир<sup>2</sup>*

**Анотація.** В статті розглядаються причини низької рухової активності учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Представлені основні напрями навчально-виховної діяльності, форми та засоби, які сприяють підвищенню рівня мотиваційних аспектів старшокласників до занять фізичною культурою та спортом.

**Ключові слова:** учні, дзюдо, рухова активність, здоров'я, мотивація.

**Актуальність дослідження.** Фізкультурно-спортивна діяльність учнів загальноосвітніх шкіл має важливе значення, оскільки сприяє зміцненню здоров'я, гармонійному розвитку організму дитини, формуванню навичок здорового способу життя, вдосконалення рухової активності та забезпечує психоемоційну і фізичну підготовку до самостійної життєдіяльності в соціальному середовищі [6, с. 3]. У зв'язку з пандемією 2020 року, епідеміологічна ситуація вплинула на активний спосіб життя школярів. Адже обмежена рухова активність, відсутність фізичного навантаження в учнів обумовлює погіршення стану здоров'я [4].

Віковий інтерес, мотивація зміщується вбік віртуального життя, де учні виплескують невикористані емоційні переживання перемог та поразок [5].

За даними Є. М. Найминова (2003), заняття з дзюдо слугують засобом виховання рухових здібностей та фізичних якостей; допомагають набути впевненості у власних силах, а також сприяють формуванню в учнів мотиваційного ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності [6]. Відомо, що дзюдо є одним із ефективних і доступних засобів фізичного виховання молоді, оскільки під час занять боротьбою в школярів розвиваються та удосконалюються такі фізичні якості, як швидкість, витривалість, сила, гнучкість, швидкісно-силові здібності. Так, дзюдо в Японії, є складовою частиною фізичного виховання в навчальних закладах, спрямоване на зміцнення здоров'я, розвиток і удосконалення фізичних якостей та здібностей, а основне завдання фізичного виховання – навчити системі оздоровлення засобами єдиноборств і підвищити зацікавленість до занять фізичним вправами [5].

Одним з пріоритетних напрямків соціальної політики розвитку нашого суспільства є здоров'я підростаючого покоління. У спеціальній літературі питання конверсії технологій спортивної підготовки з дзюдо на користь модернізації системи фізичного виховання в загальноосвітній школі представлені лише в теоретико-методологічному аспекті [2], а відомі спроби використання спортивного компоненту боротьби у фізичному вихованні школярів не знайшли адекватних організаційно методичних рішень [1, 3, 6].

**Мета дослідження** полягає в обґрунтуванні ефективності використання комплексу форм та засобів дзюдо, що сприятимуть формуванню мотивації учнів 10 – 11 класів до рухової активності.

**Результати досліджень.** З метою підвищення мотивації до рухової активності в учнів 10 – 11 класів, а також поповнення знань у цьому напрямку в позакласні заходи були включені:

- 1) зустріч учнів із медичним працівником на тему здорового способу життя;
- 2) відвідування школярами спортивних секцій з дзюдо;
- 3) екскурсія до ДЮСШ № 2 міста Житомира;
- 4) самостійна рухова активність (ранкова гігієнічна гімнастика, прогулянки та активний відпочинок з батьками у вихідні дні).

Заключним етапом були зустрічі з Сергієм Сидоренком, бронзовим призером XIII літніх Паралімпійських ігор 2008 року з дзюдо.

Про те, що проведена дослідницько-експериментальна робота вплинула на мотиваційні передумови учнів до занять фізичною культурою та спортом свідчить і той факт, що після екскурсії до ДЮСШ № 2 міста Житомира, зустрічей із бронзовим призером Паралімпійських ігор 2008 року з дзюдо Сергієм Сидоренком; чемпіоном Світу з дзюдо 2021 року – Лукою Нетягою, школярі записалися до різних спортивних секцій, зокрема більшість на дзюдо. Так, якщо при первинному анкетуванні було встановлено, що фізичною культурою і спортом за межами школи займалися лише 28,5 % учнів, то після закінчення експерименту їх кількість збільшилася до 67,4 %.

Важливо, що в учнів змінилося ставлення до уроку фізичної культури та здоров'я: 20,5 % школярів винесли його на перше місце (при первинному опитуванні), а після повторного проведення анкетування вже 37,8 % дітей назвали улюбленим предметом. 54,3 % респондентів стали регулярно відвідувати спортивні секції дзюдо. Цікавими уроки фізичної культури та здоров'я стали для 88,2 %, і це значна динаміка, порівняно з 28,5 % опитаних, які позитивно відповіли на відповідне питання на початку експерименту.

### **Висновки**

Запропоновані нами форми позаурочних занять на основі фізкультурно-спортивної орієнтації та мотивації до рухової активності дозволили створити сприятливі умови для розвитку та удосконалення не тільки фізичних якостей та здібностей, а й морально-вольових якостей учнів 10 – 11 класів, сформувати потребу у регулярних навчально-тренувальних заняттях з дзюдо та заняттях фізичною культурою.

### **Список літературних джерел**

1. Ананченко К. В. Техничко-тактическая подготовка дзюдоистов высокого класса на основе анализа модельных характеристик. Харьков, 2006. 186 с.
2. Завьялов Д. А. Теория ключевой двигательной компетенции. Теория и практика физической культуры. 2002. № 12. С. 21–23.
3. Коваленко І. М. Застосування дзюдо в процесі фізичного виховання учнівської та студентської молоді. Вісник Запорізького національного університету. Запоріжжя. № 2, 2004. С. 22–25.
4. Кучерук В. А. Мотиви до занять боротьбою дзюдо у дітей ДЮСШ. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: зб. наук. праць студ. та магістрантів. Вінниця. 2013. с. 69–72.
5. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учеб. пособие. В 4-х кн. Книга I. Пропедевтика. М.: Советский спорт, 1997. 288 с.
6. Чедов К. В. Спортивно-ориентированное физическое воспитание учащихся 10 – 11 лет общеобразовательных школ на основе дзюдо : автореф. дисер. на соиск. учеб. степ. канд. пед. наук. М., 2006. 24 с.

# ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

*Богуславський Віктор*

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

**Анотація.** В роботі було розглянуто проблеми фізичної підготовки працівників правоохоронних органів, а також визначено основні засоби фізичної реабілітації співробітників органів внутрішніх справ в професійній діяльності.

**Ключові слова:** фізична підготовка, фізична реабілітація, ерготерапія, кінезіотерапія, гідрокінезіотерапія.

**Постановка проблеми.** Під час підготовки правоохоронних органів у вищих навчальних закладах одним із напрямків є фізична підготовка, яка в подальшому розвиває фізичні здібності, які необхідні для ефективного виконання відповідних обов'язків у майбутньому.

Хороша фізична підготовка правоохоронних органів дає можливість співробітникам органів внутрішніх справ використовувати свої фізичні сили, бойові методи та спеціальні засоби відповідно до закону для запобігання вчинення різного роду кримінального правопорушення, а також сформувати фізичні та психічні навички для успішного проходження служби та виконання бойових завдань. Але потрібно зауважити, що під час цієї підготовки працівники можуть отримати різноманітні травми, тому, для збереження здоров'я і працездатності працівників, в даній підготовці необхідні такі заходи як реабілітація.

Фізична реабілітація є важливою складовою для людей різних сфер діяльності, в тому числі правоохоронної. Особливо важливим питанням є збереження працездатності, піклування про своє здоров'я, попередження хвороб та травм. Для працівника правоохоронних органів фізичний розвиток та реабілітація є однією із головних складових професійної діяльності [1].

Саме тому наша робота була направлена на вивчення таких понять як фізична реабілітація та ерготерапія в професійній діяльності працівників правоохоронних органів.

**Мета** дослідження – дослідити основні проблеми під час фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів та визначити засоби фізичної реабілітації для відновлення організму.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Під час навчання більшість курсантів цікавляться різним видами спорту, стають майстрами спорту. Спорт вищих досягнень є сферою людської діяльності, в якому є високий ризик травматизму, до яких теж відносяться різноманітні професійні захворювання, передпатологічні та патологічні стани, що містять загрозу для здоров'я спортсменів, ефективності їх тренувальної та змагальної діяльності. Саме тому в цьому випадку засоби фізичної реабілітації є просто незамінними.

Для початку розберемо поняття «фізична реабілітація» та заходи, які можна віднести до цього поняття. Фізичною реабілітацією вважається система

заходів, які направлені на організацію і застосування різноманітних фізичних занять, які використовуються на різних етапах лікування [3]. Завдання реабілітації досить просте – оновити працездатність організму та пристосувати його до повноцінного виконання всіх необхідних функцій, підсилити активацію резервних сил та можливостей організму.

Також до основних завдань можна віднести:

- підсилення захисних функцій;
- профілактика захворювань;
- відновлення, тренування та прискорення лікування органів, систем і їх функціональності.

Тобто, іншими словами, фізична реабілітація – це комплекс заходів, які направлені на відновлення повноцінної функціональності організму, до якої входять фізичні вправи, масаж, різного типу терапії. Сюди також можна віднести загартовування і сонячні ванни.

Особливо популярними останнім часом терапіями вважаються: ерготерапія, кінезіотерапія, гідрокінезіотерапія. Ці види терапій направлені на лікування рухами тіла [2].

Ерготерапія – комплекс реабілітаційних заходів для осіб із порушенням психічних або фізичних функцій організму, спрямований на відновлення повсякденної діяльності людини із урахуванням наявних фізичних обмежень.

Ерготерапевти переважно працюють у команді фахівців, які займаються реабілітацією хворих. До цієї команди зазвичай входять лікарі, психологи, терапевти, логопеди та фахівці з інших спеціальностей [4].

### **Висновки**

Розглянувши та проаналізувавши питання фізичної реабілітації, ми дійшли висновку, що в професії правоохоронних органів також є великий ризик травматизму під час виконання спеціальних вправ на службі та навчаннях, тому, на нашу думку, будь-який поліцейський повинен хоча б один раз на місяць проходити повний реабілітаційний курс, а в закладах вищої освіти (зі специфічними умовами) мають працювати кваліфіковані спеціалісти, які зможуть підібрати та застосувати правильний реабілітаційний комплекс, керуючись диференційованим підходом до працівника.

### **Список літературних джерел.**

1. Zdravista // Реабілітація // [Електроний ресурс]  
<https://zdravitsa.com.ua/novini/reabilitatsiya/>
2. Вікіпедія // Ерготерапія // [Електроний ресурс]  
<https://uk.wikipedia.org/wiki/Ерготерапія>
3. Вікіпедія // [Електроний ресурс]  
<http://wikipedia.ua.nina.az/wiki/Ерготерапія>
4. Дніпропетровський державний медичний університет / Освітня програма "Фізична терапія, ерготерапія" / Дніпро 2021 рік // [Електронний ресурс] [<https://dmu.edu.ua/ua/op-fizychna-terapiia-erhoterapiia>]

# АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПРАЦІВНИКІВ ПІДРОЗДІЛІВ

*Костянтин Вознюк*

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

**Анотація.** В статті розглянуто актуальні питання методології проведення занять курсантів із спеціальної фізичної підготовки, а також визначено головні проблеми у підготовці майбутніх працівників підрозділів правоохоронних органів.

**Ключові слова:** кримінальна поліція, спеціальна фізична підготовка, фізіологічні показники, методологія занять, фахова підготовка.

**Постановка проблеми.** В структурі Національної поліції України сектор кримінальної поліції є одним з найбільших структурних підрозділів, котрий виконує широкий спектр завдань, покладених на поліцію державою та спеціалізується на протидії злочинності, захисті прав та свобод громадян, інтересів держави від протиправних посягань злочинців.

Оперуповноважені сектору кримінальної поліції – авангард поліцейської служби, фахівці, котрі виконують завдання по боротьбі зі злочинністю. Тому задачі, які повстають перед оперативними співробітниками Національної поліції України, вимагають від них спеціалізованих, галузевих знань з оперативно-розшукової діяльності, криміналістики, кримінального процесу, права. Не менш важливими у їх професійній діяльності є навички та вміння з тактико-спеціальної та спеціальної фізичної підготовки, адже у практичній діяльності саме оперуповноважені здійснюють затримання злочинців, котрі розшуковуються правоохоронними органами.

Сучасна злочинність характеризується своєю кваліфікованістю та підготовленістю, тому серед осіб, котрі затримуються працівниками підрозділів кримінальної поліції, нерідко зустрічаються професійні спортсмени, серед яких бійці, атлети, особи, які мають високий рівень фізичної підготовки тощо. Саме цей фактор вимагає від кожного працівника оперативних підрозділів високого рівня як загальної, так й спеціальної фізичної підготовки, знання та вміння спеціальних прийомів боротьби та рукопашного бою для ефективного виконання поставлених перед підрозділами кримінальної поліції завдань.

**Мета** – дослідити актуальні питання фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів зі специфічними умовами навчання Міністерства внутрішніх справ України та визначити основні проблеми їх фахової підготовки.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Щорічно вищі навчальні заклади зі специфічними умовами навчання системи Міністерства внутрішніх справ України випускають сотні кваліфікованих працівників, фахівців підрозділів кримінальної поліції, серед яких: оперуповноважені карного розшуку, підрозділів боротьби з наркозлочинністю, департаменту боротьби зі злочинами, пов'язаними з торгівлею людьми та інших оперативних служб Національної поліції України. Весь термін навчання майбутні

оперуповноважені вивчають курс зі спеціальної фізичної підготовки, який передбачає уніфіковану систему підготовки майбутніх спеціалістів, незалежно від рівня фізичної підготовки, характерних особливостей кожного здобувача освіти, статті та інших фізіологічних показників.

Такий підхід до фахової, спеціалізованої підготовки не дає змоги ефективно підготувати працівника, який зможе вірно застосувати ті чи інші відпрацьовані під час навчання навички. Проблематика криється першочергово в підході до методології проведення занять, під час яких викладачі намагаються надати фізичне навантаження, яке через індивідуальне сприйняття організмом фізичної активності не кожен курсант здатний перенести та адекватно сприйняти.

Відомо, що надмірні навантаження призводять до прискореного старіння, зниження захисних сил організму, а також до великих проблем з опорно-руховим апаратом, зокрема, через великий ризик отримання травм і перевантаженість кістково-м'язового апарату. Занадто велике навантаження на наш організм призводить до вироблення великої кількості вільних радикалів, при цьому погіршуються і метаболічні процеси [1].

Актуальним залишається питання здачі іспиту з фізичних здібностей у форматі нормативів діючими працівниками Національної поліції України, у тому числі й курсантами закладів вищої освіти системи МВС, перелік яких встановлений наказом Міністерства внутрішніх справ України № 50 від 26.01.2016 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України». Існуюча система викладання такої дисципліни як спеціальна фізична підготовка не передбачає окремих комплексів вправ для підготовки до складання нормативів. Вона лише вимагає від курсанта показника, котрий відповідно до вищезгаданої інструкції буде відповідати встановленим нормам.

На нашу думку, край важливо приділяти увагу саме підготовці до виконання швидко-силових вправ, які встановлені нормативом, адже не готуючи організм здобувача освіти до певного навантаження, яке виникає під час виконання іспиту з фізичної підготовки, не можна вимагати від нього якісних показників, а невиконання встановлених нормативів стає підставою для притягнення особи до відповідальності за службову невідповідність, що в свою чергу створює загрозу лишитись без кваліфікованого співробітника, котрий володіє високим рівнем знань, має гарні показники та якісно виконує свої службові обов'язки, але через певні причини не зміг виконати встановлений норматив. Основна проблема полягає в тому, що поліцейська освіта є давно застарілою та проходить реформування відомчих вищих навчальних закладів, які підпорядковані Міністерству внутрішніх справ [2].

### **Висновки**

Отже, узагальнюючи практичний досвід підготовки майбутніх фахівців для підрозділів кримінальної поліції, можемо зауважити наступне: край важливою є реформація системи відомчої освіти, котра буде не лише вимагати від курсанта показників, а й готувати здобувача освіти до виконання

нормативів, відпрацювання навичок та вмінь, які знадобляться у практичній діяльності майбутньому працівнику сектору кримінальної поліції. Адже, на нашу думку, саме оперуповноважені є фахівцями, котрі повинні на високому рівні володіти галузевими знаннями та профільними навичками та вміннями.

#### **Список літературних джерел.**

1. Чим небезпечні надмірні фізичні навантаження [Електронний ресурс] // [https://lifestyle.segodnya.ua/ua/lifestyle/food\\_wellness/chem-opasny-chrezmernye-fizicheskie-nagruzki-645979.html](https://lifestyle.segodnya.ua/ua/lifestyle/food_wellness/chem-opasny-chrezmernye-fizicheskie-nagruzki-645979.html)
2. Волков Ю. М. Проблеми та перспективи фізичної підготовки майбутніх працівників підрозділів превентивної діяльності національної поліції [Електронний ресурс] / Ю. М. Волков // Організаційно-правове забезпечення підрозділів превентивної діяльності Національної поліції. – 2020. <https://er.dduvs.in.ua/bitstream/123456789/5682/1/10.pdf>

### **ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ І РУХОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

*Вовченко Інна, Чорна Марина, Степанюк Богдан, Хотинський Дмитро  
Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** У статті представлено оцінку функціональних і рухових можливостей учнів молодшого шкільного віку. За результатами розрахунку індексу фізичного розвитку виявлено, що 65% школярів мають низький і нижче середнього рівень функціональних і рухових можливостей, за результатами оцінки функціонального стану серцево-судинної системи 32% учнів мають низький рівень. Необхідно залучати школярів до секційних занять та фізкультурно-оздоровчих заходів з урахуванням функціональних і рухових можливостей.

**Ключові слова:** школярі, індекс фізичного розвитку, функціональні можливості, рухові можливості.

#### **Актуальність теми дослідження.**

Зміцнення здоров'я школярів є нагальною проблемою сьогодення. Збільшення рухової активності учнів з молодшого віку за рахунок залучення дітей до секційних занять та участі у різних фізкультурно-оздоровчих заходах є першочерговими завданнями вчителя фізичної культури.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що спостерігається зниження рівня фізичної підготовленості школярів, функціональних можливостей, фізичної працездатності [2, 7, 9].

Особливості фізіологічного і фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку вивчались багатьма науковцями [4, 5, 6]. Із аналізу наукової літератури видно, що впродовж останніх років здоров'я дітей і підлітків нашої країни значно погіршилося, знизився рівень фізичного розвитку. Підтверджуються дані науковців [1], що основними причинами такого становища є економічні труднощі, зниження уваги до соціальних проблем, зменшення кількості наукових досліджень із проблем росту, розвитку здорової

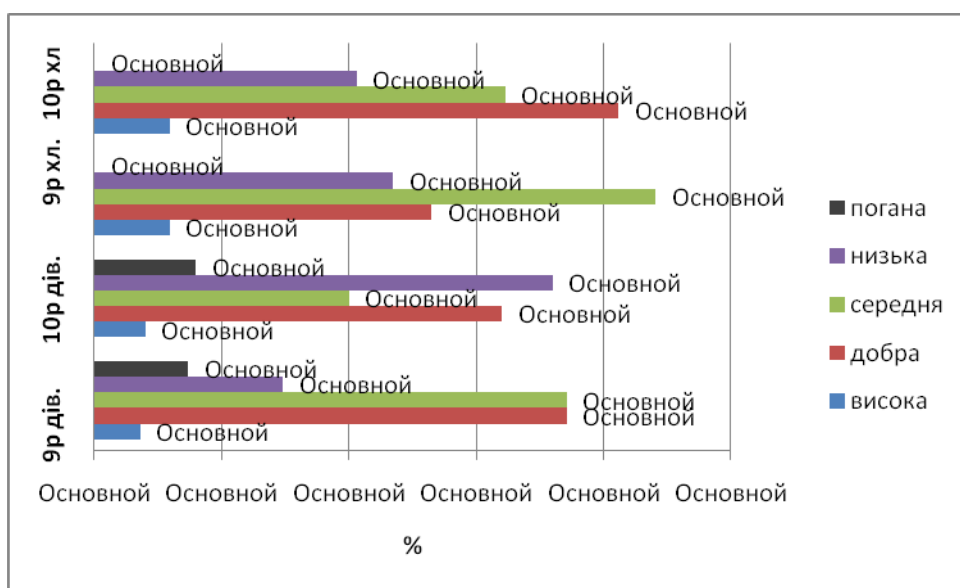
дитини та керування її здоров'ям. Важливою причиною порушення здоров'я дітей є постійне зростання навчального навантаження, що властиве для сучасних освітніх установ.

Багато авторів минулих років розглядали акселерацію росту і розвитку дітей як позитивне явище, але в літературі дані про те, що у школярів та молоді у порівнянні з попередніми поколіннями поряд із збільшенням довжини і маси тіла спостерігається відносно зниження ЖСЛ, функціонального стану, загальної фізичної працездатності і т.д. Причина у гіпокінезії, яка з ростом цивілізації справляє негативний вплив на дітей [4].

У дослідженнях Поташняк І.В вказується на те, що протягом навчання 10-15% здобувачів закладів загальної середньої освіти мають нижчу за вікові нормативи життєву ємність легень; стан серцево-судинної системи, який є інтегральним показником організму є незадовільним за різними ознаками. Незважаючи на певні відмінності стану серцево-судинної системи на різних етапах навчання, під впливом процесів нейроендокринної перебудови організму в процесі росту і розвитку, в учнівській молоді спостерігається тенденція до брадикардії, зниження рівня систолічного і підвищення діастолічного артеріального тиску, зменшення функціональних можливостей [8].

**Мета дослідження** – визначити функціональні і рухові можливості учнів молодшого шкільного віку.

**Результати досліджень.** Для оцінки функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем здобувачів закладів загальної середньої освіти використовували функціональну пробу Руф'є [3]. Оцінка фізичної працездатності у вікових групах дівчаток 9 років (n – 27) і 10 років (n – 25) та 9-річних і 10-річних хлопчиків по (n–34) представлена на рис. 1



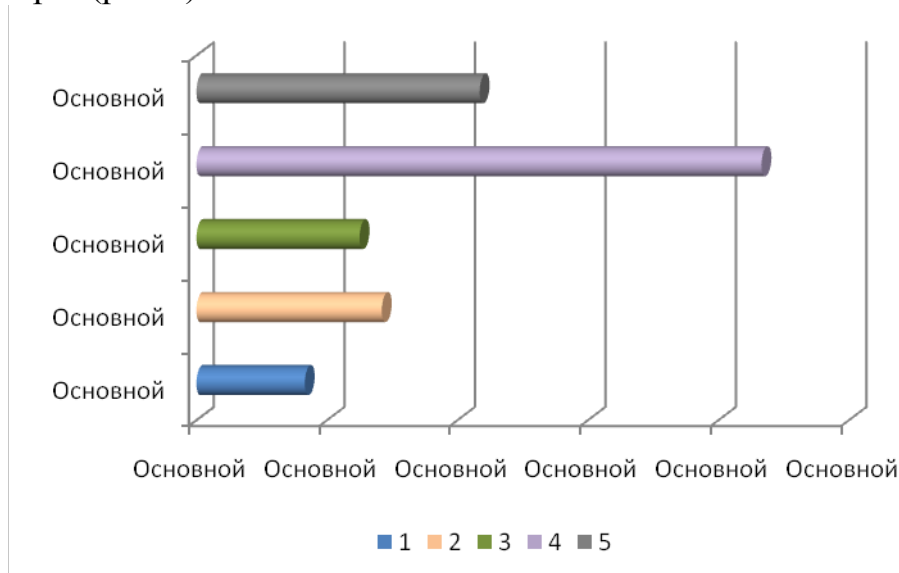
**Рис. 1. Оцінка фізичної працездатності дітей 9-10 років**

У вікових групах у дівчат та хлопців виявлено високу фізичну працездатність від 3,6 до 5,9% обстежених дітей. По віковим групах у дівчаток і

хлопчиків показники доброї фізичної працездатності розподілились наступним чином: у 9-річних дівчаток – 37,1%, у 10-річних дівчаток – 32%; у хлопчиків відповідно 26,5% і 41,2%. На рівні середньої фізичної працездатності тест виконали відповідно 37,1% і 20% дівчаток 9-10 років та 44,1% і 32,3% хлопчиків 9-10 років. Низьку фізичну працездатність показали: 14,8% дівчаток 9 років, 36% дівчаток 10 років, 23,5% хлопців 9 років та 20,6% хлопців 10 років. Поганої фізичної працездатності не виявлено у вікових групах хлопців, у дівчаток 9 і 10 років відповідно 7,4% та 8%.

Отримані дані у дослідженнях середньостатистичних значень індексу Руф'є у вікових групах 9-10 років мають тенденцію зниження з віком у хлопців та підвищення у дівчаток, що вказує на підвищення фізичної працездатності у хлопчиків та зниження у дівчаток.

За результатами розрахунку індексу фізичного розвитку за методикою О.Дубогай визначили рівень функціональних і рухових можливостей молодших школярів (рис.2).



1-високий; 2 - вище середнього; 3 – середній; 4 – нижче середнього; 5-низький.

**Рис. 2. Рівень функціональних і рухових можливостей молодших школярів**

Встановлено, що 21,7% школярів 9-10 років мають низький рівень функціональних і рухових можливостей, 43,3% – нижче середнього, 12,5% – середній, 14,2% – вище середнього, 8,3% – високий рівень.

### Висновки

Особливості оцінки функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем та рівень функціональних і рухових можливостей сучасних школярів повинні враховуватись при плануванні та організації процесу фізичного виховання у молодшій школі.

### Список літературних джерел

1. Андреева Е. В. Программирование физкультурно – оздоровительных занятий девочек 12-13 лет .: Дис. ... канд . наук . по физ . восп . – К., 2002. – 190 с.

2. Вільчковський Е. С. Факторна структура фізичної підготовленості школярів 7–9 років / Е. Вільчковський, О. Швець // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. / Вінниц. держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського ; [голов. ред. О. С. Куц]. – Вінниця, 2010. – Вип. 9. – С. 19–33.

3. Давиденко О.В., Семененко В.П., Фандікова Л.О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. – Тернопіль: Астон, 2003. – 144с.

4. Дубогай А.Д. Информативность морфо-функциональных показателей в оценке физического состояния младших школьников // Теория и практика физ. культуры. – 1986.- №9. – С. 29-31.

5. Корнієнко С.М. Педагогічні основи фізичного виховання молодших школярів у системі “родина-школа”: Автор. дис...канд. пед. наук. – Тернопіль, 2001. – 38с.,

6. Марченко С.І. Вікові особливості фізичного розвитку молодших школярів // Теорія та методика фізичного виховання. –2006. -№6. –с.9-13.

7. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: [монографія] / Н.В. Москаленко. – Дніпропетровськ: Вид-во „Інновація”, 2007. – 252 с

8. Поташнюк І.В. Теоретичні і методичні засади застосування здоров'я збережувальних технологій навчання учнів у загальноосвітніх навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.03 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / І.В. Поташнюк. – К., 2012. – 42 с.

9. Спіцин В.В. Оцінка рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів загальноосвітньої школи / Спіцин В.В.// Теорія та методика фізичного виховання. — 2014. — № 4. — С. 38—44.

## **МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ ПІД ЧАС ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ**

*Гурєєв Артур, Анісімов Дмитро*

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

**Анотація.** В статті розглянуто актуальні питання травматизму військовослужбовців та працівників правоохоронних органів під час різних фізичних навантажень, визначено основні причини травмування та запропоновано сучасні засоби попередження травм.

**Ключові слова:** фізичне навантаження, спортивна діяльність, травматизм, засоби попередження, міжнародний досвід.

**Постановка проблеми.** Відомо, що травми опорно-рухового апарату часто зустрічаються у військовослужбовців як у пунктах постійної дислокації [1; с.61-70], так і під час участі у збройних конфліктах [2; с.94-107]. Багато з цих травм виникають під час занять фізкультурою та спортом. Досить багато досліджень американських учених було присвячено описовій епідеміології

травм опорно-рухового апарату військовослужбовців, у тому числі серед новобранців та діючих військовослужбовців [3; с.18-28].

Недавнє дослідження, яке вивчало зв'язок між ризиком травмування, військовими заняттями та спортивною діяльністю серед військовослужбовців США, показало дуже високу частоту травм – 43% за літо. Основною причиною травм стали падіння через ковзання та розтягування. Більшість травм сталося під час фізичних навантажень [4; с.16-21]. За словами експертів Центру громадського здоров'я армії США, одна травма в середньому призводить до 37 днів утримання від виконання службових обов'язків. Щороку через травми відбувається близько двох мільйонів відвідувань лікарів. В цілому армія Сполучених Штатів зазнала втрат близько 10 000 000 навчальних днів через обмеження служби, пов'язані з травмами. 70% усіх обмежень на виконання службових обов'язків спричинені травмами опорно-рухового апарату. Оцінка травм армії США показала, що особа з надмірною вагою та недостатньою вагою ризикують отримати травми. Крім того, виявлено, що військовослужбовці, які палять, мають на 20-50% більший ризик травмування.

Експерти відзначили, що існує межа інтенсивності фізичних навантажень, згідно з якою рівень травм зростає, але рівень фізичної підготовленості не підвищується (американське видання «We are the mighty», 2019). Дослідження 2015 року вказує на те, що серед американських солдатів спостерігається висока частота розтягнень щиколотки (45,14 %) [5; с.10-15].

Останні вітчизняні видання стосувалися аналізу травм у Сухопутних військах Збройних Сил України. Водночас вищезгадані публікації не висвітлюють особливостей виникнення поранень у різних видах та окремих родах військових. Це актуально для профілактики травм на основі підходу, орієнтованого на ризик, і може направляти лікарів та інших спеціалістів до цілеспрямованої профілактики травм у процесі виконання службових обов'язків.

**Мета** – дослідити актуальні питання травматизму військовослужбовців та працівників правоохоронних органів під час різних фізичних навантажень, використовуючи міжнародний досвід, та визначити основні причини травмування і сучасні засоби попередження травм.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Рівень військових травм як в особливий період, так і в мирний час, залежить від організації життя особового складу, від морально-психологічного клімату у військовому колективі, рівня бойової підготовки, а також стану здоров'я кожного окремого солдата. Водночас причини травм у різних видах та окремих родах Збройних Сил України мають свої специфічні особливості. Тому розглянемо їх докладніше.

В останні роки в структурі травм серед військовозобов'язаних перші місця займають переломи кісток різної локалізації (3 %) та поверхневі травми (2,1 %). Аналіз показує тенденцію до збільшення рівня травм через вищезазначені причини, а саме: з 1,9 % до 3 % та з 1 % до 2,1 % відповідно. У структурі травм серед офіцерів Сухопутних військ перші місця займають

переломи кісток різної локалізації, внутрішньочерепні травми та вивихи різної локалізації. Існує також тенденція до збільшення рівня травм через вищезазначені причини, а саме: з 1,4 % до 2,1 %, з 0,5 % до 1 % та з 0,7 % до 1 % відповідно. У структурі травм серед військовослужбовців-контрактників перші місця займають переломи кісток різної локалізації, внутрішньочерепні травми (0,92 %) та травми очей (0,18 %). Аналіз показує тенденцію до збільшення рівня травм через вищезазначені причини, а саме з 2,9 % до 3,4 %, з 0,4 % до 0,92 % та з 0,08 % до 0,18 % відповідно [6; с.3-9].

Основними причинами травм у механізованих підрозділах є: порушення правил під час експлуатації та ремонту військової техніки; недостатня підготовка, відсутність певних навичок поводження зі зброєю та технічними засобами; порушення статутних положень та низька військова дисципліна; необережне поводження зі зброєю; зневажливе ставлення до спецодягу під час ремонту та побутових робіт; порушення правил дорожнього руху та перевезення персоналу автомобільним транспортом. Найбільш серйозні травми в механізованих підрозділах трапляються при необережному використанні вогнепальної зброї та в результаті автомобільних аварій.

### **Висновки**

Отже, травми – це певною мірою керований процес. Організувавши належні заходи запобігання травмам, особливо середньої тяжкості та тяжким, можна їх мінімізувати. Специфіка виникнення травм визначається характером виконання службових обов'язків та умовами праці, що дозволяє розробити цілеспрямовані організаційні заходи щодо запобігання травмам у процесі виконання службових обов'язків серед правоохоронних органів та військових формувань України.

### **Список літературних джерел.**

1. Hauret KG, Jones BH, Bullock SH, CanhamChervak M, Canada S: Musculoskeletal injuries description of an under-recognized injury problem among military personnel. Am J Prev Med 2010; 38(Suppl 1): S.61-70.
2. Hauret KG, Taylor BJ, Clemmons NS, Block SR, Jones BH: Frequency and causes of nonbattle injuries air evacuated from operations Iraqi free-dom and enduring freedom, U.S. Army, 2001-2006. Am J Prev Med 2010; 38(Suppl 1): S. 94-107.
3. Lauder TD, Baker SP, Smith GS, Lincoln AE: Sports and physical training injury hospitalizations in the army. Am J Prev Med 2000; 18(Suppl 3): S.18-28.
4. Armed Forces Health Surveillance Center (AFHSC): Absolute and relative morbidity burdens attributable to various illnesses and injuries, U.S. Armed Forces, 2009. MSMR 2010; 17(4): S.16-21.
5. Armed Forces Health Surveillance Center (AFHSC): Ambulatory visits among members of the active component, U.S. Armed Forces, 2009. MSMR 2010; 17(4): S.10-15.
6. Armed Forces Health Surveillance Center (AFHSC): Hospitalizations among members of the active component, U.S. Armed Forces, 2009. MSMR 2010; 17(4): S.3-9.

# АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПРАЦІВНИКІВ ПІДРОЗДІЛІВ КРИМІНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ

*Дегтярьова Марія*

(науковий керівник - *Вознюк Костянтин*)

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

**Анотація.** В роботі розглянуто актуальні проблеми підготовки працівників підрозділів кримінальної поліції, такі як психологічні чинники, а також визначено позиції, що є основними для розв'язання питання даної проблематики.

**Ключові слова:** кримінальна поліція, фахова підготовка, мотивація, психологічні чинники, кваліфікація.

**Постановка проблеми.** У наш час підготовка майбутніх працівників підрозділів Національної поліції України є найбільш актуальним питанням Міністерства внутрішніх справ, адже саме підготувати кваліфіковані кадри для системи є одним з головних завдань. Але, як показує практика, в сьогоденні підготовка майбутніх офіцерів не дає відмінних результатів на кінцевому етапі перевірки їх знань та навичок.

**Метою** нашої роботи є визначення основних проблем підготовки працівників підрозділів кримінальної поліції, а також зазначення позицій, що є основними для розв'язання питання даної проблематики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Як вже було зазначено, результати перевірки знань та навичок здобувачів вищої освіти підрозділів кримінальної поліції не дають результатів, які вимагаються. Ми припускаємо, що в останні три роки це пов'язано з не зовсім вдалим проектом, що був введений в усіх університетах внутрішніх справ на спеціальності «Правоохоронна діяльність», а саме «2 роки курсант – 1 рік слухач».

На нашу думку, практичні навички саме працівників підрозділу кримінальної поліції повинні мати відмінний рівень як мінімум з таких дисциплін, як «Вогнева підготовка», «Тактико-спеціальна підготовка» і звісно «Спеціальна фізична підготовка», тому що саме на їх відповідальність покладається вся небезпечна діяльність того чи іншого відділу поліції. Наявність у професійній діяльності оперативних працівників кримінальної поліції таких факторів сильного впливу, як небезпека, ризик, загроза для життя та здоров'я вимагає проведення комплексу спеціально організованих заходів, спрямованих на профілактику деформуючих впливів [1; с.1]. Вважаємо, що саме той рівень, який вимагає держава від майбутніх працівників, може бути досягнутим завдяки мотивації кожного здобувача вищої освіти в університетах внутрішніх справ, адже саме мета, до котрої прямує кожен курсант, і є його результатом.

Аналізуючи ситуацію, що склалась, слід зазначити, що у багатьох розвинені комплекси, що виникли внаслідок психологічних рамок і стали певним бар'єром для досягання бажаного. Отже, неабиякої важливості набуває

роль психологічних дисциплін у відповідних закладах для отримання вищої освіти [2; с.400].

Із зовнішніх соціально-психологічних умов, що виокремлюються на рівні системи Національної поліції, як соціальної організації та професійної групи, необхідно передусім урахувати:

1) специфіку професійної діяльності й вимоги до особистісних рис, здібностей, знань, умінь, навичок працівників оперативних підрозділів;

2) систему організаційних форм, засобів і методів, що сприяють розвитку професійної готовності;

3) образ професіонала, що склався на рівні професійної групи;

4) соціальний престиж професії;

5) стосунки в колективі, психологічний клімат професійного середовища;

6) професіоналізм колективів оперативних служб і підрозділів Національної поліції, у яких служать молоді працівники.

### **Висновки**

Отже, аналізуючи інформацію, зазначену вище, слід вказати, що проблеми дійсно існують, і вони є актуальними, але все можна виправити справжнім бажанням та прагненням до своєї мети. Кожного майбутнього працівника очікують багато випробувань як фізичних, так і моральних, тож ми вважаємо, що справжні фахівці мають бути розвинені не лише у спортивній сфері, але й у психологічних (духовних) аспектах.

### **Список літературних джерел.**

1. Мовчан А.В. Актуальні проблеми підготовки фахівців для оперативних підрозділів органів внутрішніх справ / А.В. Мовчан / Збірник наукових праць Львівського державного університету внутрішніх справ «Науковий вісник» – 2019. Випуск 1. – С.1.

2. Професійно-психологічна підготовка працівників державної служби боротьби з економічною злочинністю: навч. посіб./кол. авт. – Львів : ЛьвДУВС, 2011. – С.400

## **ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК В УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*Гангало Антон, Гошко Андрій, Дзедзенко Алла*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Актуальність дослідження.** Фізична культура і спорт – сфера, що охоплює будь-які форми та відносини дійсності, які об'єктивно мають таку міру залежно від змісту, що можуть бути від нього повністю відірвані й відображені в способі життя учнів 5-11 клас. Можемо спостерігати, що останні роки рухова активність дітей значно знижується в порівнянні з попередніми поколіннями учнівської молоді. На час випуску з загальноосвітніх закладів спостерігається збільшення хронічних захворювань у дітей, що супроводжуються не стільки розумовим навантаженням, а скоріше її супутником – позбавлення рухової активності. Так, все з більшою активністю

інтерес й зацікавленість здобувати нові знання значно знижується, що супроводжується недостатньою виховною й освітньою діяльністю вчителів фізичної культури на уроках й в поза урочний час, а також недосконалістю методики проведення уроків фізкультури та їх одноманітністю, низький рівень емоційного зростання в учнів під час уроків тощо.

Основними завданнями виховання молодого покоління є підтримка здоров'я та фізичного розвитку, а також формування рухових умінь і навичок учнів. Тому перед вчителем фізичної культури пріоритетним завданням є знання і розуміння механізму формування рухових умінь і навичок для використання його під час практичної роботи у спортзалі. На успішність й фізичний розвиток учня впливає отримана в процесі навчання фізична підготовка, що здобувається шляхом систематичних занять фізичними вправами. Усвідомлення педагогом з фізичної культури користі розробки індивідуальних матеріалів завдань з формування рухових умінь і навичок значно сприяє на позитивні мотиви учнів і підвищує їх ефективність рухової діяльності, що у свою чергу активізує і стимулює ефективну практичну підготовку зі сторони самого учня. Стимулювання рухової діяльності на уроках фізичної культури варто здійснювати шляхом вимог до точності виконання завдання і багаторазового виконання рухів, а також створення умов для розуміння цілей навчання і можливостей організації навчального процесу до умов сьогодення. У зв'язку з цим пошук індивідуальних способів підвищення ефективності формування рухових умінь і навичок на уроках фізичної культури потребує глибокого вивчення й обґрунтування, що і зумовило вибір теми дослідження.

**Мета дослідження** полягає в удосконаленні процесу формування рухових умінь і навичок в учнів 5-11 класів.

Одним з найважливіших напрямків реалізації державної політики у сфері фізичної культури є фізичне виховання у середній і старшій школі. Так, на думку професора Б. Шияна фізичне виховання в Україні є невід'ємною частиною національної системи освіти, важливим компонентом гуманітарного виховання, формування патріотичних почуттів, фізичного та морального здоров'я, вдосконалення фізичної і психологічної підготовки учнів до активного життя і професійної діяльності. [4]

У 2011 році було затверджено новий Державний стандарт початкової загальної освіти Кабінетом Міністрів України [3]

В освітній галузі «Здоров'я і фізична культура» передбачається вирішення конкретних завдань:

- 1) Формування в кожного учня знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, фізичну культуру і фізичні вправи в цілому, а також як організм людини взаємопов'язаний з природним і соціальним оточенням;
- 2) Формування та розвиток навичок базових загально-розвиваючих рухових дій;

3) Розвиток в учнів загальноосвітніх закладів мотиваційних основ, дбайливого ставлення до власного здоров'я, фізичного, соціального, психічного і духовного складових життя людини;

4) Виховання цінностей щодо потреби у власному здоров'ї, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя, розвиток умінь самостійно приймати рішення щодо власних вчинків, які впливають на подальше майбутнє;

5) Набуття учнями загальноосвітніх шкіл власного здоров'язберігаючого досвіду й потенціалу з урахуванням їх стану здоров'я й можливостей;

6) Використання у повсякденному житті досвіду про потребу не лише у власному здоров'ї, але й здоров'ї оточуючих тебе людей.

У період навчання у школі формуються необхідні уміння і навички використання відповідних засобів у повсякденному житті, а також на цьому етапі вже відбувається усвідомлення учнями потреби у формуванні активного рухового режиму. Так, навчальний процес на уроках фізкультури базується на принципах науковості, гуманізму, демократизму, наступності та безперервності, незалежності від втручання будь яких політичних партій, а також громадських й релігійних організацій.

Основним завданням фізичного виховання учнів 5-11 класів є розвиток фізичних якостей, які в свою чергу сприяють всебічному гармонійному розвитку особистості, підвищенню адаптивних можливостей організму. Невід'ємними засобами фізичного виховання є фізичні вправи, за допомогою яких учні здобувають життєво важливі уміння і навички, розвивають фізичні якості й здібності, підвищують адаптивні якості організму, відновлюють раніше втрачені його функції. Основна форма організації виховання учнів – урок. Так, саме на уроках фізкультури учні отримують не просто багаж знань, а набувають важливих навичок, умінь щодо проведення ранкових гігієнічних вправ, загартування організму, фізкультхвилинок, ігор і вправ під час перерв тощо. Саме уроки фізкультури мають мотивувати учнів до систематичної фізичної діяльності.

Одним із найперспективніших напрямів оптимізації фізичного виховання є раціональне використання ефективних засобів і методів вдосконалення рухових здібностей учнів 5-11 класів з метою зміцнення їх здоров'я, покращення фізичного розвитку і фізичної підготовки.

На уроці фізкультури під керівництвом педагога здійснюється не лише процес виконання вправ, але присутня виховна складова, адже формування рухових навичок зумовлює зміну функцій і форм організму. Саме завдяки цьому відбувається закладення основ здоров'я учнів, поліпшується будова тіла й виховуються належні фізичні якості, такі як спритність, сила, швидкість тощо. Одночасно з цим вчитель здійснює процес морального, естетичного, трудового та інших видів виховання. Тому саме правильно підібрані методичні прийоми навчання є подальшим результатом свідомого та цілеспрямованого педагогічного процесу під керівництвом вчителя фізкультури. Фізичне

навчання і виховання є не чим іншим як спільною діяльністю педагога й учнів, яка спрямована на оволодіння дітьми 5-11 класів системою знань, рухових умінь і навичок, розвиток рухових якостей, виховання цілеспрямованості, мотивації й вольових рис характеру. Так ефективний процес навчання залежить від спільності поставленої мети педагога й учнів й власне самого процесу учіння, у ході якого ми бачимо два взаємопов'язаних види діяльності – навчально-пізнавальна і соціально-комунікативна. Ці види діяльності суттєво впливають на мотивацію учнів і формування мотиваційних дій до активного процесу навчання. [1]

Одним із найперспективніших напрямів оптимізації фізичного виховання є раціональне використання ефективних засобів і методів вдосконалення рухових здібностей учнів 5-11 класів з метою зміцнення їх здоров'я, покращення фізичного розвитку і фізичної підготовки. У практичній діяльності рухові навички здобуваються шляхом багаторазового систематичного повторення стандартного набору вправ.

Кожен вчитель фізкультури разом з учнем зобов'язаний знати, що саме необхідно формувати в кожному окремому випадку і якщо таке формування не відбулося, процес навчання не можна вважати таким, що завершився. Постає питання, у чому суть розуміння рухових дій і навичок? Так, під поняттям рухове уміння розуміємо здатність виконувати рухову дію виключно за умови зосередження уваги учня на кожній ще не засвоєній деталі рухової дії. Управління рухами при тому хоч і складають цілісну дію, але не є автоматизованими. Спосіб виконання рухового завдання є нестабільним, простежується відносна змінність техніки вправ, а інколи її порушення. При тому зазначимо, що жоден учень не може оминати уміння як початкового рівня оволодіння руховою дією. [2] Саме багаторазове повторення вправи і її частин під безпосереднім контролем свідомості й безперервному пошуку способів найефективнішого їх виконання з часом призводить до удосконалення й стабілізації рухових операцій, окремих елементів, з наступним їх поєднанням у рухову дію.

### **Висновок**

На уроці фізкультури під керівництвом педагога здійснюється не лише процес виконання вправ, але присутня виховна складова, адже формування рухових навичок зумовлює зміну функцій і форм організму. Саме завдяки цьому відбувається закладення основ здоров'я учнів, поліпшується будова тіла й виховуються належні фізичні якості, такі як спритність, сила, швидкість тощо. Одночасно з цим вчитель здійснює процес морального, естетичного, трудового та інших видів виховання. Тому саме правильно підібрані методичні прийоми навчання є подальшим результатом свідомого та цілеспрямованого педагогічного процесу під керівництвом вчителя фізкультури.

### Список літературних джерел

1. Бондар В.І. Дидактика: підруч. [для студ.вищ.навч.закл.] / В.І.Бондар.- К.;Либідь, 2005. – 264 С.
2. Вайзер С.Р. Это помогает обучению /С.Р.Вайзер// Физическая культура в школе. – 1975. -№7. - С.27-28. С. 115
3. Державний стандарт початкової загальної освіти. Інформаційний збірник МОНУ. 2011. №14-15. С. 6-29.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навчальна книга. Тернопіль: Богдан Ч.2. Т.1, 2001-272с.

## УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ГІМНАСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

*Данюк Сергій, Шоханова Катерина*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** Одне з найбільш масових і доступних засобів фізичного виховання людини є гімнастика. Значення гімнастики обумовлене ефективністю дії на того, хто займається гімнастикою та його фізичний розвиток, доступністю й розмаїтістю засобів. Засвоєння методики розвитку координаційних здібностей гімнастів на етапі початкової підготовки, навчання гімнастичним вправам і проведення занять будуть сприяти більш успішному веденню навчально-тренувального процесу в будь-якому виді спорту й оптимальному керуванню навчальною групою гімнастів. Немає, мабуть, жодного виду спорту, де б не застосовувалися гімнастичні вправи у різних цілях: для загальної й спеціальної фізичної підготовки або у вигляді вправ, що допомагають засвоїти техніку виконання основних вправ даного виду спорту. Поняттям «координаційні здібності» вчені почали широко користуватися в останні 25–30 років для більш конкретної інтерпретації одного з рухових якостей – спритності [1]. Основними методами оцінки координаційних здібностей служать метод спостереження, метод експертних оцінок, апаратурні методи і метод тестів [2]. Основним методом діагностики координаційних здібностей гімнастів на сьогоднішній день є спеціально підібрані рухові (моторні) тести. У сучасних літературних джерелах не повністю відображені такі питання, як виховне значення засобів художньої гімнастики, вплив профілактичних і коригуючих вправи художньої гімнастики на фізичний розвиток і вдосконалення рухових якостей у дітей 10-13 років, їх етичне виховання в ході навчального процесу.

**Ключові слова:** гімнастика, координаційні здібності, етап початкової підготовки.

**Вступ.** Розвиток та удосконалення фізичних здібностей юних гімнастів є одним з провідних завдань програми фізичного виховання в школі гімнастів. Особливо важливим є розвиток координаційних здібностей, як провідних при будь-якому виді діяльності людини. Питання оцінки, розвитку та удосконалення координаційних здібностей юних гімнастів постійно

знаходяться в колі інтересів учених та фахівців з фізичного виховання та спорту. Різні аспекти розвитку координаційних здібностей молодших гімнастів розглядаються в працях [3; 10; 11]. Проте, як зазначають автори [5; 6] для становлення та розвитку координаційних здібностей важливим є період з 10 до 13 років, коли ще можна виправити недоліки, допущені в молодшому шкільному віці. Використання на уроках фізичної культури протягом кількох місяців, а тим більше - років, вправ, спрямованих на розвиток певних координаційних здібностей, закладає основу для швидкого і якісного оволодіння новими видами рухових дій. Низка авторів для удосконалення координаційних здібностей пропонують під час уроків фізичної культури використовувати вправи різних видів спорту, зокрема художньої та спортивної гімнастики [4; 8; 12]. Вони експериментально доводять вагомість впливу вправ складнокоординаційного характеру на розвиток та удосконалення окремих координаційних здібностей. На мою думку, до таких високоефективних вправ, що традиційно сприяють розвитку координаційних здібностей можна віднести до вправи з гімнастики, що виконуються як індивідуально, так і групами.

**Мета** - теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність впливу гімнастичних вправ на розвиток координаційних здібностей юних спортсменів та експериментальне обґрунтування методики розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури з гімнастичною спрямованістю.

**Завдання дослідження:** проаналізувати науково-методичну та спеціальну літературу за темою дослідження; визначити рівень розвитку координаційних здібностей гімнастів експериментальної групи; проаналізувати результати використання методики розвитку координаційних здібностей гімнастів на початковому рівні

**Результати дослідження та їх обговорення.** На початку проведення дослідження нами було проаналізовано навчальну програму з гімнастики в школах з спортивним нахилом для дітей 10-13 років, розроблену Т. Круцевич із співавторами. Аналіз дослідження засвідчив, що одними з головних завдань фізичного виховання гімнастів середніх класів є розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій та збільшення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей. Навчальна програма побудована за модульною системою і складається з двох інваріантних, або обов'язкових модулів: теоретикометодичні знання та загальна фізична підготовка і декількох варіативних модулів. Практично кожен вид спорту може бути представлений у вигляді варіативного модуля. Отже, кількість варіативних модулів з часом має зростати. Так, до варіативного модулю гімнастика, розробленого для учнів середніх класів включає вивчення наступних елементів: перекиди вперед та назад, напівшпагати, стійки на руках, переверот в сторону. До 13 років діти вже мають засвоїти такі вправи з гімнастики як: перекид уперед та назад; стійка на лопатках; міст, стійка на руках з опорою на стінку, а також комбінації, що включають ці вправи.

Проте, гімнастика має безліч вправ, що можуть бути використані в процесі фізичного виховання юних спортсменів, зокрема парно-групові вправи, які цікаві дітям і виконуються ними з великим бажанням і захопленням. Так, істотним доповненням до загальнодержавного стандарту було поглиблене вивчення вправ парно-групової спрямованості у вигляді окремих гімнастичних комбінацій і з'єднань.

Вищеназвані вправи впроваджували під час уроків фізичної культури в експериментальній групі в процесі вивчення модуля гімнастика як додаткові до основних. Наприкінці вивчення модуля було проведено змагання серед пар і трійок, що стимулювало гімнастів та гімнасток до більш ретельного відпрацювання техніки виконання комбінацій. Учасники контрольної групи відвідували стандартні уроки гімнастики.

Для вивчення впливу засобів парногрупової гімнастики на розвиток координаційних здібностей учнів середніх класів нами було проведено попереднє та підсумкове вимірювання за допомогою тестів: човниковий біг 4x9м; ходьба по прямій із закритими очима; статична рівновага за методикою Бондаревського; ходьба зі сплескуваннями долонями в заданому темпі; три перекиди вперед. Результати представлені в таблицях 1 і 2.

*Таблиця 1*

**Показники рівню розвитку координаційних здібностей досліджуваних контрольної та експериментальної групи до та після експерименту (дівчата)**

Показники рівня розвитку координаційних здібностей	КГ (n=15)		ЕГ (n=15)	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Здібність до керування часовими, просторовими та силовими параметрами рухів (човниковий біг 4x9 м., с)	11,2 ± 0,06	11,1 ± 0,05	11,3 ± 0,08	11,2 ± 0,06
Здібність до орієнтування в просторі (ходьба по прямій із закритими очима, см.)	8,4 ± 0,8	7,1 ± 0,08	8,4 ± 0,07	6,4 ± 0,55
Здібність до збереження рівноваги (статична рівновага за методикою Бондаревського із закритими очима, с)	14,6 ± 0,75	16,5 ± 0,70	14,7 ± 0,85	17,4 ± 0,70
Відчуття ритму (ходьба із сплескуваннями долонями у заданому темпі, б.)	3,5 ± 0,25	4,0 ± 0,24	3,6 ± 0,10	4,2 ± 0,15
Координованість рухів, (три перекиди вперед, с.)	4,8 ± 0,10	4,5 ± 0,15	4,8 ± 0,10	4,5 ± 0,12

Аналіз отриманих результатів показав, що найбільшого розвитку за дослідний період у дівчат експериментальної групи набули показники при здібності до орієнтування у просторі, здібності до збереження та відчуття ритму. У порівнянні з експериментальною, вищезазначені показники координаційних здібностей дівчат контрольної групи також за звітний період набули змін в бік покращення, але воно виявилось статистично не вірогідним.

Таблиця 2

**Показники рівня розвитку координаційних здібностей досліджуваних контрольної та експериментальної групи до та після експерименту (хлопці)**

Показники рівню розвитку координаційних здібностей	КГ (n=15)		ЕГ (n=15)	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Здібність до керування часовими, просторовими та силовими параметрами рухів (човниковий біг 4x9 м., с)	11 ± 0,10	10,5 ± 0,15	11,3 ± 0,10	11 ± 0,08
Здібність до орієнтування в просторі (ходьба по прямій із закритими очима, см.)	7,5 ± 0,7	7 ± 0,50	8 ± 0,70	6,0 ± 0,45
Здібність до збереження рівноваги (статична рівновага за методикою Бондаревського із закритими очима, с)	14,1 ± 0,78	15,9 ± 0,70	14,4 ± 0,70	16,4 ± 0,65
Відчуття ритму (ходьба із сплескуванням долонями у заданому темпі, б.)	3,3 ± 0,28	3,7 ± 0,24	3,1 ± 0,22	4 ± 0,20
Координованість рухів, (три перекиди вперед, с.)	4,8 ± 0,10	4,5 ± 0,15	4,8 ± 0,10	4,5 ± 0,10

У хлопців, що входили до експериментальної групи, в ході експерименту також статистично вірогідно зросли показники при здібності до орієнтування у просторі та здібності до збереження статичної рівноваги. Проте на відміну від дівчат, третім показником, що набув вірогідного зростання у хлопців виявилось не відчуття ритму, а координованість рухів, причому як в експериментальній групі, так і в контрольній. Інші показники при контрольній в контрольній і експериментальній групі хоч і набули деякого зростання, але воно виявилось статистично не вірогідним. Слід відмітити, що всі отримані показники розвитку координаційних здібностей відповідають віковим нормам досліджуваних, проте їх вірогідне збільшення може бути викликане використанням під час спеціальних вправ парногрупової гімнастики.

Аналіз ґрунтовних праць [7; 10; 11], присвячених проблемам розвитку та удосконалення координаційних здібностей засвідчив, що найбільш ефективними для цього є складно-координаційні вправи. До діючої програми з фізичного виховання для учнів, що навчаються в школах з нахилом на гімнастику є вправи в які включено, як розділ варіативного модуля гімнастики і вони мають індивідуальний характер. Проте, при вивченні вподобань юних гімнастів нами було виявлено що вони хотіли б мати змогу виконувати такі вправи як підтримки, піраміди, тощо, що й спонукало нас до уведення таких вправ до змісту уроків гімнастики на початковому рівні. Використання вправ парно-групової гімнастики на тренуваннях гімнастів 10-13 років дало змогу вірогідно покращити здібності досліджуваних дівчат і хлопців до орієнтування в просторі та до статичної рівноваги. Крім цього, покращення цих показників і в контрольній і в експериментальній групах підтверджують дані В.Ляха (2006), В.Коваля (2015) та І.Кузьменко (2013). Поряд з цим у дівчат покращилося відчуття ритму, можливо тому що комбінація мала виконуватися у визначеному темпі і деякі пари та трійки намагалися демонструвати свої комбінації під музичний супровід. У хлопців вірогідного покращення відчуття ритму не відбулося, хоча показники теж набули деякого зростання. Вищезазначені результати підтверджують висновки інших дослідників [4; 12] щодо успішного використання високо естетичних видів спорту для розвитку відчуття ритму та необхідності спрямованого розвитку цієї здібності в 10-13 річному віці. Отримані результати збігаються з даними В.Ляха (2006), щодо особливостей розвитку здібності керувати часовими, просторовими та динамічними параметрами рухів, які в 10-13 років стабілізуються, і навіть можуть погіршуватися не дивлячись на їх спрямований розвиток. У дослідженні також підтвердились дані дослідників [6; 10; 11] щодо статевих відмінностей між хлопчиками і дівчатками в показниках здібностей до орієнтування в просторі і статичної рівноваги які в цьому віці є незначними і несуттєвими. На відміну від здібності до координованості рухів, яка в хлопців і контрольної і експериментальної групи виявилася кращою ніж у дівчат обох груп.

### **Висновки**

Аналіз сучасної науково-методичної та спеціальної літератури дав змогу виявити відсутність науково обґрунтованих підходів до вдосконалення координаційних здібностей учнів засобами парно-групової гімнастики. Вправи гімнастики зокрема парногрупової за своєю структурою і технікою виконання є оптимальними для розвитку більшості координаційних здібностей. Крім цього вони емоційні в своєму виконанні та викликають цікавість у дітей будь-якого віку. Використання засобів парно-групової гімнастики під час вивчення варіативного модуля з гімнастики в середніх класах є дієвим засобом розвитку таких координаційних здібностей як орієнтування у просторі, здібність до статичної рівноваги та відчуття ритму, що було експериментально доведено. Отримані дані дають змогу вчителю фізичної культури розширити арсенал засобів гімнастичних вправ для розвитку та вдосконалення координаційних здібностей на уроках фізичної культури.

### Список літературних джерел

1. Сучасні наукові дослідження та передовий досвід вирішення проблем фізичного та психічного здоров'я школярів. / Под ред. В.І. Уса-кова. – Красноярськ, 2006. – 126 с.
2. Боген М.М. Навчання рухових дій. – М.: Фізична культура і спорт, 2005. – 234 с.
3. Асмї Н. Розвиток координації рухів у дітей 7- 9 років на уроках фізичної культури в середній школі на підґрунті спрямованого впливу на сенсорні системи. Cand. Diss. [Розвиток координації рухів у дітей 7-9 років на уроках фізичної культури в середній школі на підґрунті спрямованого впливу на сенсорні системи. Cand. Diss.], Kiev; 1999 (in Ukraine) 2. Голенкова Ю.В., Галкіна А.В. Розвиток координаційних здібностей дівчат старшого шкільного віку засобами художньої гімнастики [Розвиток координаційних здібностей дівчат старшого шкільного віку засобами художньої гімнастики]. Теорія та методика фізичного виховання, 2015; 4: 39- 44
4. Кириченко В.М. Методика розвитку координаційних здібностей учнів основної школи у процесі занять баскетболом. Cand. Diss. [Методика розвитку координаційних здібностей учнів основної школи у процесі занять баскетболом. Cand. Diss.], Kiev; 2016
5. Коваль В.Ю. Розвиток координаційних здібностей дітей середнього шкільного віку на уроках фізичної культури [Розвиток координаційних здібностей дітей середнього шкільного віку на уроках фізичної культури]. Вісник Кам'янець-Подільського університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2015; 8: 182-188.
6. Колумбет О.М. Розвиток координаційних здібностей молоді [Розвиток координаційних здібностей молоді], Київ: Освіта України; 2014.
7. Кравчук Т.М., Рядинська І.А., Литовко Т.В., Спужак В.Б. Методика розвитку здібності до збереження рівноваги у дітей середнього шкільного віку засобами художньої гімнастики [Методика розвитку здібності до збереження рівноваги у дітей середнього шкільного віку засобами художньої гімнастики]. Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2011; 12.
8. Кравчук Т.М., Тростянський С.Г. Спеціальна фізична підготовка старшокласників до виконання вправ паркуру [Спеціальна фізична підготовка старшокласників до виконання вправ паркуру]. Теорія та методика фізичного виховання, 2017; 1: 21-27.
9. Кузьменко І.О. Розвиток координаційних здібностей школярів середніх класів з урахуванням функціонального стану сенсорних функцій. Cand. Diss. [Розвиток координаційних здібностей школярів середніх класів з урахуванням функціонального стану сенсорних функцій. Cand. Diss.], Kharkiv; 2013
10. Марченко С.І., Якименко О.С. Особливості розвитку координаційних здібностей школярів старших класів [Особливості розвитку координаційних

здібностей школярів старших класів] Теорія та методика фізичного виховання, 2013; 1: 27-32

11. Ніколаєв Ю. Оптимізація розвитку фізичних якостей та координації рухів у дітей молодшого шкільного віку засобами гімнастики [Оптимізація розвитку фізичних якостей та координації рухів у дітей молодшого шкільного віку засобами гімнастики]. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб.наук.праць, 2011; 4(16): 43-47.

12. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів [Тестування рухових здібностей школярів], Київ: Olympic literature; 2001.

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ ПРАВООХОРОНЦІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ**

*Завітовський Олег*

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

**Анотація.** У статті розглядається питання щодо фізичної підготовки як складової професійного навчання правоохоронців в сучасних умовах. Результати даної роботи створюють реальну можливість удосконалення механізму правового регулювання організації службової підготовки персоналу. Висновки і пропозиції дослідження можуть бути використані для удосконалення законодавчої бази з питань проходження служби в органах внутрішніх справ, зокрема спеціальних нормативних актів стосовно організації службової підготовки персоналу, критеріїв їх професійного зростання.

**Ключові слова:** професійне навчання, професійна підготовка, фізична підготовка, правоохоронці, охорона громадського порядку.

**Актуальність теми дослідження.** Сучасна ситуація в Україні характеризується поглибленням економічної кризи, дезінтеграційними процесами, що дестабілізують державний устрій, девальвацією моральних цінностей у суспільстві, зростанням тяжких злочинів, посиленням протиріч між інтересами різних соціальних груп та верств населення, різким погіршенням умов життя населення внаслідок низки причин, які здебільшого витікають з корінних змін суспільно-політичної та соціально-економічної обстановки.

На шляху до подальшого розвитку України, забезпечення прав і свобод громадян особливого значення набула проблема підвищення якості й ефективності діяльності сил охорони правопорядку. Успішне здійснення правоохоронної діяльності не в останню чергу залежить від того, чи досконало володіють працівники передовими формами і методами боротьби зі злочинністю, чи належним чином застосовують їх на практиці.

Діяльність по охороні громадського порядку, боротьбі зі злочинністю, забезпечення прав і свобод громадян завжди була небезпечною [3]. Адже, як життя не стоїть на місці, так само і протидія криміналітету постійно потребує від правоохоронців вживати різнопланові заходи для підтримання правопорядку в державі, забезпечення законних прав та свобод громадян.

Професійна діяльність щодо захисту громадян, їх прав і свобод, боротьби зі злочинністю з давніх часів спиралась на спеціальні знання, що обумовило необхідність професійного зростання правоохоронців. Рівень професійної майстерності працівників правоохоронних органів щорічно зростає [2].

На необхідність належної професійної підготовки людей, що стоять на захисті прав і свобод громадян, зверталась увага вже наприкінці ХІХ – початку ХХ ст. у різних країнах світу. За роки, що пройшли з того часу, система професійної підготовки працівників, як і підходи до неї, неодноразово змінювалися.

У спеціальній літературі зазначається, що від рівня підготовки правоохоронців, уміння діяти в умовах, пов'язаних з ризиком для життя, напряду залежить життя і безпека громадян. При цьому фізичній підготовці правоохоронців належить велике значення в виконанні службових завдань щодо охорони громадського порядку та боротьбі зі злочинністю.

Фізична підготовка є однією з складових професійної підготовки працівників сил охорони правопорядку. Водночас існуюча практика професійного навчання працівників забезпечує лише їх готовність і спроможність до застосування заходів фізичного впливу до правопорушників, тобто спрямована на нейтралізацію небезпеки безпосередньо фізичному здоров'ю працівника, залишаючи поза увагою інші категорії небезпеки, що становлять загрозу психічному здоров'ю та соціальному благополуччю правоохоронців [1]. Також слід констатувати, що така підготовка первісно й усталено орієнтована на забезпечення тільки оперативно-службової сфери діяльності. Питання особистої безпеки у повсякденній життєдіяльності правоохоронців залишається як методично, так і практично не вирішеними.

Проблеми професійної підготовки працівників правоохоронних органів висвітлювалися у працях М.І. Ануфрієва, В.Г. Бабенка, С.Є. Бутова, Г.І. Васильєва, І.П. Закорка, В.І. Пліска, Б.Б. Шаповалова та інш. Окремі аспекти самооборони правоохоронців розглядалися в роботах І.В. Лебедева, Н.М. Ознобішина, В.А. Спірідонова, Л.М. Українця, Б.Б. Шаповалова, А.А. Харлампієва та інш.

**Мета дослідження** - розробити та обґрунтувати пропозиції щодо вдосконалення правового регулювання фізичної підготовки як складової професійного навчання правоохоронців в сучасних умовах.

**Результати дослідження.** Практичне значення одержаних результатів полягає у вирішенні низки проблем прикладного характеру, пов'язаних з вдосконаленням законодавства в сфері професійної підготовки персоналу МВС України, а також у розробці практичних рекомендацій щодо критеріїв підвищення професійної майстерності працівників органів внутрішніх справ. Результати даної роботи створюють реальну можливість удосконалення механізму правового регулювання організації службової підготовки персоналу. Висновки і пропозиції дослідження можуть бути використані для удосконалення законодавчої бази з питань проходження служби в органах внутрішніх справ, зокрема спеціальних нормативних актів стосовно організації

службової підготовки персоналу, критеріїв їх професійного зростання. Практичне значення дослідження полягає також і у тому, що викладені в роботі висновки та пропозиції можуть бути використані:

а) в науково-дослідній галузі – окремі результати можуть слугувати основою подальшого дослідження загальних і спеціальних питань професійної підготовки персоналу органів внутрішніх справ України;

б) у навчально-виховному процесі положення дослідження можуть бути використані в процесі організації службової підготовки в органах та підрозділах внутрішніх справ, відомчих навчальних закладах та училищах професійної підготовки МВС України та при підготовці відповідної методичної літератури.

### **Висновки**

Підводячи підсумок необхідно зауважити, що професійна підготовка сил правопорядку України повинна мати яскраво виражений професійно орієнтований характер та готувати працівника до тих умов, в яких йому доведеться працювати. При цьому професійна підготовка є організований безперервний і цілеспрямований процес з оволодіння знаннями, спеціальними вміннями і навичками, необхідними для успішного виконання службових завдань.

На етапі реформування виникає проблема в комплексному дослідженні теоретичних та практичних проблем організаційно-правового забезпечення професійної підготовки сил охорони правопорядку, практична значимість якої полягає у вирішенні низки проблем прикладного характеру, пов'язаних із вдосконаленням законодавства у сфері професійної підготовки персоналу, а також у розробці практичних рекомендацій щодо критеріїв підвищення професійної майстерності працівників, задіяних на охорону правопорядку.

### **Список літературних джерел.**

1. Машекуашева М. Х. Морально-психологические аспекты профессиональной деятельности сотрудников ОВД. Право и общество в условиях глобализации: перспективы развития. 2013. 208 с.

2. Майдыков А. Ф. Проблемы подготовки кадров для действий в экстремальных условиях // Актуальные проблемы морально-психологической подготовки личного состава органов внутренних дел (по материалам научно-практической конференции). М., 1992. С. 82–83.

3. Шаповалов Б.Б., Завістовський О.Д. Забезпечення виживання поліцейських і персоналу охорони в екстремальних ситуаціях: американський підхід/ Журнал «Бизнес и безопасность», № 1 – 2021 – С. 44-45.

## СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК НЕВІДЕМНА СКЛАДОВА ЗАГАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО

*Лагода Михайло*

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

**Анотація.** У статті розглядається питання щодо спеціальної фізичної підготовки як невідомої складової загальної підготовки поліцейського. Результати даної роботи вказують на позитивний вплив заохочень (призові місця, премії, додаткові вихідні) на мотивацію поліцейських підвищувати спеціальну фізичну підготовку. Висновки і пропозиції дослідження можуть бути використані для удосконалення системи заохочень працівників правоохоронних органів.

**Ключові слова:** спеціальна фізична підготовка, загальна фізична підготовка, заохочення, фізична форма, самовдосконалення.

**Актуальність теми дослідження.** Спеціальна фізична підготовка є невідомою складовою загальної підготовки поліцейського. Для отримання і відпрацювання цих навичок у вищих навчальних закладах проводяться спеціальні заняття-тренування, що передбачають тактичну підготовку курсантів [3, 4]. Мета цих занять: мати відпрацьовані техніки захисту, які можливо професіонально застосувати у потрібній ситуації. Але практика демонструє, що не завжди поліцейські підготовлені до небезпечних моментів: в їх діях немає чіткої системи, плану, відточених дій, згуртованості та оперативності. Допускаються серйозні помилки в розстановці сил і засобів, організації управління нарядами і підтримання з ними зв'язку, у матеріально-технічному забезпеченні, не приділяється належної уваги захисту особового складу.

Сукупність функцій усіх підрозділів поліції становить їх функціональну структуру. Діяльність поліції формується та узгоджується Кабінетом Міністрів України, що передбачає надання поліцейськими безпеки та захисту громадянам, порядку. Успіх діяльності підрозділів міліції громадської безпеки залежить від того, наскільки щільно пов'язані між собою, виконуються комплексно основні й забезпечувальні функції.

Що робити, якщо поліцейські неможливо виконувати свої повноваження: забезпечення норм та стандартів, бо не мають потрібних навичок із відсутності фізичної підготовки? Потрібно заохочувати працівників до поліпшення своєї «форми», знань та вмінь. Як саме?

**Мета дослідження** — розробити та обґрунтувати пропозиції щодо заохочення працівників правоохоронних органів підвищувати рівень спеціальної фізичної підготовки.

**Результати дослідження.** В основі всіх концепцій сучасного етапу розвитку суспільства та економіки лежить домінування ролі людського капіталу в створенні конкурентних переваг. Слід також зазначити, що з розвитком соціально-трудова відносин, підвищенням якості робочої сили,

компетентності працівників, їхньої мобільності важливого значення набувають нематеріальні вигоди: можливість самореалізуватися, виконувати творчі завдання та роботи; умови для особистісного, професійного та кар'єрного зростання, відповідність життєвих цінностей; сприятливий соціально-психологічний клімат, тощо [2].

У статті 23 «Основні повноваження поліції» ми маємо такі пункти обов'язків поліцейських :

- «Вживає заходів, спрямованих на усунення загроз життю та здоров'ю фізичних осіб і публічній безпеці, що виникли внаслідок учинення кримінального, адміністративного правопорушення;

- здійснює своєчасне реагування на заяви та повідомлення про кримінальні, адміністративні правопорушення або події;

- доставляє у випадках і порядку, визначених законом, затриманих осіб, підозрюваних у вчиненні кримінального правопорушення, та осіб, які вчинили адміністративне правопорушення;

- вживає заходів для забезпечення публічної безпеки і порядку на вулицях, площах, у парках, скверах, на стадіонах, вокзалах, в аеропортах, морських та річкових портах, інших публічних місцях;

- забезпечує безпеку взятих під захист осіб на підставах та в порядку, визначених законом;

- здійснює охорону об'єктів права державної власності у випадках та порядку, визначених законом та іншими нормативно-правовими актами, а також бере участь у здійсненні державної охорони» та ін [1].

При усіх вище наведених ситуаціях поліцейський має бездоганно оказати певні протидії порушення закону або надати безпечне положення жертвам, в ці функції входить фізична підготовка та відточені відпрацьовані рухи – це повинно бути невід'ємною частиною та самовдосконаленням працівника. Кожен, в чиї обов'язки входить захист також і в фізичному аспекті має займатись спортом та поліпшувати свої навички. Для перевірки результатів та сил повинні бути кожного місяця нормативи с позитивної тенденцією кожного поліцейського. В гіршому випадку, при не здачі норми, для першого разу – догана, другого – штраф, третього – звільнення або зниження на посаді. Для підтримки бойового духу та не загублення запалу краще б створювати змагання між відділами, наприклад, раз на декілька місяців. Надавати призові місця або премії, додаткові вихідні та щось за бажанням переможців.

### **Висновки**

Гарна фізична форма та відпрацьовані стратегії повинні бути з основних та невиключних параметрів поліцейського. З їх відсутністю працівник не може виконувати обов'язки на 100%, отже, не вважається професіоналом. Але покращення знань та прогрес має заохочуватися для подальшої ще більш гарної роботи.

### Список літературних джерел.

1. ЗУ Про Національну поліцію України.  
URL: [https://protocol.ua/ru/pro\\_natsionalnu\\_politsiyu\\_stattya\\_23/](https://protocol.ua/ru/pro_natsionalnu_politsiyu_stattya_23/)
2. Мотиваційний менеджмент. URL: [https://lutskntu.com.ua/sites/default/files/sites/default/files/files12/motivaciyniy\\_men\\_edzhment.pdf](https://lutskntu.com.ua/sites/default/files/sites/default/files/files12/motivaciyniy_men_edzhment.pdf)
3. Машекуашева М. Х. Морально-психологические аспекты профессиональной деятельности сотрудников ОВД. Право и общество в условиях глобализации: перспективы развития. 2013. 208 с.
4. Шаповалов Б.Б., Завістовський О.Д. Забезпечення виживання поліцейських і персоналу охорони в екстремальних ситуаціях: американський підхід/ Журнал «Бизнес и безопасность», № 1 – 2021 – С. 44-45.

### СТАВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.

*Булгаков Олексій, Козієва Марія, Воробей Віктор*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** В статті, на основі результатів проведених досліджень було визначено основні мотиви, що спонукають майбутніх військово-службовців до занять фізичними вправами, а також суб'єктивні думки, щодо причин зниження рівня фізичної підготовленості.

**Ключові слова:** фізична підготовка, військово-службовці, мотиви.

**Актуальність теми.** Серед основних завдань держави у Збройних Силах України є підвищення рівня фізичної підготовки, розвитку фізичних якостей, покращення здоров'я та підвищення функціональності всього організму, та здатність військовослужбовця буди готовим до дії в будь-яких умовах в будь-який час [2]. Цим зумовлена необхідність підбору нових методів підготовки у військових частинах та обґрунтування ефективності методики підготовки військовослужбовців, здатних до фізичних навантажень.

Численні наукові дослідження вітчизняних і зарубіжних авторів, а також досвід військових дій однозначно свідчать про те, що сучасний воїн повинен бути фізично і морально психологічно підготовленим відповідно з веденням бою [1, 3, 4]. В цій сфері в нашій державі здійснена цілеспрямована політика, створені необхідні умови для підвищення бойової майстерності військовослужбовців. Разом з тим, реальний стан фізичної підготовки в Збройних Силах України характеризується значною кількістю проблем, які обумовлюють невідповідність сучасної організації її проведення тим вимогам, які до неї пред'являє суспільство.

**Результати дослідження.** З метою з'ясування ставлення військовослужбовців до занять фізичними вправами, нами було проведено додаткове опитування. У ході опитування визначались особливості мотивації військовослужбовців до фізкультурно-спортивної діяльності. Узагальнені результати цього дослідження представлені у таблиці 1.

Аналіз даних таблиці свідчить про те, що лише 40% опитаним військовослужбовцям подобається займатись фізичними вправами, в той час як такаж кількість респондентів відповіли що їм не подобаються заняття фізичними вправами. Аналогічними 40% є результати відповідей військовослужбовців серед яких проводилось дослідження і на запитання чи займаються вони фізкультурно-спортивною діяльністю у вільний час.

Таблиця 1

**Ставлення майбутніх військовослужбовців до занять фізичними вправами.**

№ П.п	Запитання та варіанти відповідей	Результати відповідей (%)
1	Чи подобається Вам займатись фізичними вправами?	
а)	Так.	40
б)	Ні.	40
в)	Інколи.	20
2	Чи займаєтесь Ви фізкультурно-спортивною діяльністю у вільний час?	
а)	Так.	40
б)	Ні.	0
в)	Інколи.	60
3	Чи задовольняє Вас, організація навчально-тренувального процесу з фізичної та військово-прикладної підготовки?	
а)	Так.	25
б)	Ні.	50
в)	Не все подобається.	25
4.	Що на Вашу думку необхідно змінити в організації фізичної та військово-прикладної підготовки?	
а)	Зміст та структуру занять.	50
б)	Підходи, які використовуються інструкторами.	20
в)	Засоби та методи проведення занять.	30
5.	Чи отримуєте Ви нові знання вміння та навички підчас фізичної та військово-прикладної підготовки?	
а)	Так	30
б)	Ні	20
в)	Інколи	50
6.	Що спонукає Вас до занять фізичними вправами?	
а)	Заняття фізкультурою корисні для здоров'я.	30
б)	Бажання підвищити рівень фізичної підготовленості	30
в)	Необхідність до готовності виконувати службові обов'язки	40

Результати проведеного дослідження показали, що 50% опитуваних військовослужбовців негативно ставляться до організації навчально-тренувального процесу з фізичної та військово-прикладної підготовки. В ході аналізу також було встановлено, що на думку 50% респондентів в організації

фізичної та військово-прикладної підготовки потрібно змінювати зміст на структуру занять, 20% опитаних вважає, що необхідно змінювати підходи які використовуються у цьому процесі, а 30% вказали на необхідність змінювати засоби та методи.

Звертає на себе увагу той факт, що половина опитаних військовослужбовців вказали на те, що у процесі фізичної та військово-прикладної підготовки вони їнколи отримують нові знання вміння та навички. Також, в ході аналізу результатів дослідження було встановлено, що основним мотивом, який спонукає військовослужбовців до занять фізичними вправами є необхідність до готовності виконувати службові обов'язки, на що указало 40% респондентів

### **Висновки.**

1. Встановлено, що лише 40% опитаним військовослужбовцям подобається займатись фізичними вправами, в той час як такаж кількість респондентів відповіли що їм не подобаються заняття фізичними вправами. Аналогічними 40% є результати відповідей військовослужбовців серед яких проводилось дослідження і на запитання чи займаються вони фізкультурно-спортивною діяльністю у вільний час.

2. Результати проведеного дослідження показали, що 50% опитуваних військовослужбовців негативно ставляться до організації навчально-тренувального процесу з фізичної та військово-прикладної підготовки. В ході аналізу також було установлено, що на думку 50% респондентів в організації фізичної та військово-прикладної підготовки потрібно змінювати зміст на структуру занять, 20% опитаних вважає, що необхідно змінювати підходи які використовуються у цьому процесі, а 30% вказали на необхідність змінювати засоби та методи.

### **Список літературних джерел.**

1. Глазунов С.И. Проблемы мотивации к физическому совершенствованию офицеров Вооруженных Сил Украины / С.И. Глазунов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. [ за ред. С. С. Єрмакова. ] – Харків, 2007. – № 1. –16–20.

2. Ольховий О.М. Концепція професійно спрямованої системи фізичної підготовки курсантів / О.М. Ольховий // Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців в системі бойового навчання військ (сил) Збройних сил та інших силових структур України : матеріали наук.-метод. конф. 28=29 листопада 2013 р. – Київ : МОУ, 2013. – 21–30.

3. Романчук В.М., Боярчук О.М. Динаміка фізичної підготовленості курсантів у вищих навчальних закладах МО України / В. М. Романчук, О. М. Боярчук // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: Збірн. наук. праць X міжн. Інтернет наук. – метод. конф. Вип.10: – Х.: Національна академія Національної гвардії України, 2016. – С. 444 – 451.

4. Федак С. С. Фізична підготовка як засіб адаптації військовослужбовців до дій в незвичних умовах / С. С. Федак // Перспективи розвитку озброєння і військової техніки Сухопутних військ : тези доп. Міжнар. наук.-техн. конф. – Л., 2013. – С. 273–274.

## СПЕЦИФІКА ГЕНДЕРНОГО ПІДХОДУ У ПРОВЕДЕННІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

*Дуда Єлизавета, Вознюк Костянтин*

*Дніпропетровський державний університету внутрішніх справ*

**Анотація.** У статті розглядається питання щодо специфіки гендерного підходу у проведенні занять з фізичної підготовки. За результатами аналізу філософських, соціологічних, педагогічних поглядів на проблеми «гендеру» було виявлено, що реальні відмінності між чоловіками і жінками обумовлюють необхідність і гендерного підходу до дослідження професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів МВС. Результати дослідження можуть бути використані для визначення різних форм, методів і засобів навчання для найбільш повної реалізації здібностей курсантів як представників своєї статі в навчальній і поза-навчальній діяльності.

**Ключові слова:** гендерний підхід, професійно-прикладна фізична підготовка, кадрова політика, мотиви.

**Актуальність теми дослідження.** Одним з головних напрямів кадрової політики правоохоронних органів МВС України є підвищення рівня професіоналізму працівників поліції. Крім того, служба в органах внутрішніх справ пов'язана з безліччю моральних проблем, викликаних специфікою роботи поліцейських, екстремальним характером служби, складністю прийняття рішень, персональною відповідальністю за свої дії і низькою соціальною захищеністю співробітників поліції. Все це призводить до зниження загального числа охочих вступати на службу в правоохоронні органи. Незважаючи на це, останнім часом значно збільшилася кількість жінок, що надходять на військову службу і на службу в органи внутрішніх справ МВС України. Подібна тенденція, ймовірно, виникла не випадково. І якщо першою країною де жінка в 1906 році отримала право працювати в МВС була Фінляндія, то в Україні ці процеси запізнилися майже на 110 років. Саме з'являється розуміння того, що не все так добре у становищі чоловіків, які впродовж століть посідали домінуючі порівняльно з жінками позиції у сфері МВС [1]. Спочатку завдання співробітниць полягала в боротьбі зі злочинністю неповнолітніх і жінок.

Заступник Міністра внутрішніх справ Павліченко Катерина вказала, що в даний час жіночий персонал успішно проходить службу в різних підрозділах МВС: відділах дізнання, кримінальної поліції, науково-дослідних і освітніх організаціях системи МВС України. Жінки працюють на посадах патрульно-постової служби, дільничних уповноважених поліції, інспекторів у справах неповнолітніх, як співробітників кадрового та виховного апаратів, психологів МВС та багатьох інших [2].

Найчастіше мотивами жінки вступити на службу в силові структури: армію і поліцію, в даний час, пояснюється положенням в країні. Матеріальна зацікавленість, можливість уникнути безробіття, отримання соціальних пільг, таких як раннє пенсійне забезпечення і безкоштовне медичне обслуговування, ось що часто підштовхує жінок на службу в правоохоронні органи. Однак цей вибір може бути пояснений і можливістю отримати, для себе певні блага іншого плану: можливість отримати вищу освіту, самоствердитися, стати самостійною і незалежною, реалізувати свій творчий хист. Для таких жінок також важливо жити в колективі і мати вірних і надійних друзів, приносити користь суспільству і займатися цікавою справою. Необхідно відзначити, що як і раніше продовжується зростання числа офіцерів жіночої статі, що надходять в освітні організації системи МВС України на традиційно чоловічі спеціальності. У зв'язку з цим стає зрозумілим, що врахування особливостей статі людини і його психологічні проявлення, в останні роки входять в число найбільш активно обговорюваних і вивчаємих в різних областях науки про людину. Гендерна педагогіка, гендерний підхід в освіті - ці питання є одними з найменш розробленими в вітчизняних дослідженнях. Гендерні підходи в педагогіці сприймаються поки як наукова екзотика.

Більшість викладачів і офіцерів, які беруть участь в реалізації освітнього процесу, відчують значні труднощі, як в організаційному, так і соціально-психологічному плані при роботі з курсантами-дівчатами. Це передбачає пошук нових підходів, що враховують соціальну статеву диференціацію дівчат і юнаків.

**Мета дослідження** — визначити специфіку гендерного підходу у проведенні занять з фізичної підготовки.

**Результати дослідження.** Аналіз філософських, соціологічних, педагогічних поглядів на проблеми «гендеру» приводить до висновку про те, що реальні відмінності між чоловіками і жінками обумовлюють необхідність і гендерного підходу до дослідження професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів МВС. Л.В. Штилева дає наступне визначення гендерної підходу - це «сукупність уявлень, які передбачають, що відмінності в поведінці і вихованні чоловіків і жінок визначаються не стільки їх фізичними особливостями, скільки вихованням, поширеними в кожній культурі уявленнями про сутність чоловічого і жіночого, державно гендерної політики» [3]. Однак, реалізація даного підходу, наприклад, при аналізі соціально-педагогічної проблеми професійного виховання і професійної самореалізації курсантів в освітніх організаціях системи МВС України, має місце тільки в одиничних роботах.

Вивчивши наукову літератури з даної проблематики, можна зробити висновок, що гендерний підхід враховує саме можливості і здібності особистості, а не її статеву приналежність; орієнтує на нейтралізацію і пом'якшення відмінностей між статями; заохочує види діяльності, що відповідають інтересам особистості; сприяє вибору поведінки виходячи з конкретної ситуації; дає можливість відступів від традиційних стереотипів.

Реалізація гендерного підходу на заняттях фізичною підготовкою має практичну значимість для розвитку індивідуалізованих форм навчання, розкриття особистісних здібностей. Говорячи про індивідуальність, слід пам'ятати, що одні й ті ж цілі можуть бути досягнуті різними способами, в різноманітних умовах, різними виконавцями, які відрізняються фізичними, психічними можливостями, поточним станом. На основі цього будується індивідуальність процесу навчання [4].

На основі цього будується індивідуальність процесу навчання. Необхідно відзначити, що велика роль у гендерній освіті, відводиться педагогу, перед яким ставиться непросте завдання подолання повороту до інтересів і потреб конкретного курсанта, до вміння бачити, чути і розуміти його своєрідність, індивідуальні та вікові особливості залежно від статі.

При гендерному підході в навчанні юнаки та дівчата мають рівні права на отримання знань і участь в громадському житті університету з специфічними умовами навчання; вони протиставляються один одному, а взаємодіють на основі партнерських відносин.

### **Висновки**

Підводячи вище наведене, можна дійти висновку, що визнання особистісної рівноправності юнаків і дівчат на заняттях фізичною підготовкою не означає заперечення біологічних і фізіологічних особливостей і відмінностей в їх життєдіяльності. Все це вимагає різних форм, методів і засобів навчання для найбільш повної реалізації здібностей курсантів як представників своєї статі в навчальній і поза-навчальній діяльності.

### **Список літературних джерел.**

1. URL:[https://gender.org.ua/images/lib/zhinky\\_v\\_organah\\_vnutrishni.pdf](https://gender.org.ua/images/lib/zhinky_v_organah_vnutrishni.pdf) (Дата звернення 9.10.2021)
2. URL:<https://mvs.gov.ua/uk/press-center/news/katerina-pavlicenko-zalucennya-zinok-pravooxoronnich-do-mirotvorcix-operacii-vazlivii-pokaznik-gendernoyi-rivnosti> (Дата звернення: 9.10.2021)
3. Штилева Л.Н. Фактор статі в освіті. Гендерний підхід і аналіз: Монографія. 2008. - 316 с
4. Солодок А.С. Фізіологія людини. Загальна. Спортивна. Вікова: підручник / А.С. Солодок, Є.Б. Сологуб. Радянський спорт, 2010. – с.620

## **ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

***Гришук Сергій, Савчук Юрій***

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** З використанням проби Руф'є визначено індекси фізичної працездатності школярів та встановлено відсутність достовірних відмінностей показників між представниками контрольної та експериментальної груп на початку дослідження.

**Ключові слова:** фізична працездатність, проба Руф'є, показники, молодший шкільний вік.

**Актуальність теми дослідження.** Стан здоров'я дитячого населення тісно взаємопов'язаний із показниками рухової активності та фізичної підготовленості дітей, які останнім часом мають тенденції до погіршення. Досліджуючи показники фізичного розвитку, науковці [1] визначили, що серед учнів 6–10 років 56 % дітей мають «низький» рівень фізичного здоров'я, «нижче середнього» – 36% і лише 7,5% – «високий». З огляду на це, одним із провідних факторів профілактики захворювань, зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості підростаючого покоління є достатня рухова активність [2, 3]. Виходячи з аналізу наявних публікацій, варто відмітити, що організована рухова діяльність в школі обмежена рамками трьох уроків фізичної культури, які не забезпечують необхідний об'єм рухової активності учнів. Для дітей молодшого шкільного віку найбільш популярним видом занять вважаються рухливі ігри [4, 5], тому досить актуальним є дослідження їх впливу на функціональний стан серцево-судинної системи школярів, а для цього необхідно визначити початковий рівень їх фізичної підготовки.

**Мета роботи** – провести оцінку показників фізичної працездатності учнів четвертих класів з використанням проби Руф'є та визначити наявність достовірних відмінностей між контрольною та експериментальною групою.

**Матеріали та методи.** Для визначення впливу рухливих ігор на фізичний розвиток дітей нами, за погодженням з батьками, серед учнів 4-х класів Овруцького ліцею №4 ЗОСО I-III ступенів у випадковому порядку були сформовані контрольна та експериментальна групи з 10 школярів (5 хлопчиків та 5 дівчаток) кожна. Для визначення рівня фізичної працездатності школярів за допомогою проби Руф'є досліджувалася реакція серцево-судинної системи на фізичні навантаження на початку експерименту (вересень 2021 року). Проба Руф'є проводилася наступним чином: у школяра в положенні сидячи після п'яти хвилинного відпочинку реєстрували частоту серцевих скорочень за 15 с ( $P_1$ ), потім виконувалося навантаження – 30 присідань за 45 с, після чого знову реєстрували частоту серцевих скорочень за перші 15 с після навантаження ( $P_2$ ) і за останні 15 с першої хвилини періоду відновлення ( $P_3$ ). Індекс Руф'є (IP) розраховувався за формулою (1)

$$IP = \frac{4(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10} \quad (1)$$

Отримані результати співставляли з табличними значеннями та присвоювали один з п'яти рівнів фізичної працездатності (відмінний, добрий, задовільний, слабкий, поганий). Статистичну обробку отриманих даних проводили за допомогою програм MS Excel, достовірність відмінностей перевірялась за допомогою t-критерію Стьюдента і вважалась статистично значущою при  $p < 0,05$ . У процесі роботи проводився теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової літератури, використовувалися педагогічні та медико-біологічні методи дослідження.

**Результати досліджень.** За результатами оцінки рівня фізичної працездатності представників контрольної групи встановлено, що у 50 % (5 осіб) він «слабкий», 30 % (3 осіб) мали «задовільний» рівень, лише у 20 % (2 школярів) показник відповідав «доброму» рівню. Середнє значення індексу Руф'є у контрольній групі становило  $11,0 \pm 1,0$  бали (табл. 1).

Таблиця 1

**Оцінка рівня фізичного працездатності учнів контрольної та експериментальної груп**

Номер учасника групи	Рівень фізичної працездатності			
	Контрольна група		Експериментальна група	
	Індекс Руф'є, балів	Рівень працездатності	Індекс Руф'є, балів	Рівень працездатності
1	14,2	слабкий	13,2	слабкий
2	14,0	слабкий	12,8	слабкий
3	13,4	слабкий	13,2	слабкий
4	13,2	слабкий	12,8	слабкий
5	13,6	слабкий	13,1	слабкий
6	10,4	задовільний	12,8	слабкий
7	11,2	задовільний	9,2	задовільний
8	9,4	задовільний	9,3	задовільний
9	5,5	добрий	9,1	задовільний
10	5,6	добрий	5,2	добрий
Середнє значення індексу Руф'є	$11,0 \pm 1,0$		$11,1 \pm 0,9$	

Що стосується експериментальної групи, яка теж складалася з 10 учасників, на початку експерименту «слабкий» рівень фізичної працездатності було виявлено у 60 % (6 осіб), «задовільний» - у 30 % (3 особи) та «добрий» – у 10 % (1 особа). Середній показник індексу Руф'є в експериментальній групі на початку дослідження становив  $11,1 \pm 0,9$  бала.

Достовірної різниці щодо рівня фізичної працездатності між представниками контрольної та експериментальної груп не встановлено, так як  $p > 0,05$ .

**Висновки**

Результати дослідження свідчать про переважання слабого та задовільного рівнів фізичної працездатності у школярів досліджуваних груп та відсутності достовірної різниці середніх показників індексу Руф'є між групами.

**Список літературних джерел.**

5. Апанасенко Г.Л. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: [метод. реком.] / Г.Л. Апанасенко, Л.Н. Волгіна, Ю. В. Бушуєв. – К.: КМАПО, 2000. – 12 с.
6. Боднар І. Місце рухової активності у дозвіллі учнів середнього шкільного віку / І. Боднар // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2013. – № 2. – С. 257–264.
7. Трачук С.В. Моделювання режимів рухової активності молодших

школярів у процесі фізичного виховання: автореф. Дис. канд. наук з ФВіС: 24.00.02 / С.В. Трачук. – Київ, 2011. – 24 с.

8. Булгаков О. І. Передумови формування в учнів загальноосвітніх шкіл особистісної фізичної культури / О. І. Булгаков, І. Я Тамашевський, Л. Левчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. - 2017. - С. 162-167.

9. Гарлінська Алла, Ляшевич Альона, Чернуха Ірина, Корнійчук Наталія, Грищук Сергій (2019) Підвищення рівня фізичної підготовленості школярів середнього віку з використанням комплексу спеціальних фізичних вправ. Фізична культура, спорт та здоров'я нації (8). pp. 31-36.

## **ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ СИЛИ ПРАЦІВНИКАМИ ПОЛІЦІЇ ПІД ЧАС ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ГРОМАДСЬКОГО ПОРЯДКУ ТА ПУБЛІЧНОЇ БЕЗПЕКИ В УМОВАХ COVID-19**

*Діщенко Дмитро*

*Дніпропетровський державний університету внутрішніх справ*

**Анотація.** В статті розкриті особливості застосування фізичної сили працівниками поліції під час забезпечення громадського порядку та публічної безпеки в умовах covid-19. Здійснений аналіз основних нормативно-правових актів, що регулюють підстави та порядок застосування фізичної сили працівниками поліції.

**Ключові слова:** поліція, COVID-19, громадський порядок.

**Актуальність дослідження.** Щоденно працівники Національної поліції України виконуючи службові обов'язки, забезпечуючи громадський порядок контактують з громадянами під час відпрацювання території обслуговування, проведенні рейдів, реагуванням на виклики та повідомлення, припиненні правопорушень та проведенні профілактичної, превентивної роботи. Контактуючи з десятками людей щоденно край важливо пам'ятати про особисту безпеку працівника поліції, використання засобів індивідуального захисту (маски, респіратори, антисептик, гумові рукавички, захисні щитки, окуляри). За даними МВС, щоденно до забезпечення дотримання карантинних заходів залучається понад 15000 правоохоронців, додатково Національна поліція створює ще 900 мобільних бригад, які будуть задіяні для забезпечення виконання карантинних вимог, здійснюючи рейдові перевірки з метою контролю за дотриманням протиепідемічних вимог. Кожного дня, поліцейській виконуючі покладені на них державою обов'язки стикаються з негативними проявами агресії, які виражаються у формі як пасивного так й активного чи агресивного опору під час затримання особи.

**Мета роботи** – розкрити особливості застосування фізичної сили працівниками поліції в умовах COVID-19.

**Результати досліджень.** Основним нормативно-правовим актом, що регулює підстави та порядок застосування фізичної сили працівниками поліції є Закон України «Про Національну поліцію», важливими для нас під час

розгляду даного питання є положення визначені у статтях 29,43,44 вищезгаданого закону. Під час здійснення силового затримання правопорушника поліцейський зобов'язаний керуватись принципами законності, ефективності, необхідності та пропорційності застосування фізичної сили як поліцейського заходу примусу, також важливо пам'ятати про умови застосування фізичної сили: спроможності, можливості та нараження на небезпеку. Поліцейські мають право застосовувати фізичну силу, у тому числі спеціальні прийоми боротьби (рукопашного бою), для забезпечення особистої безпеки або/та безпеки інших осіб, припинення правопорушення, затримання особи, яка вчинила правопорушення [1], що підкріплюється принципом законності застосування заходу примусу працівником поліції. Також, враховуючи умови з якими світ стикнувся унаслідок пандемії спричиненої інфекційною хворобою COVID-19 та тактичні особливості застосування фізичної сили, окрім основних факторів (вік та стать, антропометричні данні, стан ймовірного сп'яніння, емоційний стан, місце де відбувається затримання, кількість осіб, наявність зброї) які поліцейський повинен врахувати до моменту застосування сили додалися ще й аспекти пов'язані з ризиком захворіти коронавірусною інфекцією, а саме – наявність засобу індивідуального захисту на особі, яку затримують та забезпечення цими засобами працівників поліції, що здійснюють затримання, застосовують фізичну силу, як наслідок – перебувають у тісному тілесному контакті з особою, яка може бути інфікована.

Згідно з паспортом бюджетної програми МВС України на 2020 рік держава витратила 187 мільйонів гривень на придбання засобів індивідуального захисту для поліцейських, які виконують службові обов'язки в умовах поширення коронавірусної інфекції COVID-19, що й демонструє стурбованість держави в необхідності забезпечення поліцейських засобами індивідуального захисту, але не дивлячись на це є й ті поліцейські, які нехтують особистою безпекою, безпекою своїх колег, громадян з якими контактують, тобто не використовують засоби індивідуального захисту. Актуальним питанням, що останній час гостро постало перед всіма працівниками органів виконавчої влади та в українському суспільстві цілком – вакцинація населення держави. Загалом 88,8 % працівників системи Міністерства внутрішніх справ України отримали щеплення проти гострої респіраторної хвороби COVID-19. З них понад 70 % пройшли повний курс вакцинації (дві дози), ще 18% – отримали першу дозу вакцини [2]. Найменшим показник вакцинації серед органів МВС – Національна поліція з 64,7 % вакцинованих працівників, край важливо пам'ятати, що поліцейські – це група ризику, яка є наступною після лікарів, адже заступаючи на службу, виконуючи щоденно покладені на поліцейського обов'язки із забезпечення дотримання протиепідемічних вимог працівники Національної поліції України наражають себе на небезпеку, пов'язану з розповсюдженням смертельної хвороби, яка забрала життя 65 тисяч наших громадян.

### **Висновки.**

В умовах пандемії, край тяжкої інфекційної хвороби важливим та дуже актуальним питанням повстало забезпечення особистої безпеки поліцейських, з метою запобігання інфікування цією хворобою, для ефективного виконання завдань з контролю за дотриманням виконання карантинних вимог. Звертаючи увагу на модель застосування сили працівником поліції, під час виконання ключових вимог щодо “Оцінки – плануванню – дії” варто враховувати й додатковий, ключовий в умовах сьогодення, аспект – безпека й запобігання захворювання COVID-19, яка виражається в використанні індивідуальних захисних засобів та вакцинації працівників Національної поліції України.

### **Список літературних джерел:**

1. Про Національну поліцію: Закон України від 2 липня 2015р. №580-VIII / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text> (дата звернення: 20.10.2021)
2. За сім місяців проти COVID-19 вакцинувались 70,6% працівників системи МВС [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://mvs.gov.ua/uk/press-center/news/za-sim-misyaciv-proti-covid-19-vakcinuvalis-706-pracivnikiv-sistemi-mvs>.

Наукове видання

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

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

4 листопада 2021 р.

Відповідальний за випуск О.І. Булгаков

Надруковано з готового оригінал-макету

Підписано до друку 01.12.21. 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