

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

**ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ЖИТОМИРСЬКИЙ ВІЙСЬКОВИЙ ІНСТИТУТ  
імені С.П. КОРОЛЬОВА**

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

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

**4 листопада 2022 р.**

**Житомир  
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка  
2023**

УДК 796.011.3

А 43

*Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного університету імені Івана Франка (протокол № 9 від 28 квітня 2023 року)*

**Рецензенти:**

**Пронтенко К.В.** – доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту імені С.П. Корольова;

**Ахметов Р.Ф.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання і спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка;

**Ткаченко П.П.** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Поліського національного університету.

**Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві:** збірник наукових праць IV Всеукраїнської науково-практичної конференції / гол. ред. Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. – 116 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 IV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві» (Житомир, 4 листопада 2022 року).

**Головний редактор:**

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

**Редакційна колегія**

*Пронтенко Костянтин Віталійович* – доктор педагогічних наук, професор, ЖВІ ім. С.П. Корольова;

*Булгаков Олексій Ігорович* – кандидатт наук з фізичного виховання і спорту, ЖДУ ім. І. Франка;

*Ткаченко Павло Петрович* – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання ПНУ.

*Мичка Іван В'ячеславович* – кандидат педагогічних наук, доцент ЖДУ ім. І. Франка;

*Жуковський Євгеній Іванович* – кандидат педагогічних наук, доцент ЖДУ ім. І. Франка.

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

## ЗМІСТ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Артемчук Ю.А., Мичка І.В., Косенко Н.В. ОПТИМІЗАЦІЯ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....</b>   | <b>6</b>  |
| <b>Банах В.І. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПЕРСОНАЛІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПРИ КОМБІНОВАНОМУ СПОСОБІ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ.....</b>                          | <b>9</b>  |
| <b>Бовсуновський І.В., Курилло Т.В., Косенко Н.В. ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОЦЕСУ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ 15–17 РОКІВ ПІД ЧАС СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.....</b> | <b>11</b> |
| <b>Бочарова Ю.Ю., Косенко Н.В. УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ПЛАВЦІВ ГРУП ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....</b>  | <b>14</b> |
| <b>Бутенко Г.О., Гусяниця І.І. ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ФАХОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....</b>   | <b>17</b> |
| <b>Вітенко Є.В., Мичка І.В. ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У БАР'ЄРНОМУ БІГУ.....</b>  | <b>20</b> |
| <b>Вовченко І.І., Гедзюк Л.В., Чорна М.Є., Горовой О.О. ОЦІНКА СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....</b>   | <b>22</b> |
| <b>Гедзюк Д.О., Вовченко І.І., Литвинчук Ю.Ю., Шиманська Б.О. АНАЛІЗ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ВОЛЕЙБОЛУ.....</b>                     | <b>26</b> |
| <b>Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Барановський В.О. ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ БІГУНІВ-СПРИНТЕРІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ.....</b>  | <b>29</b> |
| <b>Грибан Г.П., Мирончук К.В., Романішин Є.В. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ГИРЬОВИМ СПОРТОМ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ.....</b>   | <b>34</b> |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Грибан Г.П., Осипенко В.Є., Сидорчук О.С. УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....</b> | <b>41</b> |
| <b>Жуковська М.О. МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ 8-9 РОКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ.....</b>  | <b>46</b> |
| <b>Кафтанова Т.В., Опанчук Д.Р. ПІДВИЩЕННЯ НАДІЙНОСТІ КОМАНДНИХ ДІЙ НАПАДУ ПРОТИ ЗОННОЇ СИСТЕМИ ЗАХИСТУ У БАСКЕТБОЛІ.....</b>   | <b>49</b> |
| <b>Крук М.З., Іщенко С.М. МЕТОДИ ТРЕНУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ-ПЛАВЦІВ.....</b>  | <b>52</b> |
| <b>Крук М.З., Курилло Т.В. ВПЛИВ ПРОНИРЮВАННЯ НА РЕЗУЛЬТАТИ ПЛАВЦІВ.....</b>  | <b>56</b> |
| <b>Крук М.З., Цуд І.В. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ-ПЛАВЦІВ.....</b>   | <b>59</b> |
| <b>Маринець М.І., Грибан Г.П. Скорий О.С. ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ПЛАВАННЮ З ВИКОРИСТАННЯМ ІГРОВОГО МЕТОДУ.....</b>                              | <b>62</b> |
| <b>Нестерчук Л.О., Жуковський Є.І. РОЛЬ РУХЛИВИХ ІГОР У РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....</b>  | <b>67</b> |
| <b>Одноворченко І.В., Острогляд А.Є. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ.....</b>   | <b>69</b> |
| <b>Пантус О.О., Денисовець А.П., Скорий О.С. ОЗДОРОВЧИЙ БІГ ТА ХОДЬБА ЯК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....</b>        | <b>73</b> |
| <b>Перейма В.І., Жуковський Є.І. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ...</b>   | <b>77</b> |
| <b>Седляр Ю.В. ПОБУДОВА КОМПЛЕКСНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ПАРАЛЕЛЬНИМ ВИРІШЕННЯМ ЗАВДАНЬ НА ОСНОВІ СИЛОВИХ ВПРАВ.....</b>   | <b>79</b> |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Седляр Ю.В., Клименко А.О. ПРОГРАМА САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ДЛЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....</b>  | <b>82</b>  |
| <b>Слюсарчук В.В. ХАРАКТЕРИСТИКА ЕМПІРИЧНО-РЕАЛІЗАЦІЙНОГО КОНЦЕПТА ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДІВЧАТ – МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ДО ФІЗИЧНОГО САМОРОЗВИТКУ.....</b>        | <b>84</b>  |
| <b>Хлус Н.О., Дорога Д.Ю. ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ГІМНАСТИКИ.....</b>                                     | <b>88</b>  |
| <b>Хлус Н. О., Кудрявцева В. А. РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ І СПРИТНОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР.....</b>                              | <b>91</b>  |
| <b>Хлус Н.О., Подлісна С.С. ОСНОВНІ КОМПОНЕНТИ КОМПЛЕКСНОЇ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....</b>                                     | <b>95</b>  |
| <b>Філіна В.А., Кафтанова Т.В. ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА ДЗЮДОЇСТІВ.....</b>   | <b>98</b>  |
| <b>Філіна В.А. ВПЛИВ АНТРОПОЛОГІЧНИХ ДАНИХ НА ТЕХНІЧНУ ПІДГОТОВКУ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ.....</b>   | <b>101</b> |
| <b>Шаверський В.К. Свінціцька К.Р., Гасанов Р.Ш. ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ЗАНЯТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....</b> | <b>105</b> |
| <b>Шибецький М.В., Саранча М.П., Іщенко С.М., Перейма В.І. ОЦІНКА ПОКАЗНИКІВ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНО ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....</b>                 | <b>108</b> |
| <b>Мичка І.В., Грибук В.О. ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ ОПТИМІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ.....</b>                                   | <b>110</b> |

# ОПТИМІЗАЦІЯ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Артемчук Ю.А., Мичка І.В., Косенко Н.В.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* У результаті аналізу літературних джерел встановлено, що на етапі попередньої базової підготовки необхідно приділяти особливу увагу розвитку силових здібностей борців. У цьому аспекті більшість досліджень присвячено аналізу і вдосконаленню процесу підготовки висококваліфікованих спортсменів. Встановлено, що розроблена методика засвідчила достовірну динаміку покращення показників силової підготовленості борців експериментальної групи.

*Ключові слова:* фізичне навантаження, спорт, фізичні вправи, спортсмени.

*Актуальність теми дослідження.* Практика роботи з юними спортсменами в боротьбі вказує на те, що на етапі попередньої базової підготовки необхідно приділяти особливу увагу розвитку силових здібностей, особливо швидко-силових [2, 5]. За свідченням ряду фахівців [1, 3, 4], у літературних джерелах недостатньо розроблені рекомендації щодо розвитку силових здібностей у юних спортсменів з боротьби.

Більшість досліджень присвячено аналізу і вдосконаленню процесу підготовки висококваліфікованих спортсменів. Своєю чергою, сучасна методика початкового навчання в боротьбі недостатньо враховує вікові особливості юних борців, а багато в чому повторює методику навчання дорослих [3]. Для боротьби ключове значення мають силові здібності. У силовій підготовці юних борців використовуються методи і засоби, що виховують швидко-силові здібності і силову витривалість. Однак використання максимальних і тривалих силових навантажень, їх співвідношення повинні відповідати індивідуальним особливостям організму юних спортсменів.

*Мета дослідження* – розробити і перевірити ефективність методики підвищення силових здібностей борців на етапі попередньої базової підготовки.

*Результати дослідження.* На першому етапі проведення експерименту нами була зроблена оцінка показників силової підготовленості юних борців. Отримані дані свідчать про те, що суттєвої різниці у показниках розвитку силової підготовленості у юних борців немає (табл. 1). Отримані результати дозволяють об'єктивно виділити експериментальну та контрольну групи, що стало основою для проведення паралельного експерименту з оцінки запропонованої методики підвищення силових здібностей юних борців на етапі попередньої базової підготовки.

У процесі проведення паралельного експерименту зі боцями контрольної групи заняття проводилися за навчальною програмою для ДЮСШ та СДЮСШ. В експериментальній же групі застосовувалася розроблена нами методика підвищення силових здібностей. Розроблена методика складалася із трьох

етапів. На першому етапі силова підготовка була спрямована на розвиток силової витривалості й абсолютної сили. На другому етапі силова підготовка була спрямована на розвиток вибухової та швидкісної сили. На третьому етапі силова підготовка була спрямована на розвиток швидкісно-силової витривалості. Особливістю нашої методики є те, що для підвищення силових здібностей ми використовували вправи з різних видів спорту (гімнастики, легкоатлетики, гирьового спорту, пауерліфтингу, кросфіту). Результати оцінки показників силової підготовленості спортсменів експериментальної та контрольної груп після впровадження розробленої методики представлені в табл. 2.

Таблиця 1

**Порівняльна характеристика показників силової підготовленості юних борців контрольної і експериментальної груп на початку дослідження**

| Тести  | Контингент спортсменів |     |             |      | t    | p     |
|--|------------------------|-----|-------------|------|------|-------|
|  | ЕГ                     |     | КГ          |      |      |       |
|  | n=10                   |     | n=10        |      |      |       |
|  | $\bar{X}_1$            | m1  | $\bar{X}_2$ | m2   |      |       |
| Підтягування на перекладині, кількість разів   | 16,9                   | 2,1 | 17,3        | 3,2  | 0,65 | >0,05 |
| Піднімання ніг на гімнастичній стінці до торкання перекладини над головою, кількість разів | 19,9                   | 0,7 | 21,8        | 0,3  | 1,01 | >0,05 |
| Лазіння по канату (3 м) без допомоги ніг, кількість разів                                  | 6,2                    | 2,1 | 6,4         | 1,7  | 0,60 | >0,05 |
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів                                  | 29,2                   | 0,3 | 30,0        | 0,32 | 0,41 | >0,05 |

Таблиця 2

**Порівняльна характеристика показників силової підготовленості борців контрольної і експериментальної груп після впровадження методики**

| Тести  | Контингент спортсменів |     |             |      | t    | p     |
|--|------------------------|-----|-------------|------|------|-------|
|  | ЕГ                     |     | КГ          |      |      |       |
|  | n=10                   |     | n=10        |      |      |       |
|  | $\bar{X}_1$            | m1  | $\bar{X}_2$ | m2   |      |       |
| Підтягування на перекладині, кількість разів   | 16,9                   | 2,1 | 17,3        | 3,2  | 0,65 | >0,05 |
| Піднімання ніг на гімнастичній стінці до торкання перекладини над головою, кількість разів | 19,9                   | 0,7 | 21,8        | 0,3  | 1,01 | >0,05 |
| Лазіння по канату (3м) без допомоги ніг, кількість разів                                   | 6,2                    | 2,1 | 6,4         | 1,7  | 0,60 | >0,05 |
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів                                  | 29,2                   | 0,3 | 30,0        | 0,32 | 0,41 | >0,05 |

Вони свідчать про те, що за період експерименту в експериментальній групі у порівнянні з контрольною спостерігається достовірно покращення результатів показаних спортсменами експериментальної групи за тестом

підтягування на перекладині ( $t=2,15$ ). Так, до проведення експерименту середньо груповий показник за даним тестом у експериментальній групі становить – 16,9 разів, а після – 22,1 разів. Цей же показник в контрольній групі спочатку становив – 17,3 разів, а при повторному тестуванні – 19,1 разів. Аналогічний висновок витікає з порівняння середньо групових показників за тестом піднімання ніг на гімнастичній стінці до торкання перекладини над головою у порівнянні з контрольною.

Результати проведеного дослідження свідчать також про те, що у борців експериментальної групи значуще покращилися середні показники за тестом лазіння по канату (3 м) без допомоги ніг. Так, до проведення експерименту в експериментальній групі середньо груповий показник становив – 6,2 разів, а після – 8,1 разів. В контрольній групі при первинному тестуванні цей показник становив – 6,4 разів, а при повторному тестуванні – 6,9 разів.

Аналіз матеріалів проведеного дослідження свідчать також про те, що у борців експериментальної групи значуще покращилися середні показники за згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Так, до проведення експерименту в експериментальній групі середньо груповий показник становив – 29,2 разів, а після – 38,2 разів.

Узагальнюючи результати впровадження методики підвищення силових здібностей борців на етапі попередньої базової підготовки необхідно відмітити, що при повторному тестуванні у юнаків експериментальної групи, у порівнянні з контрольною, достовірно покращилися показники всіх досліджуваних тестів, що свідчать про її ефективність.

*Висновки.* 1. Силові якості відіграють провідну роль у змагальній діяльності борців і є основою для якісного застосування технічних дій. Проте побудова спеціальної силової підготовки юних борців залишається недостатньо вивченою.

2. Борці експериментальної групи достовірно покращили результати за тестами: підтягування на перекладині на 5,2 раза, піднімання ніг на гімнастичній стінці до торкання перекладини над головою на 3,1 раза, лазіння по канату (3м) без допомоги ніг на 2,1 раза, згинання і розгинання рук в упорі лежачи на 9 разів.

#### **Список літературних джерел**

1. Багінська О.В., Ткаченко С.В., Баглай О.М. Вплив особливостей силової підготовленості спортсменів, що спеціалізуються у спортивній боротьбі (дзюдо, самбо) на ефективність змагальної діяльності. Вісник Чернігівського державного пед. ун-ту : зб. наук. ст. Чернігів, 2006. Вип. 35. С. 185 – 188.

2. Волков В., Орлов О. Особливості формування структури базової підготовленості спортсменів у процесі занять вільною боротьбою та бойовими мистецтвами (джиуджитсу). Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація : матер. Всеукр. наук.-практ. конф. Миколаїв, 2002. С. 370.

3. Гамалій В., Синіговець С. Моделювання технічних дій борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінницького держ. пед. ун-ту ім. М. Коцюбинського. Вінниця, 2014. С. 396–402.



4. Латишев С.В. Спеціальна силова підготовка та засоби її контролю у річному циклі тренування кваліфікованих борців : автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». ЛДІФК. Львів, 2004. 19 с.

5. Первачук Р.В. Індивідуалізація тренувального процесу борців різного стилю ведення сутички. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. К., 2013. Вип. 7(33). С. 55–62.

## **ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПЕРСОНАЛІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПРИ КОМБІНОВАНОМУ СПОСОБІ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ**

**Банах В.І.**

*Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія  
імені Тараса Шевченка*

*Анотація.* Аналізом й узагальненням інформації літературних джерел, а також опрацюванням емпіричних даних, що були одержані на етапі констатувального експерименту, виокремили комплекс педагогічних умов. Виходили з того, що врахування у практичній діяльності таких умов сприятиме ефективній реалізації спроектованої структурно-функціональної моделі персоналізації фізичного виховання здобувачів протягом їхнього навчання у закладі вищої освіти при комбінованому способі організації освітнього процесу.

*Ключові слова:* фізичне виховання, персоналізація, здобувачі, вища освіта.

*Актуальність теми дослідження.* Проблемі вдосконалення шляхів, підходів до організації і змісту фізичного виховання здобувачів вищої освіти протягом їхнього навчання присвячено значну кількість досліджень. Певною мірою така проблема, але в аспекті індивідуалізації фізичного виховання, набула частково розв'язання. Проте відсутні дослідження, спрямовані на персоналізацію фізичного виховання здобувачів вищої освіти протягом їхнього навчання виходячи з наявних викликів, що зумовлені війною та епідемією Sars-CoV-2. Зазначене зумовило необхідність провести дослідження, результати якого сприятимуть формуванню цілісної структурно-функціональної моделі, що передбачає персоналізацію фізичного виховання здобувачів вищої освіти під час їхнього навчання, яке сьогодні реалізується за змішаною системою.

*Мета дослідження* – виокремити й обґрунтувати педагогічні умови персоналізації фізичного виховання здобувачів вищої освіти.

*Результати дослідження.* Після опрацювання інформації літературних джерел [1; 3; 5], інтернет-ресурсів та емпіричних даних, одержаних на етапі констатувального експерименту, виокремили педагогічні умови персоналізації фізичного виховання здобувачів під час навчання у закладі вищої освіти за комбінованим способом організації освітнього процесу. При цьому враховували, що педагогічні умови – необхідні обставини, які сприяють та уможливають досягнення очікуваного результату внаслідок реалізації

педагогічного процесу [2; 3]. У нашому випадку таким процесом є фізичне виховання; деякими необхідними обставинами – визначені форми організації занять, методи, прийоми, засоби впливу, реалізація яких сприяє досягненню запланованого результату [6]. Беручи до уваги зазначене виокремили основні педагогічні умови. Конкретизуючи їх відзначаємо, що перша із зазначених скеровувала діяльність викладача фізичного виховання на формування мотиваційно-ціннісного ставлення здобувачів до самовдосконалення шляхом розвитку ціннісних орієнтацій, професійної самосвідомості, Я-концепції, морально-вольових якостей. Визначальними тут є завдання, які скеровують діяльність здобувачів на досягнення гарної статури, високого рівня соматичного, психологічного здоров'я, спроможності керувати власним емоційним станом, а також можливості спілкуватися з іншими учасниками спортивної секції, розвиток пізнавальних інтересів, задовільнення потреби отримувати нові знання.

Формування персональної траєкторії накопичення знань щодо здійснення фізичної активності з використанням інноваційних технологій комунікації, що було іншою виокремленою педагогічною умовою, передбачало досягнення кожним здобувачем поставленої мети, але виходячи з індивідуальних особливостей кожного, зокрема його «сильними» і «слабкими» сторонами, а також виконанням комплексу організаційно-методичних заходів. Передусім останні стосувалися онлайн (дистанційної) та офлайн систем навчання. У зв'язку з цим перші повинні передбачати сучасні засоби передавання й отримання інформації, способи комунікації викладачів та здобувачів, а також реалізацію змісту інших виокремлених педагогічних умов, які розглянуто нижче. У першому випадку мова ведеться про реалізацію в освітньому процесі принципів доступності, інтерактивності й адресної передачі інформації, а також забезпечення її різнобічності, інтегрування з інформацією інших (суміжних) навчальних дисциплін та систематичного оновлення.

Забезпечення розвивальної спрямованості фізичної активності здобувачів в умовах змішаної системи навчання, що було наступною педагогічною умовою, конкретизувала завдання, а відтак і зміст практичних занять. При цьому завдання стосувалися основних характеристик здобувачів, які необхідно розвивати, та окреслювати напрями подальшого змісту фізичної активності кожного, але обов'язково з урахуванням індивідуальних особливостей на підставі такої генетично зумовленої ознаки, як соматичний тип конституції.

Не менш важливою педагогічною умовою, що була виокремлена як елемент для забезпечення ефективності спроектованої структурно-функціональної моделі [4; 5], стосувалася забезпечення дієвого комплексного контролю за результатами теоретичної і практичної складових фізичної активності здобувачів. Контроль передбачав декілька видів, зокрема вихідний, етапний, підсумковий, оперативний. Змістом останнього були показники, що характеризували характеристики здобувачів, на які здійснювали цілеспрямований вплив.

*Висновки.* 1. Дотепер нерозробленою залишається модель персоналізації фізичного виховання здобувачів під час навчання у закладі вищої освіти, яке відбувається офлайн та онлайн у зв'язку із сучасними викликами. 2. Виокремлено педагогічні умови здійснення персоналізації фізичного виховання здобувачів, що є складовою структурно-функціональної моделі означеного процесу в умовах змішаної системи організації освітнього процесу.

#### Список літературних джерел

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Укладач і голов. ред. В.Т. Бусел. Київ : ВТФ «Перун», 2005. 1736 с.
2. Гончаренко С. Український педагогічний словник. Київ, 1997. 375 с.
3. Єжова О.О. Сутність організаційно-педагогічних умов педагогічного процесу. Психолого-педагогічні науки. 2014. № 3. С. 39–43.
4. Ішугіна О., Шаповалова О. Педагогічне моделювання як засіб формування методичної компетентності вчителя. Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти. 2018. Вип. 7. С. 85–96.
5. Лодатко Є.О. Моделювання педагогічних систем і процесів : монографія. Слов'янськ : СДПУ, 2010. 148 с.
6. Панібратська А. В. Зміст поняття «педагогічна умова». Система неперервної освіти вчителів початкової школи.  
<https://sno.udpu.edu.ua/index.php/naukovo-metodychna-robota/89-suchasni-tekhnohohiyi-rozvytku-profesiynoyi-maysternosti-maybutnikh-uchyteliv-25-zhovtnia-2018-r/173-zmist-ponyattya-pedagogichni-umovi>

## ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОЦЕСУ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ 15-17 РОКІВ ПІД ЧАС СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

**Бовсуновський І.В., \*Курилло Т.В., Косенко Н.В.**

*Житомирський державний університет імені Івана Франка  
\*Державний університет «Житомирська політехніка»*

*Анотація.* У результаті аналізу літературних джерел встановлено, що шкільний вік є сенситивним періодом для формування практично всіх фізичних якостей. На сучасному етапі одним із найбільш поширених видів спорту серед дітей шкільного віку є легка атлетика. Встановлено, що розроблена програма із використанням засобів фітнесу засвідчила достовірну динаміку покращення показників розвитку рухових якостей.

*Ключові слова:* легка атлетика, секційні заняття, фізичні вправи, учні.

*Актуальність теми дослідження.* Віковий період шкільного віку є сенситивним для формування практично всіх фізичних якостей, координаційних здібностей, основних рухових умінь і навичок [1, 3, 4]. Багато вчених [1, 4, 6 та ін.] стверджують, що виховання рухових здібностей у дітей відіграє життєво важливу роль. Школярі певною мірою володіють всіма якісними особливостями рухової діяльності: спритністю, швидкістю, силою,

витривалістю, а також гнучкістю. Одним із найбільш поширених видів спорту серед дітей шкільного віку є легка атлетика, оскільки вона характеризується високою емоційністю, розвиває рухові якості, виховує сміливість і дисциплінованість. Систематичні заняття легкою атлетикою, окрім підвищення загального рівня рухової активності, всебічно впливають на організм школярів, удосконалюють його функціональну діяльність, забезпечують правильний фізичний розвиток [2, 5].

*Мета дослідження* – розробити програму спрямовану на покращення показників розвитку рухових якостей у школярів 15–17 років під час секційних занять з легкої атлетики засобами фітнесу.

*Результати дослідження.* У процесі проведення експерименту з учнями контрольної групи заняття проводилися за навчальною програмою для секційних занять з легкої атлетики. В експериментальній же групі застосовувалася розроблена нами програма розвитку рухових якостей, що передбачала використання засобів фітнесу. Для перевірки ефективності програми проведено формувальний етап експерименту порівняння показників експериментальної. У ході експерименту сталися позитивні зміни в темпах приросту показників, які свідчать про загальнофізичну підготовку учнів, які брали участь у педагогічному експерименті. Ці результати представлені в табл. 1 і 2.

Результати контрольного тестування, проведеного до педагогічної дії та після її закінчення, дозволили виявити достовірне збільшення при  $p < 0,05$  більшості показників рівня розвитку рухових якостей в учнів експериментальної групи (табл. 2).

Таблиця 1

**Результати порівняльного аналізу початкових і кінцевих показників фізичної підготовленості учнів КГ**

| № п/п | Тест  | (X±m), p   |            |
|-------|---|------------|------------|
|       |   | Початок    | Кінець     |
| 1     | Швидкість – біг 60 м, (с)                               | 5,36±0,52  | 5,18±0,40  |
|       |   | p>0,05     |            |
| 2     | Вибухова сила – стрибок у довжину з місця, (м)          | 1,91±0,29  | 1,90±0,25  |
|       |   | p>0,05     |            |
| 3     | Силова витривалість – вис на зігнутих руках, (хв)       | 0,21±0,03  | 0,22±0,03  |
|       |   | p>0,05     |            |
| 4     | Спритність – човниковий біг, (с)                        | 10,95±1,64 | 10,85±1,57 |
|       |   | p>0,05     |            |
| 5     | Швидкісно-силові якості – стрибки через скакалку, (раз) | 47±0,22    | 52±0,22    |
|       |   | p>0,05     |            |
| 6     | Гнучкість – нахили вперед з положення сидячи (см)       | 9,04±0,71  | 9,1±0,55   |
|       |   | p>0,05     |            |

Так, аналіз результатів тесту «Біг на 30 м» показав темп приросту показника швидкості в ЕГ на 10,7 %, що свідчить про поліпшення у школярів

швидкісних здібностей. В той же час, покращення показників швидкості у учнів КГ склало 3,4 %.

Таблиця 2

**Результати порівняльного аналізу початкових і кінцевих показників фізичної підготовленості учнів ЕГ**

| № п/п | Тест  | (X± m), p  |           |
|-------|---|------------|-----------|
|       |   | Початок    | Кінець    |
| 1     | Швидкість – біг 60 м, (с)                               | 5,41±0,49  | 4,83±0,39 |
|       |   | p<0,05     |           |
| 2     | Вибухова сила – стрибок у довжину з місця, (м)          | 1,98±0,35  | 2,08±0,32 |
|       |   | p>0,05     |           |
| 3     | Силова витривалість – вис на зігнутих руках, (хв)       | 0,29±0,04  | 0,43±0,06 |
|       |   | p>0,05     |           |
| 4     | Спритність – човниковий біг, (с)                        | 10,45±1,57 | 9,97±0,71 |
|       |   | p<0,05     |           |
| 5     | Швидкісно-силові якості – стрибки через скакалку, (раз) | 53±0,17    | 74±0,16   |
|       |   | p<0,05     |           |
| 6     | Гнучкість – нахили вперед з положення сидячи (см)       | 9,04±0,71  | 9,1±0,55  |
|       |   | p>0,05     |           |

Темп приросту показників за результатами тесту «Стрибок у довжину з місця», який оцінював вибухову силу, склав 5,1 % у учнів ЕГ. Це свідчить про середній приріст результатів. Показники вибухової сили у учнів КГ не змінилися (- 0,5 %).

Результати тесту «Вис на зігнутих руках» статистично достовірно свідчить про позитивні зміни показників силової витривалості учнів в ЕГ. Темп приросту показника у учнів ЕГ склав 48,3 %. На той же час приріст показника силової витривалості у учнів КГ склав 4,8 %.

Аналіз результатів тесту «Човниковий біг» показав, що темп приросту показника швидкості у випробовуваних експериментальної групи зріс у результаті педагогічної дії у рамках застосування програми на 4,6 %, а показники даної якості у учнів контрольної групи майже не змінилися (0,9 %).

Результати тесту «Стрибки через скакалку» достовірно свідчать про зміни показників швидкісно-силових якостей учнів експериментальної групи. Відсоток приросту показника склав 39,6 % у учнів експериментальної групи. В той же час приріст показників швидкісно-силових якостей у учнів контрольної групи підвищився тільки на 10,6 %. Можна констатувати, що за усіма показниками тестових завдань студенти експериментальної і контрольної груп впоралися із заліковими нормативами. В більшості випадків за результатами виміру переваги мали студенти ЕГ.

Таким чином, програма сприяла підвищенню рухових умінь і навичок. Засоби фітнесу найбільшим чином покращили силову витривалість (48,3 %) та швидкісно-силові якості (39,6 %), середньо підвищили швидкість та витривалість (10,7 % та 9,3 %). Виходячи з вищевикладеного, можна зробити висновок, що розроблена програма призводить до покращення показників

фізичної підготовленості учнів у порівнянні із школярами контрольної групи, що реалізовували традиційну навчальну програму учнів.

*Висновки.* Розроблена програма, що спрямована на покращення показників розвитку рухових якостей у школярів 15–17 років під час секційних занять з легкої атлетики із використанням засобів фітнесу засвідчила свою ефективність. Зокрема, найбільшим чином учні експериментальної групи покращили силову витривалість (48,3 %) та швидко-силові якості (39,6 %), середньо підвищили швидкість та витривалість (10,7 % та 9,3 %).

#### Список літературних джерел

1. Арефьев В.Г. Основы теории та методики фізичного виховання. Камьянець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2011. 368 с.
2. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. Черкаси : БРАМА-ІСУЕП. 2000. 316 с.
3. Добринський В., Мудрик Ж. Підвищення фізичної підготовки юних легкоатлетів за допомогою бар'єрних вправ. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол. : А. В. Цьось та ін.]. Луцьк : [б. в.], 2012. № 4(20). С. 422–425.
4. Опанасюк Ф.Г., Грибан Г.П. Виховання фізичних якостей в процесі самостійних занять студентів. Методичні рекомендації для викладачів кафедр фізичного виховання і студентів. Житомир, ДАУ, 2004. – 41 с.
5. Опанасюк Ф.Г., Грибан Г.П. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.-метод. посіб. – Житомир: Вид-во “Державний агроєкологічний університет”, 2006. – 332 с.
6. Опанасюк Ф.Г., Грибан Г.П. Розвиток швидкості в процесі самостійних занять студентів. Методичні рекомендації для викладачів кафедр фізичного виховання і студентів. Житомир, ДАУ, 2004. – 30 с.

## УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПЛАВЦІВ ГРУП ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

**Бочарова Ю.Ю., Косенко Н.В.**

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* Підвищення фізичної підготовки плавців є однією із важливих умов удосконалення процесу спортивного тренування. Високі показники фізичної підготовленості є основою для удосконалення технічної, тактичної, психологічної підготовки плавців. Діюча навчальна програма з плавання для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності не спроможна ефективно вплинути на вирішення означених вище завдань. Результати проведених досліджень свідчать про ефективність запропонованих засобів і методів тренування плавців, які займаються в ЖДЮСШ «Авангард».

*Ключові слова:* плавання, спорт, фізичні вправи, спортсмени, тренування.

*Актуальність теми дослідження.* Основним 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.

Підвищення фізичної підготовки плавців є однією із важливих умов удосконалення процесу спортивного тренування. Високі показники фізичної підготовленості є основою для розвитку технічної, тактичної, психологічної підготовки плавців [2].

Разом з тим, діюча навчальна програми з плавання для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності не спроможна ефективно вплинути на вирішення означених вище завдань, оскільки затверджена ще в 1995 році [1, 4, 5].

*Мета дослідження* – експериментально обґрунтувати ефективність впровадження запропонованої програми тренувань плавців груп попередньої базової підготовки.

*Результати дослідження.* У процесі проведення експерименту з плавцями контрольної групи заняття проводилися за навчальною програмою для спортивних шкіл з плавання. В експериментальній же групі застосовувалася розроблена нами програма фізичної підготовки. На початку експерименту статистично значущих відмінностей у показниках фізичної підготовленості обох груп не виявлено.

Після впровадження запропонованої програми були проведені повторні тестування плавців експериментальної та контрольної груп. Отримані дані свідчать про те, що суттєвої різниці між середньо груповими показниками розвитку гнучкості в обраних групах плавців після впровадження запропонованих засобі і методів тренування немає ( $p > 0,05$ ),  $t = 1,3$  (табл. 1). Така ж особливість проявилась і при порівнянні середньо групових показників рухливості плечових суглобів у вертикальній та горизонтальній площині ( $p > 0,05$ ).

Результати експерименту також показали, що середні групові показники розвитку швидкості у плавців експериментальної групи значуще покращились у порівнянні з контрольною ( $t = 2,11$ ). Так, до проведення експерименту середньо групові показники за тестом біг 30 м у експериментальній групі становить – 6,6 с, а після – 6,2 с. Цей же показник в контрольній групі спочатку становив – 6,7 с, а при повторному обстеженні – 6,4 с. Після впровадження запропонованої програми у плавців експериментальної групи значуще покращились середньо групові показники розвитку витривалості у порівнянні з контрольною ( $t = 2,33$ ).

Результати проведеного аналізу також показали, що різниця між середньо груповими показниками за тестом біг на місці 10 с у плавців до та після експерименту статистично значуща, тому що  $t = 2,0$ . Так, до проведення

педагогічного експерименту середньо групові показники за даним тестом у експериментальній групі становить – 54 кроки, а після – 59 кроків. Цей же показник в контрольній групі спочатку становив – 55 кроків, а при повторному обстеженні – 56 кроків.

Таблиця 1

**Середні показники результатів тестування фізичної підготовленості  
ЕГ та КГ плавців попередньої базової підготовки ЖДЮСШ «Авангард»  
(після педагогічного експерименту)**

| Тести з фізичної підготовки                                | Групи |       |       |       | t    | P     |
|--|-------|-------|-------|-------|------|-------|
|  | ЕГ    |       | КГ    |       |      |       |
|  | $X_1$ | $m_1$ | $X_2$ | $m_2$ |      |       |
| Біг 30 м, с  | 6,2   | 0,05  | 6,4   | 0,06  | 2,11 | <0,05 |
| Біг 5 хв., м   | 1100  | 4,2   | 1090  | 4,1   | 2,33 | <0,05 |
| Біг на місці 10 с, кількість кроків                        | 59    | 2,5   | 56    | 2,0   | 2,06 | <0,05 |
| Стрибок у довжину з місця, см                              | 170   | 3,4   | 160   | 2,5   | 2,09 | <0,05 |
| Стрибок у висоту з місця, см                               | 35,2  | 1,14  | 29,1  | 0,97  | 2,4  | <0,05 |
| Човниковий біг (3x10 м), с                                 | 9,7   | 0,21  | 10,0  | 0,04  | 2,0  | <0,05 |
| Нахил тулуба вперед, см                                    | 12,0  | 1,05  | 11,7  | 1,74  | 1,3  | >0,05 |
| Рухливість плечових суглобів («вертикальна площина»), см   | 30,1  | 2,17  | 31,5  | 1,25  | 0,75 | >0,05 |
| Рухливість плечових суглобів («горизонтальна площина»), см | 49    | 1,2   | 48,0  | 0,7   | 0,82 | >0,05 |

Як видно з представлених у табл. 1 даних, при повторному тестуванні спостерігається позитивна динаміка розвитку швидкісно-силових якостей у плавців експериментальної групи у порівнянні з контрольною. Так, результати дослідження свідчать про те, що різниця між середньо груповими величинами показників швидкісно-силових якостей за тестами стрибок у висоту з місця і стрибок у довжину з місця в експериментальній та контрольній групах статистично значуща ( $p < 0,05$ ).

Результати проведеного аналізу також показали, що різниця між середньо груповими показниками розвитку спритності у плавців експериментальної групи на відмінну від контрольної до та після експерименту статистично значуща. Так, середній показник розвитку спритності за тестом човниковий біг (3x10 м), при первинному обстеженні становив – 10,3 с, а при повторному тестуванні – 9,7 с.

*Висновки.* Узагальнюючи результати впровадження запропонованої нами програми тренування плавців групи попередньої базової підготовки ЖДЮСШ «Авангард» необхідно відмітити, що при повторному тестуванні у плавців експериментальної групи, у порівнянні з контрольною, покращилися розвитку швидкості, витривалості, швидкісно-силови якостей та спритності. Таким чином, результати проведених досліджень свідчать про ефективність запропонованих нами засобів і методів тренування плавців, які займаються в ЖДЮСШ «Авангард».



### Список літературних джерел

1. Драчук С.П., Чуйко Ю.А. Перспектива занять спортивним плаванням у хлопчиків 10–11 років. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 18. (Т. 2). Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. С. 62–68.
2. Кудрявець Д., Мороз М. Плавання. Підготовка до занять та методика навчання. Здоров'я та фіз. культура: газ. для вчителів фізкультури та основ здоров'я, методистів, тренерів. 2015. № 6. С. 5–12.
3. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. Київ : Олімпійська література, 1995. 320 с.
4. Сахновський К.П. Плавання. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. К.: Молодь, 1995. 94 с.
5. Хімич І.Ю. Особливості проведення навчального заняття «Оздоровче плавання» зі студентами технічних ВНЗ. Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка. 2012. Вип. 3. С. 130–136.

## ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ФАХОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Бутенко Г.О., Гусяниця І.І.

*Глухівського національного педагогічного університету  
імені Олександра Довженка*

*Анотація.* Сьогодні формують нові виклики суспільству та ставить освітнє середовище у певні умови. Формування фахових компетентностей майбутніх вчителів фізичної культури має відбуватися відповідно даних викликів та умов. Заклади вищої освіти повною мірою забезпечують формування базових фахових компетентностей, що сьогодні є недостатнім для сучасного вчителя фізичної культури. Саморозвиток, самоосвіта та ініціативність відіграють величезну роль у формуванні особистості вчителя фізичної культури.

*Ключові слова:* вчитель, фізична культура, самоосвіта.

*Актуальність теми дослідження.* Сьогоднішні соціально-економічні та політичні зміни в Україні торкнулися усіх сторін життя населення. Спостерігається реструктуризація особистісних та соціальних цінностей, ставлення до системи виховання й навчання дітей у закладах освіти. Необхідність використання дистанційного навчання ставить перед вчителем відповідні вимоги, які вчитель повинен опанувати у швидкісному режимі задля дотримання якісного рівня навчального процесу. Майбутні вчителі, зокрема й вчителі фізичної культури, особисто опинившись в умовах дистанційного навчання, мають формувати компетентності, які дозволять їм успішно використовувати набуті знання та навички у майбутній професійній діяльності.

*Мета дослідження:* визначити шляхи набуття фахової компетентності майбутніх вчителів фізичної культури.

*Результати дослідження.* Сьогодні вже набутий достатній досвід розроблених, науково обґрунтованих та впроваджених у процес фізичного виховання нових форм та видів рухової активності, розроблено нових програм та новітніх технологій, що є затребуваними у фахівців, вчителів, батьків та учнів. Це стосується фізкультурно-оздоровчих та спортивно-оздоровчих технологій та програм, заснованих на використанні різноманітних засобів та методів фізичної культури і спорту, що набули певної популярності у системі організації здорового дозвілля та підтримки рівня здоров'я дітей, підлітків, учнівської та студентської молоді [1; 2].

Дане явище розглядається у науково-методичній літературі та у процесі фізичного виховання у кількох аспектах: як соціально-культурне явище [1; 2], як інноваційна форма організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-оздоровчої роботи із різними категоріями населення [3], а також як вид бізнесу, у якому задіяні сфери надання послуг населенню на основі використання засобів фізичної культури й спорту та виробництво супутнього обладнання [2].

Соціологічні дослідження констатують зростання інтересу до фізкультурно-оздоровчих та спортивно-оздоровчих занять у дітей різних вікових категорій, що вказує на привабливість такої форми рухової активності та спонукає фахівців розробляти, обґрунтовувати та впроваджувати у практику фізичного виховання саме даних форм [4]. Заняття у дитячо-юнацьких спортивних школах та секціях носять строго регламентований характер і спрямовані на досягнення результату у конкретному виді спортивної діяльності та тлі жорсткої конкуренції. Не кожному дитину приваблює такий вид діяльності. Але бути здоровою повинна мати можливість кожна дитина й задовольняти свій попит у руховій активності теж повинна мати кожна дитина.

Майбутній вчитель фізичної культури має бути достатньо компетентним й обізнаним з різними видами рухової активності задля набуття навички «професійної гнучкості». Якщо дитина має бажання займатися тим, чи іншим видом рухової активності, він має їй у цьому допомогти [4; 5]. Водночас, вчитель фізичної культури не має бути досконалим фахівцем та спортсменом у всіх 194 видах спорту, що налічуються в Україні та ще у безлічі різноманітних видів рухової активності, що є популярними у дитячому, підлітковому та молодіжному середовищі сьогодні.

Зрозуміло, що здобувачі, вступаючи до закладу вищої освіти й обираючи спеціальність, що пов'язана із фізичним вихованням, вже мають фізкультурний або спортивний досвід переважно у одному виді спорту. Ми вважаємо помилкою після вступу у заклад вищої освіти на спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) продовжувати спортивне удосконалення або підвищення спортивної майстерності саме у цьому одному виді спорту. Майбутній вчитель фізичної культури має однаково, на достатньому рівні володіти навичками гри у базових видах спортивних ігор (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол), ґрунтовно володіти знаннями та сформованими навичками у

легкій атлетиці (базові види), у гімнастиці, у одному-двох видах єдиноборств, зимових видів спорту тощо. Зазвичай освітньо-професійні програми дають здобувачу можливість опанувати їх протягом навчання у закладі вищої освіти. Але сьогодні цього недостатньо.

Здобувач перш за все, має набувати навички самоосвіти та сам бути активним учасником або організатором різноманітних фізкультурно-оздоровчих та спортивно-оздоровчих технологій, що проводяться як на базі закладу вищої освіти, так й поза ним, змінювати вид фізкультурної або спортивної діяльності, випробовувати себе у різних видах рухової активності [2]. Навіть досвід на рівні ознайомлення має значення для формування фахової компетентності майбутнього вчителя фізичної культури та формування його «професійної гнучкості».

Іншим шляхом набуття фахових компетентностей можна запропонувати переглядання під час відпочинку телевізійних та інтернет-ресурсів щодо нових видів рухової активності, що стрімко розвиваються та швидко набувають прихильників. Серед таких переглядів обов'язково якийсь вид сподобається й виникне бажання опанувати кілька базових рухів або їх поєднань. Як приклад можна згадати шафл, який є сучасним танцем, популярним у підлітковому та молодіжному середовищі. Опанування кількох базових рухів шафлу може допомогти вчителю урізноманітнити стрибкові вправи (вправи на витривалість) для дітей різного віку на базі самостійно розробленої методики навчання даним рухам, що надасть уроку яскравості, підвищить інтерес дітей до уроків та їх рівень мотивації щодо занять фізичними вправами.

*Висновки.* Формування фахових компетентностей майбутніх вчителів фізичної культури сьогодні є процесом уніфікованим (на базі дисциплін, що пропонує заклад вищої освіти для обов'язкового опанування), вибіркоким (на базі вибіркоких дисциплін, що пропонує заклад вищої освіти) й самостійно ініціативним (студент сам для себе є ініціатором щодо набуття рухового й методичного досвіду). Останній викликає цікавість з боку науковців та є певним напрямком для наукових досліджень.

#### Список літературних джерел

1. Оленев Д.Г. Здоровий спосіб життя, як основна концепція студентської молоді // «Фізична культура в режимі навчальної діяльності та активного відпочинку студентства». Матеріали Міжнародної наук.-метод. конф. Київ, 2016. С. 188–197.
2. Довгань Н.Ю. Виховання фізичної культури студентів (теоретико-методичний аспект) : монографія. Миколаїв, 2017. 526 с.
3. Матвієнко М.І. Особливості формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами у студентів педагогічних університетів // Наук. часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2010. № 7. С. 176–179.
4. Петров А.О. Формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в процесі професійної підготовки // Наукові записки [Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя]. Психолого-педагогічні науки. 2014. № 1. С. 203–207.

5. Остапенко Г.О. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації здоров'язбережувального навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. Київ, 2013. 22 с.

## **ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У БАР'ЄРНОМУ БІГУ**

**Вітенко Є.В., Мичка І.В.**

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* У результаті аналізу літературних джерел встановлено, що високі показники фізичної підготовки легкоатлетів, які спеціалізуються у бар'єрному бігу є основою для подальшого вдосконалення. Разом з тим більшість робіт, що стосується підвищенню ефективності процесу фізичної підготовки присвячена кваліфікованим спортсменам. Встановлено, що розроблена програма із використанням засобів фітнесу засвідчила достовірну динаміку покращення показників фізичної підготовленості легкоатлетів експериментальної групи.

*Ключові слова:* легка атлетика, спорт, фізичні вправи, спортсмени.

*Актуальність теми дослідження.* Підвищення фізичної підготовки легкоатлетів спринтерів є однією із важливих умов удосконалення процесу спортивного тренування. Високі показники загальної фізичної підготовки є основою для розвитку спеціальної фізичної підготовленості бігунів-бар'єристів на короткі дистанції, а також є основою удосконалення технічної, тактичної, психологічної підготовки легкоатлетів [4].

Дослідження загальної фізичної підготовленості спортсменів, які займаються спринтерським бар'єрним бігом, дає можливість оцінити рівень сприйняття навантаження та засвоєння спеціальних рухових вправ легкоатлета, а також експериментально перевірити вплив засобів швидко-силової спрямованості на спеціальну фізичну підготовленість бігунів-бар'єристів [2, 3].

Сучасна науково-методична література з проблем бар'єрного бігу на короткі дистанції досить велика. Проте більшість робіт присвячена підготовці дорослих, кваліфікованих спортсменів. Літературні джерела з питань підготовки юних бар'єристів на короткі дистанції, як правило, розглядають різні аспекти розвитку рухових якостей на окремих етапах тренування спортсменів [1, 4, 5]. Разом із тим, залишається не достатньо вивченою проблема пов'язана з використанням методів та засобів спрямованих на удосконалення процесу фізичної підготовки.

*Мета дослідження* – впровадження спеціальних засобів та методів спрямованих на підвищення ефективності процесу фізичної підготовки легкоатлетів-бар'єристів.

*Результати дослідження.* У процесі проведення експерименту з легкоатлетками-бар'єристками контрольної групи заняття проводилися за

навчальною програмою для спортивних шкіл з легкої атлетики. В експериментальній же групі застосовувалася розроблена нами програма фізичної підготовки, що передбачала використання засобів фітнесу. На початку дослідження суттєвих відмінностей у середньо статистичних показниках фізичної підготовленості в бар'єристок обох груп не виявлено. Після впровадження експериментальної програми оптимізації процесу фізичної підготовки легкоатлеток-бар'єристок були проведені повторні тестування спортсменок експериментальної та контрольної груп. Результати експерименту показали, що середні групові за тестом біг 30 м з ходу у бар'єристок експериментальної значуще покращились у порівнянні з контрольною (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники фізичного підготовки бар'єристок експериментальної та контрольної групи (після впровадження програми)**

| Тести                                      | Групи бар'єристок |                |             |                | t    | P     |
|--|-------------------|----------------|-------------|----------------|------|-------|
|  | ЕГ<br>n=10        |                | КГ<br>n=10  |                |      |       |
|  | $\bar{X}_1$       | m <sub>1</sub> | $\bar{X}_2$ | m <sub>2</sub> |      |       |
| біг 30 м з ходу, с                         | 3,3               | 0,11           | 3,61        | 0,12           | 2,11 | <0,05 |
| біг 300 м з низького старту, с             | 43,8              | 0,66           | 45,6        | 0,71           | 2,4  | <0,05 |
| біг 400 м з низького старту, с             | 61,2              | 0,98           | 63,2        | 0,87           | 2,21 | <0,05 |
| біг 400 м з бар'єрами з низького старту, с | 65,6              | 1,41           | 67,7        | 1,33           | 2,2  | <0,05 |
| стрибок у довжину з місця, см              | 227,12            | 2,66           | 224,07      | 3,14           | 2,4  | <0,05 |
| 10-кратний стрибок з місця з двох ніг, м   | 24,67             | 0,55           | 24,98       | 0,47           | 0,53 | >0,05 |
| згинання-розгинання рук в упорі лежачи, р  | 31,52             | 1,86           | 28,64       | 1,34           | 2,5  | <0,05 |

Отримані дані свідчать про те, що під час занять за розробленою нами програмою бар'єристки експериментальної групи достовірно покращили свої результати за даним тестом на 0,4 с. Після впровадження розробленої програми в експериментальній групі значуще покращились середньо групові показники за тестом біг 300 м з низького старту у порівнянні з контрольною, адже t=2,4.

Результати проведеного дослідження свідчать, що у спортсменок експериментальної групи значуще покращилися середні показники за тестом біг 400 м з низького старту (p>0,05). Дані наведені в табл. 1 показують, що під впливом впровадження розробленої програми у спортсменок експериментальної групи значуще покращилися середні показники за тестом біг 400 м з бар'єрами з низького старту. Дослідження показали, що у спортсменок бар'єристок в експериментальної групи суттєво покращилися середні показники за тестом стрибок у довжину з місця у порівнянні з контрольною, адже p<0,05. Показники у спортсменок ЕГ, як видно з матеріалів табл. 1, достовірно зросли за період застосування програми.

Отримані дані свідчать, що у спортсменок експериментальної та контрольної груп не відбулося значущого покращення середніх показників за тестом 10-кратний стрибок з місця з двох ніг. тому що, p>0,05. Так, до

проведення експерименту в експериментальній групі середньо груповий показник становив – 23,23 м, а після – 24,67 м. В контрольній групі при первинному тестуванні цей показник становив – 24,01 м, а при тестуванні – 24,98 м.

Після впровадження програми підвищення ефективності процесу фізичної підготовки легкоатлетів, які спеціалізуються у бар'єрному бігу в експериментальній групі значуще покращились середньо групові показники за тестом згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Отримані дані свідчать про те, що під час занять за розробленою нами програмою бар'єристи експериментальної групи достовірно покращили свої показники на 3,67 разів.

*Висновки.* Узагальнюючи результати впровадження програми підвищення показників фізичної підготовки легкоатлетів, які спеціалізуються у бар'єрному бігу, необхідно відмітити, що при повторному тестуванні у спортсменок експериментальної групи, у порівнянні з контрольною, покращилися показники за тестами: біг 30 м з ходу, біг 300 м з низького старту, біг 400 м з низького старту, біг 400 м з бар'єрами з низького старту, стрибок у довжину з місця та згинання-розгинання рук в упорі лежачи.

#### **Список літературних джерел**

1. Караулова С.І. Теоретико-методичні аспекти управління тренувальним процесом спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються у бігу на короткі дистанції, в олімпійському циклі підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімп. і проф. спорт». Київ, 2020. 43 с.

2. Кульчицька І. А., Дяченко А. А. Удосконалення фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів із застосуванням засобів CrossFit (2019). Humanitarian approaches to the Periodic Law. Science and society. Proceedings of the 9th International conference. Accent Graphics Communications & Publishing. Hamilton, Canada. 2019. Pp. 12–17.

3. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидко-силових видах легкої атлетики: монографія. За заг. ред. В. Конестяпін, Я. Свищ. Львів, 2016. 220 с. 116.

4. Турлюк В. Побудова тренувального процесу легкоатлетокбар'єристок у річному циклі підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінниця, 2017. Вип. 3. (22). С. 452 – 457

5. Ши Дунлін. Модельні характеристики фізичної та технічної підготовленості бігунів на 400 метрів з бар'єрами на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис. ... канд наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01. Харків., 2006. 23 с.

## **ОЦІНКА СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

**Вовченко І.І., Гедзюк Л.В., Чорна М.Є., Горовой О.О.**

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* У статті представлено оцінку силових здібностей ліцеїстів старшого віку та рекомендовані засоби їх поліпшення під час вивчення модулю «Вправи з гирями».

*Ключові слова:* ліцеїсти, сила, рівні розвитку.

*Актуальність теми дослідження.* Розвиток фізичних здібностей здобувачів закладів загальної середньої освіти є першочерговим завданням програми з фізичної культури. Силові здібності здобувачів старшої школи є видом рухових якостей, які мають прикладне значення та впливають на розвиток всіх фізичних здібностей школярів у цьому віці.

Дослідження фахівців свідчать про те, що у сучасних школярів спостерігають низький рівень розвитку сили та інших фізичних якостей [2, 8]. Застосування методик з використанням дозованих обтяжень дозволяє ефективніше розвивати силові здібності у школярів [2,8] у студентської молоді засобами гирьового спорту [1, 4, 5, 6 ] та атлетичної гімнастики [3, 7]. Тому оцінка силових здібностей здобувачів закладів загальної середньої освіти дозволить проаналізувати їх рівень та спонукає до підбору засобів фізичного виховання щодо їх покращення.

*Мета дослідження* – визначити рівень розвитку силових здібностей ліцеїстів старшого віку.

Для реалізації мети дослідження використовували наступні методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Дослідження проводилось на базі ліцею. У дослідженнях взяли участь ліцеїсти старших класів (n –24).

*Результати досліджень.* Рівень розвитку силових здібностей у школярів визначали за результатами тестових вправ: підтягування на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в сід за 1 хв. За результатами тестування з підтягування на перекладині (n-24), що характеризує силову витривалість м'язів рук, плечового поясу, спини, грудей та живота було встановлено (рис. 1): 8,3 % ліцеїстів мають високий рівень розвитку сили за цією тестовою вправою, 25 % – достатній рівень, 41,7 % мають середній рівень і 25 % мають низький рівень.

Виконання тестової вправи піднімання тулуба в сід за 1 хв дало змогу виявити рівень розвитку силової витривалості м'язів черевного пресу (рис. 2).

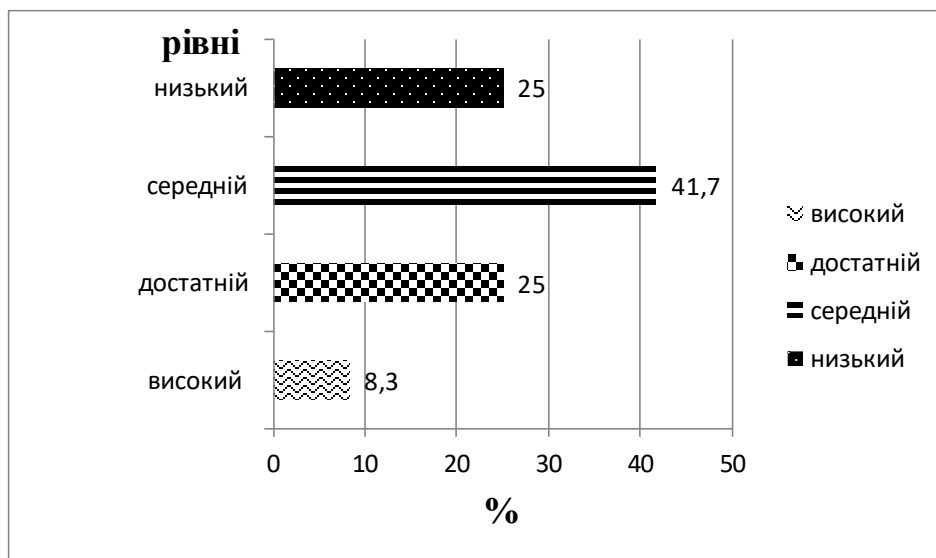
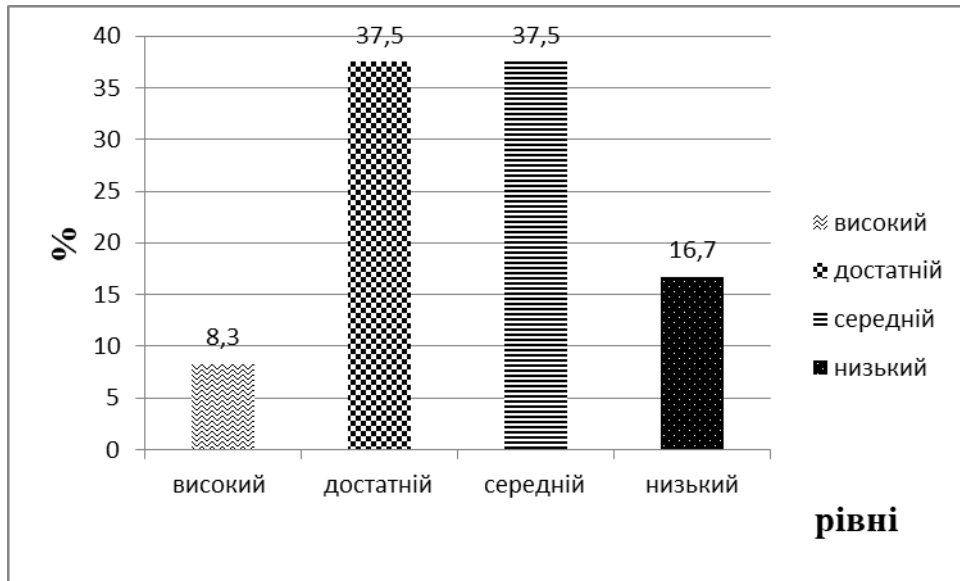
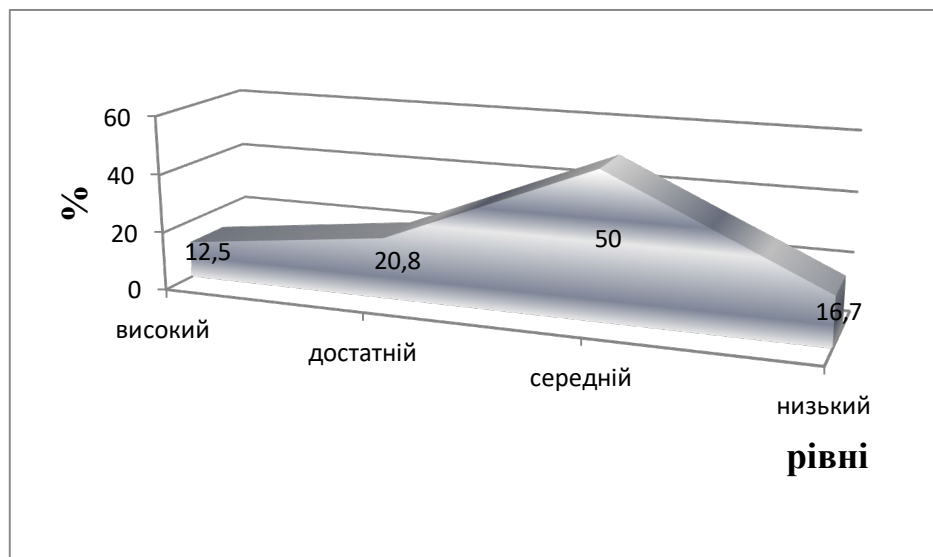


Рис. 1. Рівень розвитку сили за тестом підтягування на перекладині



**Рис. 2. Оцінка силової витривалості м'язів черевного пресу у школярів за тестовою вправою піднімання тулуба в сід за 1 хв**

На діаграмі вказано, що 8,3 % школярів мають високий рівень розвитку силових здібностей за цією тестовою вправою, по 37,5 % ліцеїстів мають достатній та середній рівень розвитку здібностей, 16,7% мають низький рівень. Для оцінки розвитку силових здібностей пропонується тестова вправа згинання і розгинання рук в упорі лежачи (рис. 3).



**Рис. 3. Оцінка силових здібностей за тестовою вправою згинання і розгинання рук в упорі лежачи**

У результаті тестування школярів виявлено, що 12,5 % мають високий рівень розвитку сили, 20,8% достатній рівень розвитку, 50 % – середній рівень, 16,7 % – низький рівень розвитку сили рук і необхідного напруження м'язів живота та спини. За результатами дослідження показників силових здібностей



ліцеїстів виявлено, що до 25 % школярів мають низький рівень розвитку сили. Вивчення модулю «Вправи з гирями» дозволяє підібрати ефективні засоби і методи фізичного виховання для їх удосконалення.

Вправи з гирями можна використовувати як основу розвитку силових здібностей ліцеїстів у процесі фізичного виховання. До основних засобів навчання підніманню гир відносяться: загальнорозвиваючі, підготовчі, спеціальні вправи. Загальнорозвиваючі вправи сприяють розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей школярів. Підготовчі вправи сприяють розвитку тих фізичних якостей, які необхідні для формування навичок у підніманні гир та вдосконаленні елементів техніки. Спеціальні вправи застосовуються для вдосконалення техніки відповідно до індивідуальних особливостей.

*Висновки.* 1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що поряд з погіршенням стану здоров'я школярів спостерігається тенденція до зниження рівня фізичних здібностей школярів. Тому модернізація програми з фізичної культури спрямована на підвищення рухової активності на уроках фізичної культури та залученням до позакласних занять.

2. На початку вивчення модулю «Вправи з гирями у ліцеїстів, було проведено тестування за яким оцінили рівень розвитку силових здібностей. За результатами тестування було встановлено низький рівень розвитку сили за такими вправами: 25 % хлопців за тестовою вправою підтягування на перекладині, по 16,7 % за тестовою вправою піднімання тулуба в сід за 1 хв та згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Результати досліджень дозволили виявити рівень силових здібностей школярів, що спонукає до підбору та систематизації засобів і методів гирьового спорту на уроках фізичної культури та позакласних заняттях. Подальші дослідження будуть спрямовані на вплив вправ з гирями на силові здібності школярів.

#### Список літературних джерел

1. Гирьовий спорт: навч.-метод. посіб. / М.Ф. Пічугін, Г.П. Грибан, В.М. Романчук [та ін.]; за ред. Г.П. Грибана. – Житомир: ЖВІНАУ, 2011. 880 с.
2. Камаєв О. І. Розвиток силових здібностей 13-15-річних юнаків у силових видах спорту : [Навч. посіб. для студентів 3-5 курсів ХДАФК і фахівців з фізичного виховання та спорту] / О. І. Камаєв, Д. О. Безкоровайний. Харків: ХДАФК, 2014. 106 с
3. Навроцький Е. Удосконалення силових якостей студентів засобами атлетичної гімнастики / Е. Навроцький, В. Пантік // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол. : А. В. Цьось та ін.]. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2013. № 2(22). С. 47–51.
4. 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, 2014. 118 с.
5. Пронтенко К. В., Муравейник М. С., Безпалый С. М. Інноваційні засоби підвищення силових можливостей у спортсменів-гирьовиків. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. Вип. 5 (75) 16 С. 95–98.

6. Пронтенко К. В., Пронтенко В. В. Методика підготовки курсантів до виконання вправ із гирями : метод. рекомендації. Житомир, 2018. 68 с.

7. Холодова О.О., Бочарова В.Б., Віннік Ю.В. Фізичне виховання. Основи розвитку силових якостей в атлетичній гімнастиці / О.О. Холодова, В.Б. Бочарова, Ю.В. Віннік – Вінниця: ВНАУ, 2020, – 201 с.

8. Черкашина Л. Способи розвитку силових якостей дівчат старшого шкільного віку засобами тераробіки. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016. № 4. С. 39-44. Режим доступу/ [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\\_meta&C21COM=S&2\\_S21P03=FILA=&2\\_S21STR=Fvs\\_2016\\_4\\_7](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Fvs_2016_4_7)

## **АНАЛІЗ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ВОЛЕЙБОЛУ**

**Гедзюк Д.О., Вовченко І.І., Литвинчук Ю.Ю., Шиманська Б.О.**

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* У науковій статті подається аналіз фізичних здібностей школярів секційної групи з волейболу. Аналіз показників фізичних здібностей дозволить удосконалити процес фізичного виховання, зокрема на секціях з волейболу у закладах загальної середньої освіти.

*Ключові слова:* волейболісти, секція, фізична підготовка.

*Актуальність теми дослідження.* На сучасному етапі постійно модернізується система фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти. Ефективним напрямком, який спрямовує на поліпшення здоров'я дітей та підвищення їх рухової активності є проведення різних форм позакласної роботи.

Позакласні заняття сприяють успішному засвоєнню модулів програми з фізичної культури, задовольняють інтереси школярів до занять різними видами спорту і тим самим дають можливість виявити дітей, що мають здібності до певних його видів; забезпечують здоровий і активний відпочинок. Зміст занять різних форм позакласної роботи визначається з урахуванням віку, статі та інтересів школярів.

Заняття у секціях з волейболу дозволяють покращити фізичні здібності школярів, оволодіти основними техніко-тактичним прийомами гри. Така структура дає можливість краще зрозуміти складові підготовки, дозволяє певною мірою систематизувати засоби і методи її вдосконалення [1]. Більшість досліджень, які проводилися відбувалися із залученням контингенту спортсменів різних вікових груп та спортивної кваліфікації [2, 3, 5]. Фахівці досліджували питання про удосконалення спортивної підготовки волейболістів у позашкільних установах [4], про оволодіння техніко-тактичними прийомами волейболу на секційних заняттях [6].

У зв'язку з викладеним, вивчення показників фізичної підготовленості школярів, які займаються у секціях з волейболу у сільській місцевості та формування на цій основі шляхів оптимізації процесу фізичного виховання є актуальним і зумовлює формулювання мети дослідження.

*Мета дослідження* – визначити показники фізичних здібностей вихованців шкільної секції з волейболу у сільській місцевості.

*Результати досліджень.* Для оцінки фізичних здібностей школярів, які займаються у секції волейболу провели педагогічне тестування: біг на 30м, човниковий біг 30м 5х6, стрибок у довжину з місця, стрибок вгору поштовхом двох ніг, кидок набивного м'яча. Відповідно до нормативів для оцінки фізичних здібностей школярів, які займаються у волейбольній секції результати тестування вказують на те, що середньо статистичні показники розвитку фізичних здібностей юних волейболістів у сільській школі (таб.1) в цілому відповідають нормативам для даної вікової категорії і знаходяться на нижче середньому рівні.

Таблиця 1

**Показники розвитку фізичних здібностей школярів**

| Тестові вправи  | $\bar{x}$ | m   |
|---|-----------|-----|
| Біг 30 м, с   | 5,7       | 0,6 |
| Човниковий біг 30 м (5х6), с                                    | 11,8      | 0,3 |
| Стрибок в довжину з місця, см.                                  | 183,9     | 8,1 |
| Стрибок вгору поштовхом двох ніг, см                            | 44,5      | 3,2 |
| Кидок набивного м'яча (1 кг) двома руками з-за голови стоячи, м | 11,7      | 0,9 |

За результатами бігу на 30 м, було виявлено що 10,7 % вихованців які показали результат вище нормативів для даної групи навчання, 14,3 % відповідають, 75 % нижче нормативів для секційної групи це вказує на те, що швидкісні якості досліджуваної групи знаходяться на нижче середньому рівні розвитку.

У результаті проведення тестової вправи човниковий біг 30 м (5х6) 7,1 % вихованців показали результат вище нормативів, 14,3% показали відповідність, 78,6 % результат нижче нормативів для секційної групи, що свідчить про нижче за середній рівень розвитку спритності.

Результати стрибка у довжину з місця показали, що дітей які мають результати вище від нормативів не виявлено, 21,4 %, волейболістів мають результати, що відповідають нормативам, 78,6 % вихованців показали результат нижче від нормативів це свідчить про те, що швидкісно-силові здібності в досліджуваній групі знаходяться на низькому рівні. Тестування швидкісно-силових здібностей за тестовою вправою «стрибок вгору поштовхом двох ніг» вказує на те, що волейболісти секційної групи за цим тестом мають низький рівень: 14,3 % вихованців показали результати, які відповідають нормативам, не виявлено школярів з високими результатами у цій тестові вправі, 85,7 % показали результати нижчі від нормативних для даної групи.

За результатами тестової вправи «Кидок набивного м'яча (1 кг) двома руками із-за голови стоячи» встановлено, що 82,1 % волейболістів групи дослідження показали результат нижче від нормативів, результати, що відповідають нормативам показали 17,9 % школярів, результатів вище від нормативів виявлено не було, що вказує на низький рівень розвитку сили. для даної групи

У результаті проведення досліджень зі школярами, які займаються у секціях з волейболу у сільських закладах загальної середньої освіти можна відмітити, що показники розвитку фізичних здібностей волейболістів знаходяться на нижче середньому рівні. Відповідні результати спонукають до пошуку засобів фізичного виховання, які будуть сприяти підвищенню фізичних здібностей. Особливу увагу звернути на використання засобів швидкісно-силового характеру так як швидкісно-силові здібності вихованців секції з волейболу знаходяться на низькому рівні.

*Висновки.* 1. Узагальнення літературних джерел вказує на те, що згідно Концепції Нової української школи передбачається створення умов для формування необхідних компетентностей у школярів. Саме секції з видів спорту зможуть забезпечити формувати необхідні компетентності а також забезпечити оптимальну рухову активність у здобувачів закладів загальної середньої освіти. Розвиток фізичних здібностей у школярів буде сприяти удосконаленню фізичної підготовленості на секційних заняттях з волейболу.

1. У результаті педагогічного спостереження та педагогічного тестування відповідно до нормативів оцінки фізичних здібностей школярів, які займаються у волейбольній секції було виявлено, що середньо статистичні показники розвитку фізичних здібностей вихованців у сільській школі в цілому відповідають нормативам для даної вікової групи і знаходяться на нижче середньому рівні.

### Список літературних джерел

1. Белікова Н., Подубінська С. Сучасний стан організації позакласної роботи з фізичної культури. Вісник Кам'янець-Подільського університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2019. Вип. 14. С. 15–19.

2. Горчанюк Ю. А. Зміни показників фізичної підготовленості волейболістів 9 – 11 років під впливом спеціально підібраних комплексів вправ складнокоординаційної спрямованості. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. (5(125)). С. 54–58.

3. Гринченко І. Б. Вплив авторської програми навчально-тренувального збору з фізичної підготовки на фізичну і функціональну підготовленість кваліфікованих волейболістів. К., 2019. С. 13–23.

4. Довгопол Е.П. Удосконалення системи спортивної підготовки волейболістів у дитячо-юнацьких школах. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. - Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 11(81). С. 44-46.

5. Малойван Я. та ін Підвищення фізичної підготовленості волейболістів 12–13 років. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 3. С. 124–127.

6. Сокольвак О. Структура та зміст тренувальної роботи учнів волейболістів 10–11 класів протягом підготовчого періоду річного циклу підготовки в спортивній секції. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2012. № 4(20). С. 486–491.

## **ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ БІГУНІВ-СПРИНТЕРІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ**

**Грибан Г.П., \*Ткаченко П.П., Барановський В.О.**

*Житомирський державний університет імені Івана Франка  
\*Поліський національний університет*

*Анотація.* У статті подається зміст засобів тренування, які можуть забезпечити різнобічний загальний вплив на спортсменів-спринтерів, а також забезпечити найбільш раціональне перенесення тренуваності на подальшу їхню діяльність. Вагоме місце в статті відведено розвитку швидкісних здібностей у підготовчому періоді спринтерів.

*Ключові слова:* бігуни-спринтери, тренування, силові і швидкісні якості.

*Актуальність теми дослідження.* Біг на короткі дистанції займає в легкій атлетиці особливе місце не тільки завдяки розмаїттю його видів, а й тому, що здатність до прояву швидкості є необхідною умовою для досягнення високих результатів в інших легкоатлетичних дисциплінах. Це швидкісна вправа циклічного характеру, що характеризується виконанням короткотимчасової роботи максимальної потужності. Підвищення результатів у бігу на короткі дистанції зростало досить повільно. Світовий рекорд у бігу на 100 м у чоловіків за останні 86 років був поліпшений лише на 0,6 с. Високий рівень конкуренції на міжнародній арені, щільний графік змагань з одного боку, і обмежені можливості в підвищенні обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, з іншого, передбачають пошук шляхів оптимізації тренувального процесу. В той же час підвищення кваліфікації спортсменів-спринтерів масових розрядів як майбутнього резерву, також потребує розробки нових методів і засобів та технологій для реалізації ефективності тренувального процесу.

У спортсменів-спринтерів систематичне підвищення обсягів навантаження позитивно позначається на динаміці спортивного результату. Зміна досліджуваних показників під впливом навантажень різної спрямованості й обсягу у спринтерів є досить специфічною, проте прослідковуються наступні загальні закономірності:

- тренувальні навантаження анаеробної алактатної спрямованості позитивно впливають на всі показники спринтерської працездатності й компоненти техніки бігу;

- тренувальні навантаження анаеробної гліколітичної спрямованості позитивно позначаються на часі досягнення максимальної швидкості;

- робота змішаної спрямованості, як правило, приводить до підвищення швидкості стартового розгону, але негативно впливає на показники спеціальної витривалості;

- робота аеробної спрямованості позитивно впливає на підтримку постійної швидкості. Це пояснюється, швидше за все, ефектом непрямого переносу: підвищення рівня аеробних можливостей спринтерів, у принципі, не повинно прямо позначатися на їхніх спортивних результатах. Однак більш високий рівень витривалості дозволяє виконати великий обсяг швидкісних спеціалізованих вправ і, тим самим, впливати на удосконалювані специфічні якості спортсменів-спринтерів [1, 2, 3, 7].

Підготовчий період поділяється на два етапи: загально підготовчий та спеціально-підготовчий. Завданням загально підготовчого етапу є створення та розвиток передумов для придбання спортивної форми. В якості головної передумови виступає підвищення рівня розвитку фізичних якостей, рухових навичок і вмінь, що досягається за допомогою засобів загальної підготовки. Фізична підготовка на цьому етапі спрямована на розширення функціональних можливостей організму. Зміст її засобів має бути таким, щоб можна було забезпечити різнобічний загальний вплив на спортсменів, а також забезпечити найбільш раціональне перенесення тренуваності на подальшу їхню діяльність. Технічна і тактична підготовка спрямована на вивчення теоретичних основ тренування, а також освоєння або відновлення та вдосконалення навичок і вмінь, що становлять техніку і тактику обраного виду спорту. Це завдання вирішується головним чином за рахунок спеціально-підготовчих вправ. Проте, питома вага засобів загальної підготовки на даному етапі більше: їм відводиться до 60–70 % часу всього тренування [2, 4, 5].

На загально підготовчому етапі широко використовуються найрізноманітніші фізичні вправи, в тому числі і вправи, що відрізняються від змагальних (найбільш часто застосовуються гімнастичні вправи, вправи з обтяженнями, спринтерські вправи, спортивні і рухливі ігри, тривалі пересування циклічного характеру з помірною інтенсивністю: біг, плавання, тощо). У спеціальній підготовці різноманітність застосовування фізичних вправ спостерігається теж досить чітко: використовуються не тільки змагальні вправи (або їх елементи), але і вправи спеціально-підготовчі, що дозволяє, з одного боку, збільшувати в розумних розмірах обсяг й інтенсивність тренувальних навантажень, а другий – робити тренування більш різноманітними, емоційними і менш виснажливими [6].

Розвитку силових і швидкісних здібностей у підготовчому періоді спринтерів відводиться значне місце. І це не випадково, оскільки саме вони слугують фундаментом формування й удосконалення техніки бігу, яка розкриває руховий потенціал спортсмена. Розвиток швидкості порівняно з іншими фізичними здатностями проходить набагато повільніше. Визначальною в цьому випадку є вроджена рухливість нервових процесів. Водночас правильно організоване тренування може привести до певних зрушень у природньому розвитку швидкості.

Літературні джерела містять багато матеріалу про дослідження чинників, що впливають на швидкість бігу спринтера. До найбільш часто рекомендованих фахівцями засобів і методів поліпшення основних компонентів бігу можна віднести [2, 5, 6].

Довжина кроку:

- збільшення силових можливостей м'язів-разгиначів стегна й тулуба (комплекс силових вправ, стрибкові вправи);
- біг з обтяженням: з манжетами (250–300 г) на дистальних кінцях гомілки, з манжетами (500 г) на стегні;
- біг угору;
- біг по розмітках, що перевищують довжину кроку на 2–4 см (при цьому не можна акцентувати увагу спортсмена на «вихльост» гомілки або сильне відштовхування, тому що це зумовить подовження кроку, але не дасть збільшення швидкості бігу);
- поліпшення здатності до вільного незакріпаченого бігу, вправи на розслаблення.

Частота кроків:

- збільшення силових можливостей м'язів-згиначів ніг і тулуба (силові вправи);
- стрибкові вправи з акцентом на швидкість руху з фіксацією часу;
- пробігання вкорочених відрізків зі свідомим прагненням виконати рухи з рекордною швидкістю;
- біг у полегшених умовах (похила доріжка 2,5–3 град., тяга);
- словесні завдання (рухові установки);
- перевищити частоту кроків;
- біг з максимальною інтенсивністю по розмітках з незначним зменшенням довжини кроку;
- біг з партнером, що має більш високу швидкість бігу, біг з гандикапом, естафетний біг;
- біг зі зміною ритму, переключення рухової активності;
- використання технічних засобів, що полегшують умови бігу.

Аналіз літературних джерел дає підстави стверджувати, що процес розвитку швидкості у юних спринтерів потребує дослідження.

*Мета дослідження* – удосконалити показники розвитку швидкості бігунів-спринтерів 10–11 років у підготовчому періоді.

*Результати досліджень.* Формувальний етап експерименту передбачав оптимізацію процесу підготовки юних спринтерів у підготовчому періоді на основі використання комплексів спеціальних вправ. Етапні тестування швидкісної підготовленості юних спринтерів та їх порівняння з результатами, отриманими впродовж констатувального експерименту, здійснювались для визначення ефективності побудови тренувального процесу на формувальному етапі. Для дослідження ефективності розробленої технології розвитку швидкісних здібностей було здійснене тестування за допомогою контрольних вправ до і після дослідження в сформованих контрольних та

експериментальних групах. В даному дослідженні брали участь 24 легкоатлета (12 в контрольній (КГ) та 12 в експериментальній групі (ЕГ)).

На першому етапі в підготовчому періоді спортсмени виконували в процесі навчальних такі вправи:

Спеціально-бігові вправи (біг з високим підніманням стегна; біг з закиданням гомілки; біг стрибками).

Біг на місці з опорою.

Біг з прискоренням з високого старту (руки за спиною, руки в звичайному положенні як при бігу).

Стрибки на двох ногах через перешкоди (h=40 см).

Руки руками як при бігу з максимальною швидкістю.

Біг зі старту з різних вихідних положень (з положення сидячи, в упорі лежачи, стоячи спиною до напрямку руху) за командою вчителя.

Стрибки з ноги на ногу з максимальною швидкістю.

Біг на місці з максимальною частотою кроків.

Біг з високого старту 30 м, 60 м.

Стрибки на 2-х ногах вперед з переходом в прискорення.

Біг з низького старту 30 м, 60 м.

Стрибки вгору-вперед з повного присіду з максимальною швидкістю.

«Педальовання» в положенні висячи на гімнастичній стінці.

Багатоскоки.

Човниковий біг 3 x 20 м.

Гра в баскетбол за спрощеними правилами.

Проведені дослідження на першому етапі дозволили виявити вихідні показники швидкісних здібностей у юних легкоатлетів 10–11 років (табл. 1). На початку експерименту за всіма показниками тестування не виявлено статистично вірогідної різниці між результатами тестування хлопчиків 10 та 11 років. Це дозволило об'єднати ці дві вікові групи та сформувати з них контрольну та експериментальну групи.

Таблиця 1

**Показники швидкісних здібностей юних легкоатлетів (констатуючий експеримент)**

| Тести                            | Хлопчики 10 років (n=12) |      | Хлопчики 11 років (n=12) |      | Рівень значущості |
|----------------------------------|--------------------------|------|--------------------------|------|-------------------|
|                                  | $\bar{X}$                | S    | $\bar{X}$                | S    |                   |
| Біг 30 м, с                      | 6,43                     | 0,24 | 6,34                     | 0,26 | p > 0,05          |
| Хват падаючої палиці Дитріха, см | 27,79                    | 1,79 | 27,33                    | 1,38 | p > 0,05          |
| Біг на місці 10 с, разів         | 16,63                    | 1,44 | 16,54                    | 1,89 | p > 0,05          |
| Теплінг-тест (10 с), разів       | 44,17                    | 2,51 | 44,54                    | 1,96 | p > 0,05          |

Перевірка однорідності сформованих груп здійснювалася шляхом порівняння середньостатистичних показників юних легкоатлетів. Статистичний аналіз показав, що контрольна і експериментальна групи є ідентичними і між ними немає відмінностей (табл. 2).



**Показники швидкісних здібностей юних легкоатлетів на початку педагогічного формувального експерименту**

| Тести                            | КГ (n=12) |      | ЕГ (n=12) |      | Рівень значущості |
|----------------------------------|-----------|------|-----------|------|-------------------|
|                                  | $\bar{X}$ | S    | $\bar{X}$ | S    |                   |
| Біг 30 м, с                      | 6,38      | 0,28 | 6,35      | 0,36 | > 0,05            |
| Хват падаючої палиці Дитріха, см | 28        | 1,41 | 28,58     | 1,08 | > 0,05            |
| Біг на місці 10 с, разів         | 16,75     | 1,22 | 16,58     | 1,51 | > 0,05            |
| Теплінг-тест (10 с), разів       | 44,92     | 2,57 | 45        | 2,26 | > 0,05            |

Аналіз результатів педагогічного формувального експерименту в цілому показав покращення мотивації дітей експериментальної групи, зацікавленість їх тренувальним процесом. У той же час середньостатистичний показник у бігу на 30 м в КГ становив  $6,1 \pm 0,18$  с., а в ЕГ склав  $5,62 \pm 0,38$  с. Юнаки ЕГ показали кращі результати, але середньостатистичні результати між КГ та ЕГ статистично не вірогідні ( $p > 0,05$ ). В тестовій вправі «хват падаючої палиці Дитріха» після експерименту юнаки ЕГ показали кращі результати, а середньостатистичний показник ЕГ склав  $23,58 \pm 1,98$  см, а в КГ –  $26,67 \pm 1,23$  см. Різниця результатів між КГ та ЕГ також статистично не вірогідна ( $p > 0,05$ ). Аналогічні результати отримані і в інших тестах (табл. 3).

Таблиця 3

**Показники швидкісних здібностей юних легкоатлетів після педагогічного формувального експерименту**

| Тести                            | КГ (n=12) |      | ЕГ (n=12) |      | Рівень значущості |
|----------------------------------|-----------|------|-----------|------|-------------------|
|                                  | $\bar{X}$ | S    | $\bar{X}$ | S    |                   |
| Біг 30 м, с                      | 6,1       | 0,18 | 5,62      | 0,38 | > 0,05            |
| Хват падаючої палиці Дитріха, см | 26,67     | 1,23 | 23,58     | 1,98 | > 0,05            |
| Біг на місці 10 с, разів         | 18,25     | 1,22 | 21,75     | 1,71 | > 0,05            |
| Теплінг-тест (10 с), разів       | 47,92     | 2,23 | 52,5      | 2,47 | > 0,05            |

*Висновки.* Для розвитку швидкісних здібностей юних легкоатлетів 10–11 років використовувалась комплекси вправ, які виконувалися повторним методом. Цей метод застосовувався головним чином для розвитку усіх проявів швидкісних здібностей, а також для удосконалення реактивної здібності нервово-м'язового апарату. Кожний тиждень за навчальним планом проводилось по 3 заняття, в зміст яких були включені вправи, які входили в програму стимулюючого розвитку швидкісних здібностей. Результати педагогічного формувального експерименту показали не суттєве покращення результатів виконання тестів з оцінки швидкісних здібностей в легкоатлетів експериментальної групи, але достовірної різниці не виявлено ( $p > 0,05$ ). Отримані дані показали, що тривалість даного педагогічного експерименту є недостатньою і потребує більшо часу тренування.

## Список літературних джерел

1. Ахметов Р.Ф., Кутек Т.Б. Управління тренувальним процесом на основі аналізу взаємозв'язку спеціальної фізичної та технічної підготовленості кваліфікованих спортсменів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. 2016. Вип. 2 (21). С. 159–163.
2. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика. Підручник. Житомир, 2013. 340 с.
3. Бірюк С.В., Бірюк В.В. Олімпійський спорт: навчальний посібник. Миколаїв : Поліграфічне підприємство СПД Румянцева Г.В., 2017. 104 с.
4. Вовченко, І. І., Гедзюк, Д. О., Філіна В. А. Пошуки шляхів підвищення фізичної підготовки спортсменів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації, Вінниця. 2018, С. 180–186.
5. Гедзюк Д. О., Вовченко І. І., Чорна, М. Є. Основи методики викладання легкої атлетики. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, Житомир. 2022. – 54.
6. Гребенюк О.В. Функціональний стан легкоатлетів, які спеціалізуються у бігу на 400 м з бар'єрами. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XII Міжнародної конференції молодих вчених, 17 травня 2019 року. К., 2019. С. 107–108
7. Кутек Т.Б., Ахметов Р.Ф., Набоков Ю. Інтенсифікація спортивної підготовки кваліфікованих спортсменок на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Вип. 7 (26). Вінниця : ТОВ «Планер», 2019. С. 195–199.

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ГИРЬОВИМ СПОРТОМ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

**Грибан Г.П., Мирончук К.В., Романішин Є.В.**

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* В статті показано, що заняття гирьовим спортом дозволяють гармонійно розвинути тіло, фізичні якості та дозволяють контролювати власну фізичну і функціональну підготовленість. Заняття гирьовим спортом позитивно впливають на учнів середнього віку.

*Ключові слова:* гирі, гирьовий спорт, середній вік, учні, тренувальні заняття.

*Актуальність теми дослідження.* Низька рухова активність дітей шкільного віку в значній мірі пов'язана з комп'ютеризацією побутової сфери суспільства, зокрема сфери розваг. Сучасні діти з більшим задоволенням віддають перевагу комп'ютерним іграм, які не потребують значних зусиль, а приносять схожі за відчуттями перемоги у комфортних умовах. Тому вже в шкільному віці слід формувати потребу до рухової активності, залучаючи дітей до занять різними видами спорту, зокрема і вправами з гирями та гирьовим спортом. Багато наукових досліджень вказують на те, що заняття гирьовим спортом унікальні, і в першу чергу тим, що є детально розробленою своєрідною системою рухів, що дозволяє володіти тілом, як гармонійно єдиним організмом, здатним розвивати фізичні якості та контролювати власну фізичну і

функціональну підготовленість [2, 5, 6]. У цьому контексті, враховуючи, що цей вид спорту став досить поширеним в Україні, особливої актуальності набуває дослідження впливу занять гирьовим спортом на фізичний розвиток школярів середнього віку, що й стало напрямом нашого дослідження.

Одним із об'єктивних критеріїв стану здоров'я дитячого організму є фізичний розвиток. Тому, не менш значущим є визначення окремих показників фізичного розвитку, за якими можна оцінити кількісні та якісні зміни, що відбуваються в організмі дитини. Як свідчать соматометричні дослідження Г.А. Єдинака [3], серед дітей 6–14 років дефіцит маси тіла мають 32,3 % дівчат та 31,2 % хлопців, а 67,0–69,0 % обстежуваних – знижені показники окружності грудної клітки та ЖЄЛ. Вивчаючи дані стосовно оцінки фізичного розвитку дітей підліткового віку, встановлено, що дефіцит маси тіла мають – 13,0 % дітей; ожиріння – 30,0 %; надлишкову масу тіла – 5,6 % і тільки у 51,9 % дітей мають нормальний фізичний розвиток. За даними О.Ю. Ажиппо [1], у 48,5 % підлітків ваго-ростові показники є нижче норми і лише у 4,0 % – високі, у 51,5 % дітей виявлено порушення постави, у 38,5 % – плоскостопість, у 48,0 % обстежуваних життєвий індекс відповідає «низькому» та «нижче середнього» рівню, що свідчить про «нижче середнього» рівень фізичного розвитку дітей 11–15 років.

Н.В. Москаленко підкреслює, що середній шкільний вік – в деякому аспекті найбільш складний і для батьків, і для самих дітей. Зумовлено це зміною організму і статевою зрілістю. Підліток в цей період не досягає всебічної фізичної і психічної зрілості, що спричиняє протистояння в його характері, поведінці, часті зміни настрою. Значну допомогу в усуненні цих явищ можуть надавати і надають правильно організовані заняття фізичними вправами [4].

Виходячи з аналізу наявних публікацій, слід зауважити, що організована рухова діяльність обмежена рамками трьох уроків фізичної культури, які не забезпечують необхідний обсяг рухової активності учнів. Тому для практики фізичного виховання назрілим питанням є впровадження новітніх видів рухової діяльності та нетипових форм занять фізичними вправами з метою покращення стану здоров'я, збільшення рухової активності, підвищення рівня фізичної підготовленості та вмотивованості учнів до навчальних досягнень на уроках фізичної культури тощо.

*Мета дослідження* – впровадити програму занять гирьовим спортом та визначити її вплив на показники фізичного розвитку школярів середнього віку.

*Результати досліджень.* Вправи з гирями прості й доступні, засвоюються легко і швидко, при цьому широкий вибір вправ дозволяє проводити заняття з високою щільністю, покращувати здоров'я, фізичну підготовленість, функціональний стан та працездатність учнів, розвивати всі групи м'язів, ефективно вирішувати задачі формування та корекції тілобудови, формувати морально-вольові якості, підвищувати спортивні показники [2].

Розроблена нами програма занять з гирьового спорту містить чотири блоки, а саме:

- пізнавальний;
- блок загальної фізичної підготовки;
- блок спеціальної фізичної підготовки;
- блок технічної підготовки;

Тренувальне заняття складається зі вступної, основної та заключної частин, в яких виконуються вправи з різних блоків, носять ігровий і змагальний характер. *Пізнавальний блок* спрямований на розвиток пізнавальної активності, формування розширення системи знань школярів, виховання позитивного ставлення до занять гирьовим спортом, формування установки на здоровий спосіб життя. Вивчення основ гирьового спорту, основних принципів, традицій, етичних норм закладає міцний фундамент духовного розвитку дітей, виховує почуття відповідальності та дисциплінованості.

На перших заняттях викладач розповідав дітям про гирьовий спорт як систему виховання людини, показував його духовну основу, роль у фізичному й розумовому розвитку, вихованні учня як особистості, свідомого громадянина, розвитку впевненості в собі. Навчав школярів культурі рухових дій, культурі спорту, виховував морально-етичні цінності та якості, формув повагу один до одного. Розповіді про видатних спортсменів-гирьвиків, зокрема українських чемпіонів, історії їхніх спортивних перемог формують позитивні установки, мотивацію на успіх та досягнення, подолання труднощів і перешкод. Також вчителем пояснювалася система оцінки, зокрема значення технічної підготовленості у гирьовому спорті.

*Блок загальної фізичної підготовки* спрямований на підвищення рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, налагодження комунікативних контактів, розвиток уваги, сприйняття. У ньому використовуються різноманітні загальнорозвиваючі вправи з предметами, без предметів, різновиди ходьби та бігу, рухливі ігри, естафети, вправи з гирями для загальної фізичної підготовки.

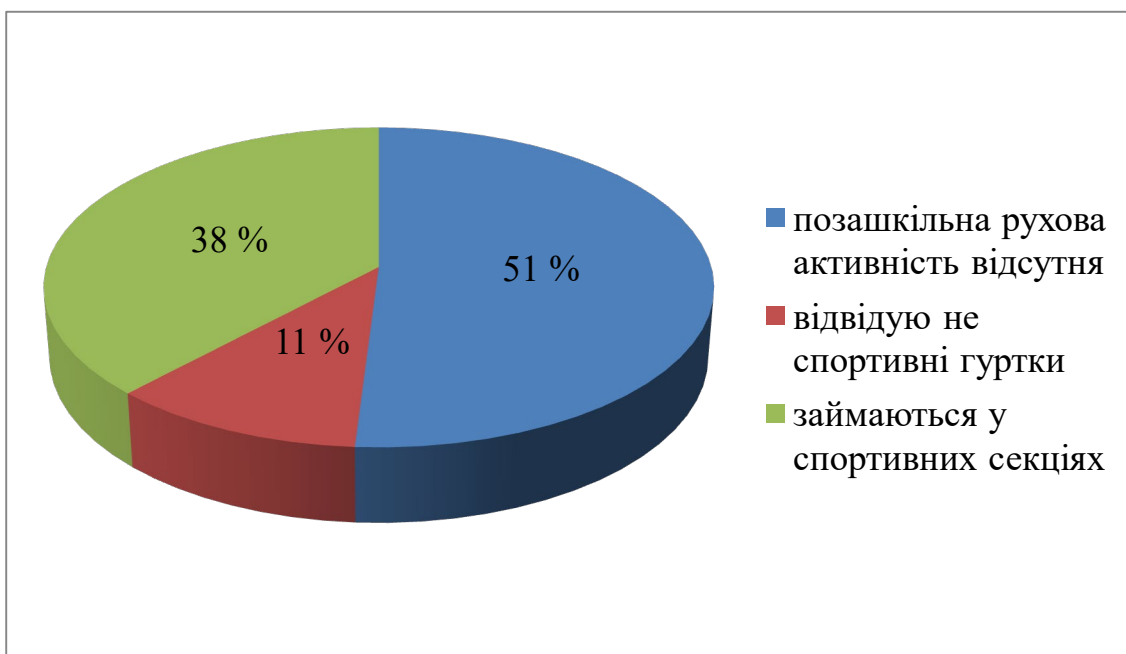
*Блок спеціальної фізичної підготовки* був спрямований на розвиток фізичної підготовленості, психофізичних якостей, зокрема сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей. Вивчалися спеціальні вправи, що дають змогу учням побачити повну картину технічних аспектів, відчути красу рухів і дій, розвинути швидко-силові якості у гирьовому спорті. Учні виконували бігові вправи, наприклад, човниковий біг, біг із прискоренням, біг із різних вихідних положень, біг 10–20 м із максимальною швидкістю; бігові та стрибкові естафети; різні види стрибків, зокрема стрибки в довжину та висоту, стрибки зі скакалкою, стрибки через гімнастичну лавку, стрибки з ноги на ногу вперед та в боки; випаді, пересування з гирями; вправи на розвиток гнучкості, зокрема різноманітні нахили тулуба, махові та колові рухи ногами і руками з гирями, присідання з гирями різної ваги, тощо.

Важливого значення набуло виконання групових вправ, під час яких учні відпрацьовували основні елементи технічних прийомів, тренували уважність, спостерігали за виконанням вправ один одного. Також групові вправи

спрямовані на роботу в парах, де школярі допомагали один одному оволодіти необхідними вміннями, виступаючи партнерами. Технічні дії, що виконувалися синхронно, розвивали у дітей почуття краси спортивного руху, швидкість і силу рухів. Серед групових вправ, які виконуються учнями, можна виділити: ривок гирі поперемінно, поштовх класичний та довгим циклом.

*Блок технічної підготовки* мав на меті формування уявлення та вивчення учнями техніки з гирьового спорту. Учні освоювали базову техніку, що складало фундамент для подальшого вивчення складніших дій. Навчання прийомам і діям проходило у полегшених або стандартних умовах, тобто по частинах, фазах, елементах та в цілому за індуктивним або дедуктивним методами.

Важливою передумовою залучення учнів до систематичних занять фізичними вправами є формування у них мотивації до регулярних заняттях вправами з гирями та гирьовим спортом [23]. З цією метою нами було проведено анкетування 139 учнів за спеціально розробленою анкетною. Перш за все нас цікавило питання щодо особливостей організації рухової активності школярів середнього віку. Ці результати дали змогу визначити інтереси й зайнятість дітей у позаурочний час, секції, які вони відвідують, кількість разів на тиждень, тобто особливості їх рухової активності (рис. 1).



*Рис. 3.1. Результати проведення анкетування школярів середнього віку щодо організації їх рухової активності (n=139)*

Для оцінки фізичного розвитку школярів середнього віку (12–13 років) нами було визначено соматометричні показники, зокрема довжину та масу тіла, розраховано індекс Кетле. Результати вимірювання соматометричних показників хлопчиків представлено в табл. 1.

Таблиця 1

**Характеристика соматометричних показників фізичного розвитку хлопчиків (12–13 років), які взяли участь у дослідженні**

| Показники          | Контингент обстежуваних                |       |                                       |       |   |       |
|--------------------|--|-------|---------------------------------------|-------|---|-------|
|                    | Займаються у спортивних секціях (n=67) |       | Відвідують не спортивні гуртки (n=14) |       | Позашкільна рухова активність відсутня (n=58) |       |
|                    | $\bar{X}$                              | S     | $\bar{X}$                             | S     | $\bar{X}$                                     | S     |
| Довжина тіла, см   | 143,03                                 | 6,81  | 141,41                                | 8,37  | 140,76  | 6,95  |
| Маса тіла, кг      | 37,91                                  | 6,65  | 36,34                                 | 4,27  | 35,83   | 7,48  |
| Індекс Кетле, у.о. | 256,67                                 | 40,89 | 251,78                                | 26,18 | 250,10  | 51,86 |

Отримані у процесі статистичного аналізу дані показують, що між антропометричними показниками хлопчиків, які взяли участь у дослідженні, є несуттєві відмінності. Аналіз довжини їх тіла та маси тіла засвідчує відповідність віковій нормі у всіх трьох групах дітей. Водночас зауважимо, що хлопчики, які займаються у спортивних секціях, мають більш розвинену м'язову систему і відповідно більш розвинений кістковий апарат. За допомогою індексу Кетле нами оцінено співвідношення довжини та маси тіла й визначено, що показники хлопчиків засвідчують гармонійність розвитку їхнього організму.

Результати вимірювання соматометричних показників дівчаток представлено в табл. 2. Аналіз довжини та маси їх тіла засвідчує відповідність віковій нормі. Згідно з даними індексу Кетле можемо констатувати гармонійність фізичного розвитку дівчаток 12–13 років. Показники дівчаток, які займаються у спортивних секціях, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність, мають вищі результати щодо довжини й маси тіла, що свідчить про кращу розвиненість м'язової системи й кісткового апарату.

Таблиця 2

**Характеристика соматометричних показників фізичного розвитку дівчаток (12–13 років), які взяли участь у дослідженні**

| Показники          | Контингент обстежуваних                |       |                                       |       |   |       |
|--------------------|--|-------|---------------------------------------|-------|---|-------|
|                    | Займаються у спортивних секціях (n=11) |       | Відвідують не спортивні гуртки (n=16) |       | Позашкільна рухова активність відсутня (n=32) |       |
|                    | $\bar{X}$                              | S     | $\bar{X}$                             | S     | $\bar{X}$                                     | S     |
| Довжина тіла, см   | 139,70                                 | 5,19  | 136,97                                | 8,55  | 138,77  | 7,29  |
| Маса тіла, кг      | 33,36                                  | 5,03  | 32,39                                 | 7,67  | 33,32   | 6,84  |
| Індекс Кетле, у.о. | 235,81                                 | 27,86 | 236,12                                | 54,50 | 236,13  | 42,21 |

Експериментальна робота щодо визначення впливу занять гирьовим спортом на показники фізичного розвитку школярів середнього віку здійснювалася протягом навчального року. Дві групи досліджуваних

(14 хлопчиків і 16 дівчаток), у яких до педагогічного формувального експерименту було оцінено вихідні показники фізичного розвитку. Експериментальні групи займалися тричі на тиждень в позашкільних заняттях гирьовим спортом впродовж навчального року.

За результатами оцінки рівня фізичного розвитку група хлопчиків до педагогічного експерименту нараховувала 50,0 % (7 осіб) – низький рівень, 36,0 % (5 осіб) – задовільний рівень, лише у 14,0 % (2 учні) показник відповідав доброму рівню. В кінці педагогічного експерименту низький рівень фізичного розвитку залишився у 3 осіб (21,0 %), задовільний рівень виявлений у 4 учнів (29,0 %), добрий – у 5 учнів (36,0 %), відмінний – у 2 учнів (14,0 %) (рис 2).

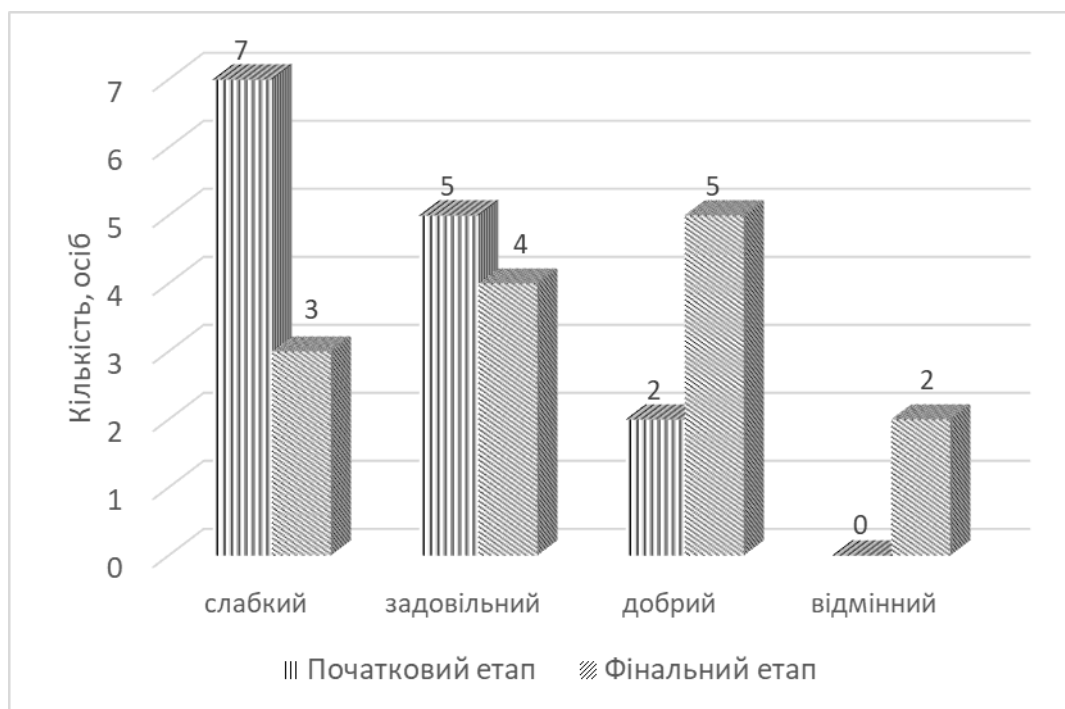


Рис. 2. Динаміка фізичного розвитку хлопчиків упродовж педагогічного експерименту занять гирьовим спортом (n=14)

Група дівчаток до початку експерименту мала низький рівень фізичного розвитку у 56,0 % (9 осіб), задовільний – у 25,0 % (4 особи) та добрий – у 19,0 % (3 особи). В кінці педагогічного експерименту низький рівень фізичного розвитку залишився з низьким рівнем фізичного розвитку зменшилася до 4 дівчат (25,0 %), задовільний рівень виявлено у 6 дівчат (37,0 %), добрий – у 4 (25,0 %), відмінний – у 2 (13,0 %) дівчат (рис. 3).

Таким чином, заняття гирьовим спортом позитивно впливають на фізичний розвиток учнів. Отже, отримані дані чітко підтверджують ефективність спеціально організованої позашкільної рухової активності школярів середнього віку на основі занять гирьовим спортом.

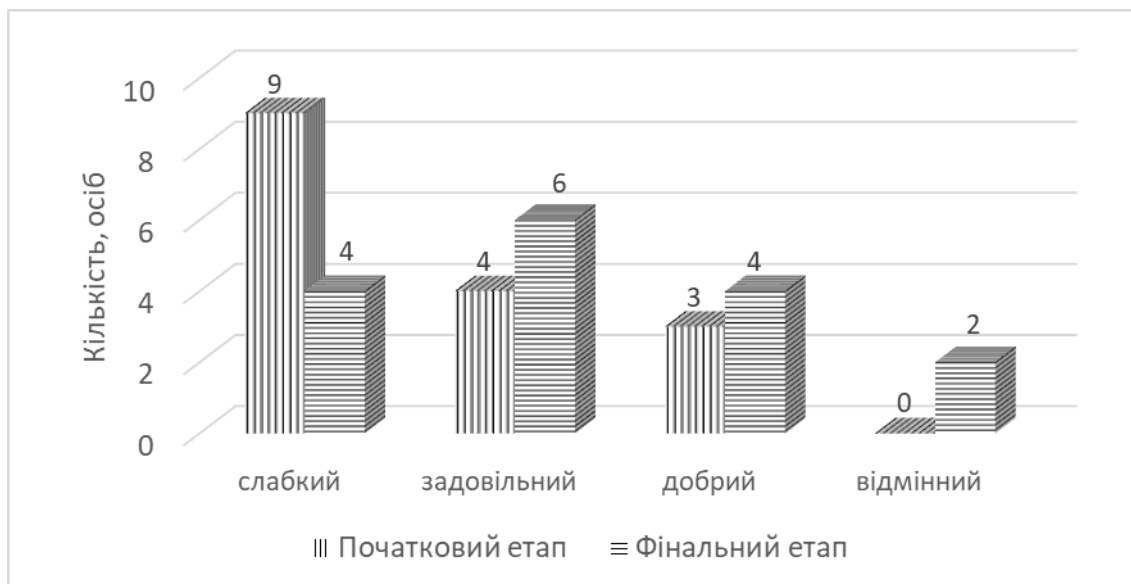


Рис. 2. Динаміка фізичного розвитку дівчат упродовж педагогічного експерименту занять гирьовим спортом (n=16)

*Висновки.* Заняття в секціях гирьового спорту з учнями середнього віку необхідно починати із загальної і спеціальної розминки з використанням елементів гирьового спорту та комплексів вправ, специфічних для даного виду спорту. У співвідношенні річних обсягів навчального навантаження для школярів початкового рівня підготовленості в секції гирьового спорту рекомендується відводити загальнорозвивальним вправам – 25,0 %, навчанню елементів техніки гирьового спорту – 20,0 %, рухливим іграм загально-розвивального характеру – 15,0 %, загальній і спеціальній фізичній підготовці та заняттям іншими видами спорту – 13,0 %, рухливим іграм спеціально-прикладного характеру – 10,0 %, спеціально-імітаційним вправам – 8,0 %, контрольним нормативам – 5,0 %, теоретичній та тактичній підготовці – по 3,0 %, спарингам – 1,0 %.

#### Список літературних джерел

1. Ажиппо, О.Ю., Мамешина, М.А., Масляк, І.П. Оцінка фізичного здоров'я школярів середніх класів». XVI Міжнародна науково-практична конференція. Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України, ХДАФК, Харків, 2016. С. 3–6.
2. 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, 2014. 118 с.
3. Єдинак Г.А., Галаманжук Л. Л. Особливості вияву показників емоційних процесів у хлопців із різними соматотипами. Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2017. Вип. 147, т. 1. С. 101–107.
4. Москаленко Н.В. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2007. № 1. С. 16–21.
5. Пронтенко В.В. Побудова тренувального процесу спортсменів-гирьовиків у підготовчому періоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.01. «Олімпійський і професійний спорт». Львів, 2011. 20 с.



6. Пронтенко В.В., Кириченко Т.Г., Пронтенко К.В. Сучасна історія гирвого спорту. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2006. С. 37–41.

## **УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

**Грибан Г.П., Осипенко В.Є., Сидорчук О.С.**

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* В статті представлено результати удосконалення швидкісно-силових здібностей борців греко-римського стилю 10–12 років СДЮСШОР на етапі попередньої базової підготовки. Встановлено, що розвиток швидкісно-силових здібностей борця залежить від особливостей нервно-м'язового апарату, швидкості витрачання ресурсів внутрішньом'язових джерел енергії, від техніки володіння руховою дією та наявного рівня розвитку інших рухових здібностей.

*Ключові слова:* греко-римська боротьба, швидкісно-силові здібності, етап попередньої базової підготовки, борці.

*Актуальність теми дослідження.* Якісна підготовка юних борців є одним із пріоритетних завдань у підготовці кваліфікованих кадрів та підвищення престижу спортивної боротьби в нашій країні. Питання, пов'язані з фізичною підготовкою юних спортсменів, є найбільш актуальними при побудові навчально-тренувального процесу. Наскільки раціонально вони будуть вирішені, залежить розвиток фізичних якостей спортсменів, процес становлення технічної майстерності та подальше зростання спортивно-технічних результатів. Наразі правильне і своєчасне вирішення завдань підготовки борців особливо залежить від рівня розвитку їх рухових здібностей. Актуальність удосконалення швидкісно-силових здібностей борців на етапі попередньої базової підготовки постійно зростає в зв'язку з популяризацією греко-римської боротьби в світі, підвищенням соціальної значимості перемоги на міжнародному рівні.

Рівень розвитку швидкісно-силових здібностей спортсмена характеризує фізичну підготовленість, перебуває у тісному взаємозв'язку із фізичним і функціональним розвитком спортсмена. Під швидкісно-силовими здібностями спортсмена розуміють соціально зумовлені сукупності біологічних та психічних властивостей людини, що виражають її фізичну готовність здійснювати активну рухову діяльність [3, с. 18]. *Швидкісно-силові* якості є визначеністю у прояві тих морфо-функціональних властивостей організму людини, які сприяють подоланню зовнішнього або внутрішнього опору в максимально швидких рухах з відносно невеликим опором [1, с. 41].

Силові здібності людини визначають як здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових напружень. Вони характеризуються, в першу чергу, великою м'язовою напругою і проявляються

в подоланні опору у динамічному і статичному режимах роботи м'язів. Силіві здібності визначаються фізіологічним поперечником м'яза функціональними можливостями нервово-м'язового апарату. Фізіологічні механізми регуляції м'язової сили залежать від біомеханічних характеристик (довжини плечей важелів та можливості включення в роботу найбільш великих м'язів), а також від величини напруги окремих м'язових груп і їх взаємного поєднання [5].

Швидкісна сила – це здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили в максимально короткий час. Вирішальний вплив швидкісна сила має в різних видах боротьби. Швидкісну силу варто диференціювати, залежно від величини проявів сили в рухових діях, що висувають різні вимоги до швидкісно-силових можливостей спортсмена. Швидкісну силу, що проявляється в умовах збільшення опору, який визначається як вибухова сила в умовах протидії відносно невеликим і середнім опорам з високою початковою швидкістю, прийнято вважати стартовою силою. Наприклад, вибухова сила може мати вирішальний вияв при виконанні кидків у боротьбі [6].

Швидкісно-силові здібності виявляються в діях, в яких крім сили потрібна висока швидкість руху. Швидкісна сила – поняття досить узагальнене та умовне. Сила, що проявляється у швидких рухах, має багато якісних відтінків і між ними де-коли досить важко провести межу. Грубо диференціюючи, можна виділити дві основні групи рухів, які потребують швидкісної сили: рухи, в яких переважну роль відіграє швидкість переміщення в умовах подолання відносно невеликого опору; рухи, в яких робочий ефект пов'язаний зі швидкістю розвитку рухового зусилля в умовах подолання значного опору. Дослідження, проведені в цій області, свідчать, що розвиток швидкісно-силових здібностей тим ефективніший, чим більше у тренуванні використовували швидкісні навантаження і менш тривалу роботу з невеликою швидкістю рухів [4, с. 17].

Для підвищення швидкісно-силових здібностей спортсмена використовують спеціальні й основні змагальні вправи, у яких величина опору, що долається, дорівнює змагальній. Істотним недоліком є те, що з підвищенням майстерності спортсмена динаміка зрушень у рівні використання швидкісно-силового потенціалу при виконанні основної вправи зменшується. Пояснюється це наступним: виконуючи спеціальні й основні вправи, спортсмен повторює їх майже з однаковою швидкістю. Організм поступово адаптується до неї, і створюються сприятливі умови для утворення так званого швидкісного бар'єру, що різко гальмує подальше підвищення швидкості й використання швидкісно-силового потенціалу [2].

*Мета дослідження* – провести теоретичний аналіз та експериментально дослідити можливості удосконалення швидкісно-силових здібностей у борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки.

*Результати досліджень.* Правильне визначення дозування швидкісних вправ має важливе значення для підвищення швидкості рухів. Вправи, які виконуються з максимальною інтенсивністю викликають швидке стомлення.

Відпочинок між повторними виконаннями тренувальних вправ має забезпечити готовність повторити ту ж роботу, не знижуючи швидкості. Тому вправи, що виконуються з максимальною швидкістю, повинні застосовуватися часто, але у відносно невеликому обсязі. Для розвитку швидкісної сили дієвим є комплексне використання різних методів при широкій варіативності тренувальних засобів.

Експериментальна робота з розвитку швидкісно-силових якостей юних борців 10–12 років СДЮСШОР проводилася впродовж трьох взаємопов'язаних етапів:

1 етап – констатувальний експеримент, під час якого нами було відібрано учасників експерименту, виділено контрольну та експериментальну групу дослідження та проведено в них первинну діагностику рівня швидкісно-силових якостей спортсменів греко-римського стилю.

2 етап – формувальний експеримент, під час якого було впроваджено в освітній процес експериментальної групи власну програму з підвищення швидкісно-силових здібностей борців греко-римського стилю.

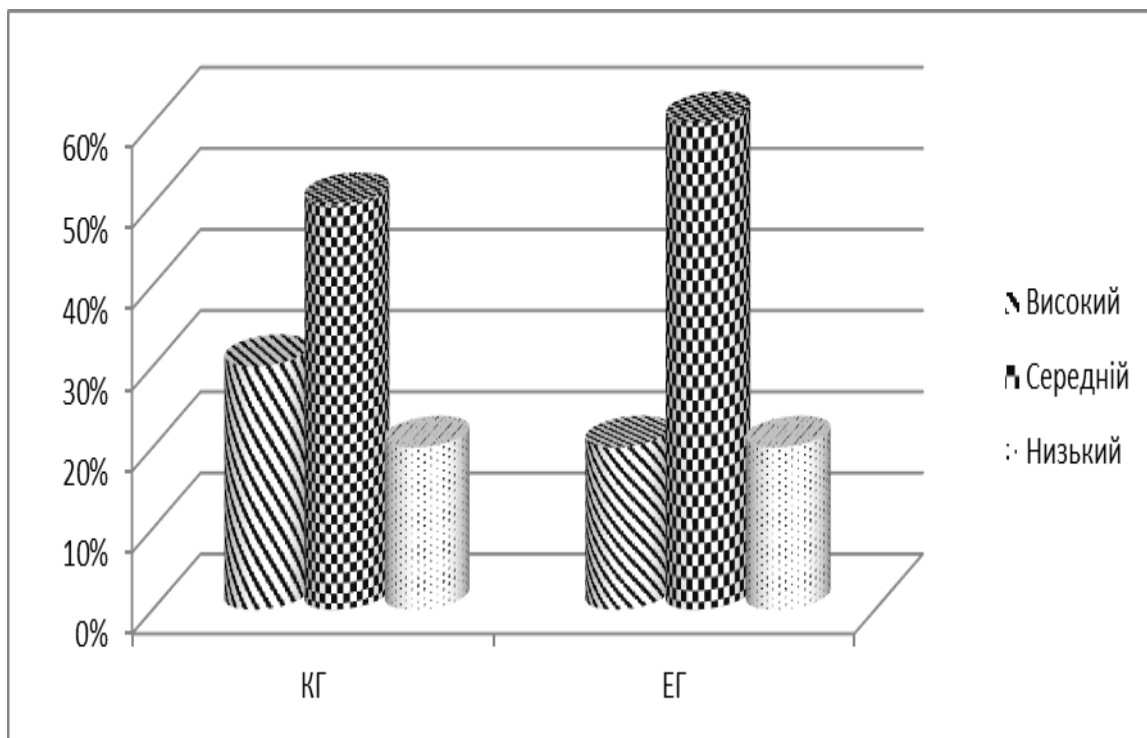
3 етап – контрольний експеримент, на якому проведено діагностику рівня підвищення швидкісно-силових якостей борців.

На основі проведеного діагностичного зрізу нами отримані вихідні показники рівня розвитку швидкісно-силових якостей борців греко-римського стилю. За всіма критеріями оцінювання швидкісно-силових здібностей борців греко-римського стилю на етапі попередньої підготовки показники співвідносяться із середнім рівнем. За інформаційно-пізнавальним критерієм показники спортсменів також мали приналежність до середнього рівня. В результаті проведених досліджень встановлений «середній» рівень за діяльнісним компонентом – 3,8 бала. У спортсменів КГ показники відповідали балу 3,7 бала. Найкращі показники розвитку швидкісно-силових якостей були зафіксовані за інформаційно-пізнавальним компонентом, найнижчі – за діяльнісним (поведінковим) компонентом (рис. 1).

*Завданням* авторської програми було формування швидкісно-силових якостей борців греко-римського стилю, а саме: розвиток інтересу та мотивації спортсменів до видів діяльності, пов'язаних із розвитком швидкісно-силових якостей; поглиблення знань спортсменів про доцільність розвитку швидкісно-силових якостей на етапі базової підготовки; розвиток уміння адекватно оцінювати свої та чужі вчинки, пояснювати їх, прогнозувати можливі наслідки дій; виховання організованості, ініціативності, відповідальності борців.

Головною тенденцією адаптації підготовки спортсменів, які займаються греко-римською боротьбою, є підвищення функціональних можливостей організму. В першу чергу ця обставина залежить від адаптації організму борців до змін, що виникли через підтримку високого рівня працездатності протягом всієї сутички. Для юних борців незалежно від групи – контрольна та експериментальна, при розвитку швидкості, сили та спритності потрібен більш тривалий інтервал відпочинку, щоб при подальшому повторенні вправ або

комбінації вправ (залежно від поставленого завдання) виникло почуття абсолютної готовності до їх виконання. У процесі тренування (на килимі чи тренажерному залі) важливо так планувати величину тренувальних навантажень, щоб встановлювати методично виправдані інтервали відпочинку між повтореннями (інтервали відпочинку залежить від віку спортсмена та його фізичної підготовленості).

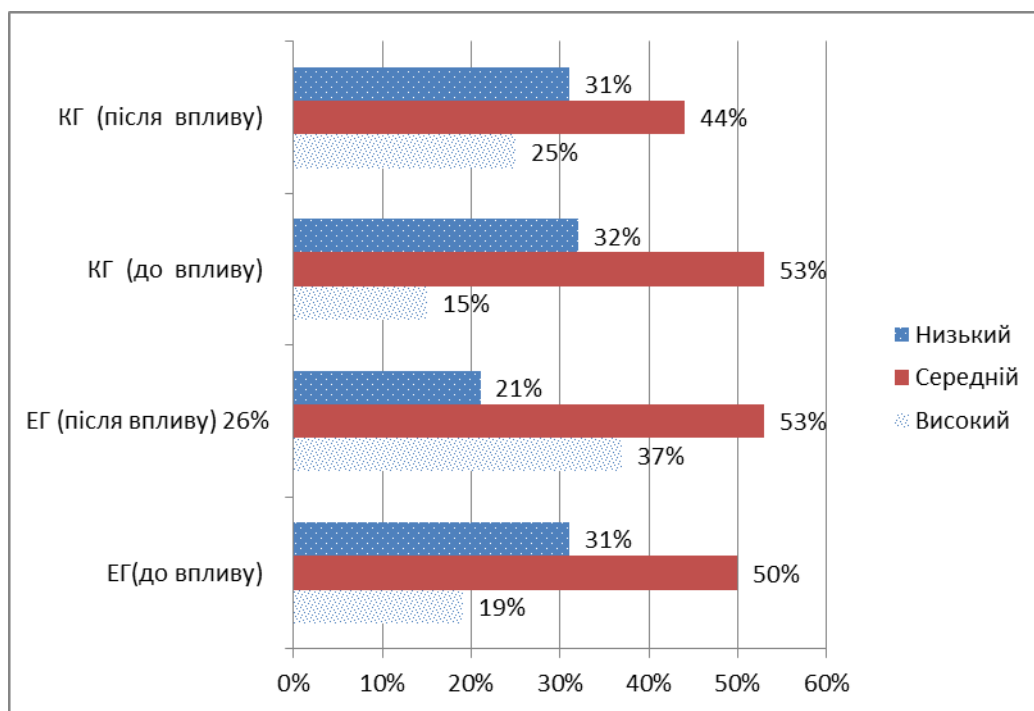


*Рис. 1. Середні результати рівня швидкісно-силових якостей борців греко-римського стилю на етапі попередньої підготовки, у %*

Із огляду на доцільність розробки методики удосконалення швидкісно-силових здібностей у борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки, варто зазначити, що технологія являє собою сукупність етапів або операцій, які тісно та нерозривно пов'язані між собою із метою реалізації основного задуму щодо оптимізації певного процесу. Через це технологія швидкісно-силових здібностей у борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки передбачає такі засоби, способи, дії, етапи, операції, форми, методи і прийоми, які сприятимуть оптимізації цього процесу.

Оскільки результати констатувального експерименту показали, що рівень сформованості контрольної та експериментальної груп напередодні впровадження авторської експериментальної програми був майже однаковим, то після формувального експерименту рівень швидкісно-силових здібностей борців греко-римського стилю експериментальної групи має приріст на 11 % (на високому рівні), на середньому – без змін, на низькому – зниження на 11 %. Таким чином, у середньому зростання цих показників відбулося на 15 %. У

контрольній групі, яка займалася за програмою спортивної школи, суттєвих відмінностей не відбулося (рис. 2).



**Рис. 2. Порівняльний аналіз початкових та підсумкових показників сформованості швидкісно-силових здібностей борців греко-римського стилю після експерименту, у %**

Ефективність удосконалення швидкісно-силових здібностей борців греко-римського стилю на етапі базової підготовки за умов врахування вікових особливостей та потреб, використання спеціально створених форм, методів та прийомів, усвідомлення спортсменами доцільності вдосконалення власних швидкісно-силових якостей, призводить до покращення показників.

**Висновки.** Аналіз наукових досліджень дає підстави стверджувати, що швидкісно-силові здібності – це властивості особистості, що характеризують її фізичний розвиток та сприяють здійсненню рухової діяльності. Для досягнення високого рівня швидкісно-силових здібностей спортсмена необхідно досягти комплексного прояву здібностей, характерних для конкретної змагальної діяльності. Розвиток швидкісно-силових здібностей спортсмена залежить від особливостей нервно-м'язового апарату, швидкості витрачання ресурсів внутрішньом'язових джерел енергії, від техніки володіння руховою дією та наявного рівня розвитку інших рухових здібностей. Запропоновані форми й методи розвитку швидкісно-силових здібностей борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки сприяють розвитку сили м'язів, швидкості та спритності.

#### Список літературних джерел

1. Абдуллаев А.К. Педагогические основы спортивного отбора борцов. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання. 2011. 250 с.

2. Арзютов Г.Н. Методология теории поэтапной многолетней подготовки спортсменов. Киев: НПУ им. Драгоманова; 2010. 408 с.
3. Клочко В.М. Повіткін С.В. Греко-римська і вільна боротьба. Харків; ХНАМГ, 2011. С. 34–39 с.
4. Міжнародні правила боротьби: греко–римської, вільної, жіночої та пляжної: методическая разработка. Київ: МАУП; 2005. 88 с.
5. Шинкарук О.А. Відбір і орієнтація спортсменів у системі багаторічної підготовки: колективна монографія. Вінниця: ТОВ «Планер»; 2018. 320 с.
6. Ямчук Т.Ю., Алмаші С.І. Психологія спорту. Мукачево : МДУ, 2017. С. 10–12 с.

## МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ 8–9 РОКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ

Жуковська М.О.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* У роботі розглянуто особливості навчального процесу в початковій школі на уроках фізичної культури. З'ясовано, що розвиток фізичних якостей молодших школярів залежить від комплексного впливу на них шляхом використання різноманітних засобів аеробіки.

*Ключові слова:* аеробіка, навчальний процес, нова українська школа, початкова школа, фізичні якості.

*Актуальність теми дослідження.* Збереження здоров'я школярів України, виховання загальнолюдських цінностей є актуальною проблемою сучасного суспільства. Світова спільнота виносить проблему вирішення здоров'я як основну, що обумовлена подальшим існуванням людства. Вагоме місце в системі шкільного навчання займає молодший шкільний вік [2, 3]. Спеціалісти фізичного виховання та спорту звертають увагу на необхідності перебудови навчально-виховного процесу в навчальних закладах та впровадженні інноваційних підходів в системі навчання та виховання, враховуючи психофізіологічні закономірності розвитку дитини [1, 4, 5]. Саме тому існує необхідність пошук сучасних інноваційних підходів до процесу фізкультурної освіти. Проаналізувавши наукові дослідження з проблеми вдосконалення процесу фізичного виховання та спорту було з'ясовано відсутність комплексного підходу до розробки інноваційних підходів в загальноосвітніх навчальних закладах засобами аеробіки.

*Метою дослідження* є – вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання на основі розробки та впровадження занять аеробікою в початковій школі.

Під час дослідження ми використовували наступні **методи**: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні методи спостереження; експертну оцінку, педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Дослідження було проведено у чотири етапи. Перший етап дослідження тривав з жовтня по листопад 2021 року. Цей етап був направлений на вивчення науково-методичної літератури з теми дослідження. Другий етап тривав з грудня 2021 року по лютий 2022 року. Під час педагогічного спостереження аналізувалися уроки фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах, а також відеоуроки. Тестування та педагогічний контрольний експеримент був проведений у січні-лютому 2022 року на базі загальноосвітньої школи № 36 ім. Ярослава Домбровського (ліцею № 36) в 3–4 класі. В дослідженні брали участь дві групи – експериментальна та контрольна (в кожній – по 11 учнів та учениць основної медичної групи), які були укомплектовані з урахуванням рівня їх фізичної підготовленості.

Створення системи спеціальних комплексів вправ на покращення фізичних якостей учнів 8–9 років тривало з березня по квітень 2022 року. Третій етап дослідження тривав з вересня по листопад 2022 року та включав у себе педагогічний експеримент з використанням засобів аеробіки з учнями експериментальної групи. На четвертому етапі з листопада по грудень 2022 року проводився аналіз результатів дослідження, створення таблиць та рисунків, оформлення дослідження.

Організація та проведення уроків з фізичної культури з учнями експериментальної та контрольної групи поділялось на три частини: підготовчу основну і заключну. Підготовча частина, як і заключна, не мала суттєвих відмінностей між експериментальною та контрольною групами. Основна частина уроку школярів експериментальної групи складалася з двох блоків: перший блок – спеціальна рухова підготовка, вивчення та вдосконалення рухових якостей; другий блок – ігрова та змагальна діяльність. Детальніше перейдемо до характеристики засобів аеробіки, які використовувалася з учнями експериментальної групи.

В експериментальній групі використовувались комплекси вправ, які були поділені на три блоки:

- перший комплекс – вправи для вдосконалення та розвитку швидкості, швидко-силових якостей та спритності. Тут ми використовували комплекси танцювальної та степ-аеробіки;

- другий комплекс – вправи для розвитку гнучкості та координації. Нами були використані комплекси з гімнастичним циліндром, стрічковим амортизатором, вправи на стретчинг;

- третій комплекс включав у себе вправи на розвиток силових якостей. Тут проводилися заняття з фітболом, босу, вправи за системою пілатес. Оскільки заняття з фізичної культури проводиться тричі на тиждень, кожен урок був присвячений роботі з відповідним комплексом.

Так, аналіз отриманих результатів свідчать про те, що вихованці експериментальної групи за час педагогічного експерименту достовірно покращили результати: за тестом біг на швидкість (30 м): на 0,5 с у хлопчиків, та на 0,4 с – дівчат (в контрольній групі відповідно на 0,24 с – хлопці, на 0,18 с – дівчата); за тестовою вправою човниковий біг (4x9м): на 0,7с у хлопців, на

0,6 с – у дівчат (в контрольній групі відповідно на 0,26 с – хлопці, на 0,15 с – дівчата); за тестовою вправою – нахил вперед на 0,65см у хлопців, та на 1,6 см – у дівчат (в контрольній групі відповідно на 0,41 см – хлопці, на 1,1 см – дівчата); за тестовою вправою кількість підйомів в сід за 1хв: на 5 разів у хлопців, та на 4 рази – у дівчат (в контрольній групі відповідно на 2 рази – хлопці, на 1 раз – дівчата); у тестовій вправі – стрибок у довжину: на 7 см у хлопців, у дівчат – на 4 см (в контрольній групі відповідно на 2,6 с – хлопці, на 2,9 с – дівчата).

Отже, ми бачимо покращення результатів за усіма контрольними вправами, що визначають фізичні якості молодших школярів

#### *Висновки:*

1. Процес фізичного виховання в початковій школі залежить від особливостей організації навчально-виховного процесу учнів. В умовах сучасного загальноосвітнього навчального закладу використання засобів аеробіки – це назріла необхідність.

2. Серед різноманіття напрямів дитячої аеробіки нами були виділені та впровадженні наступні види занять: заняття зі степ-платформою, вправи на гімнастичному циліндрі та софтролері, заняття з фітболами, танцювальна аеробіка, заняття зі стрічковим амортизатором, заняття з босу, стретчинг, пілатес.

3. Педагогічний експеримент показав, що розроблені комплекси вправ достовірно покращують фізичну підготовленість школярів 8–9 років та є ефективними для впровадження вчителями-практиками у навчально-виховний процес.

#### **Список літературних джерел**

1. Інструктивно-методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу та викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2022/2023 навчальному році. додаток 2 Лист МОН № 1/9530 – 22, від 19.08.2022 URL:[https://drive.google.com/file/d/1UMuyg8MPC8wDgNwPW\\_TmfCD\\_0iYFYmlYo/view](https://drive.google.com/file/d/1UMuyg8MPC8wDgNwPW_TmfCD_0iYFYmlYo/view) (дата звернення 10.09.2022).

2. Концептуальні засади реформування середньої школи «Нова українська школа» / Л. Гриневич та ін. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf> (дата звернення 10.09.2022).

3. Оздоровчий фітнес як підсистема оздоровчо-рекреаційної рухової активності / М. Дутчак та ін. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи : зб. тез наук. доповідей XIX Міжнарод. наук.-практ. конф., 2019. С.134–136.

4. Griban, G., Nosko, M., Nosko, Yu., Zhlobo, T., Sirenko, R., Semeniv, B., Dikhtiarenko, Z., Zamrozevuch-Shadrina, S., Khatko, A., Rybchych, I., Mozolev, O. (2021). Female students' motor skills development by means of Kangoo jumps. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 9(6), 1324-1343. doi: 10.13189/saj.2021.090629.

5. Mitova O., Griban G., Oleniev D., Yakovenko A., Onyshchenko V., Mozolev O., Semeniv B., Lytvynenko A., Khurtenko O., Zamrozevuch-Shadrina S., Kozibroda L., Hres M.(2022). The impact of mini-basketball training sessions on the 6-7-year-old boys' physical fitness and physical development. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 10 (4), 754-767. doi: 10.13189/saj.2022.100416.

[https://www.hrpub.org/journals/jour\\_archive.php?id=99&iid=2020](https://www.hrpub.org/journals/jour_archive.php?id=99&iid=2020)



# ПІДВИЩЕННЯ НАДІЙНОСТІ КОМАНДНИХ ДІЙ НАПАДУ ПРОТИ ЗОННОЇ СИСТЕМИ ЗАХИСТУ У БАСКЕТБОЛІ

Кафтанова Т. В., Опанчук Д.Р.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* В статті розглянуто ефективність індивідуальних та командних техніко-тактичних дій у нападі проти зонної системи захисту, виявлено слабкі сторони різних систем захисту, розроблено програму та впроваджено в тренувальний процес баскетбольної команди, що дало змогу значно підвищити результативність команди під час змагального процесу.

**Ключові слова:** зонний захист, командні взаємодії, контрдії, психологічна стійкість, результативність.

*Актуальність дослідження.* Для сучасного високоінтенсивного видовищного баскетболу характерно підвищення різного роду вимог до організації гри у захисті. Майже всі команди під час тренувального процесу величезну увагу приділяють підвищенню якості індивідуальних та командних захисних дій. Високий рівень у цих компонентах тактичної підготовленості передбачає хорошу фізичну підготовленість гравців та команди в цілому [3], постійну агресивність та швидкість контрдій у кожному моменті-поєдинку з нападниками та протягом усієї гри, індивідуальний арсенал тактичних дій та володіння різними тактиками командного захисту. Захиснікомандні дії баскетболістів зазвичай включають кілька варіантів. Своєчасна зміна системи гри у захисті дуже часто визначає кінцевий результат матчу.

Подолання добре поставленої певної системи захисту противника завжди є першочерговим завданням для суперників і можливе лише при умові впевнених та надійних атакуючих дій у нападі [4, с. 146–150].

Як показали педагогічні спостереження за діяльністю змагань баскетболістів різного рівня майстерності, у нападників існує певний психологічний комплекс «зонної системи захисту» [5]. Несподіване використання саме цієї системи захисту під час матчу часто створює неабиякі труднощі для противників, які впевнено організують атаки в умовах персонального захисту. Спостереження показують, що, зіткнувшись із добре організованим зонним захистом, навіть висококваліфіковані гравці втрачають спокій, збиваються на розрізнені індивідуальні дії, починають нервувати і поспішати при вирішальних кидках, промахуються, навіть атакуючи з позицій без опору захисників.

Така невпевненість у здатності подолати зонний захист зустрічається в матчах команд абсолютно різного рівня, від аматорських до команд високого класу. Це може бути наслідком недостатньо якісної роботи на тренуваннях з награвання спеціального нападу проти зонного захисту, або слабкою психологічною підготовленістю окремих гравців чи всієї команди [1, с. 44–46].

З аналогічною проблемою ми зіткнулися під час змагального процесу чоловічої студентської збірної з баскетболу Житомирського державного

університету ім. І. Франка. Спостереження під час матчів показали, що як тільки суперники здійснювали несподіваний перехід від персонального захисту до зонного, результативність атак нашої команди у нападі катастрофічно знижувалася (до 25 %), а також одночасно значно збільшувалася кількість технічних помилок з втратами м'яча. Це дуже негативно позначалося на результаті матчів, а в деяких випадках стало причиною поразок. Ми вирішили дослідити причини таких ситуацій більш детально та знайти раціональні шляхи підвищення надійності таких атак проти зонного захисту, а тому вважаємо тему важливою та актуальною.

Актуальність даної роботи зумовила постановку *мети дослідження* – підвищення результативності змагальної діяльності у баскетболі на основі вдосконалення спеціального нападу під час тренувального процесу.

*Організація та результати дослідження.* Розроблена нами експериментальна програма передбачала кілька тренувальних напрямків. Акцент був зроблений на раціональну організацію командних дій з урахуванням сильних сторін складу гравців, підвищення надійності індивідуальних дій на основі вдосконалення психологічної стійкості спортсменів.

Насамперед, було визначено базові принципи організації командних дій у нападі проти зонного захисту:

- націленість на ефективний захист свого кошика з жорстким відбором м'яча та забезпеченням підбору відскоку з метою організації видів стрімкого нападу (проведення атаки раніше, ніж захисники збудують оборону);

- цілеспрямоване використання слабких місць у застосовуваному суперниками варіанті захисту, визначених за допомогою спрямованих переміщень гравців та швидких передач м'яча;

- прагнення «розірвати» зону безперервними швидкими, взаємно скоординованими пересуваннями гравців з використанням «перевантаження» (створення чисельної більшості нападаючих над захисниками на окремих ділянках майданчика; використання вривання гравців крізь зону назустріч м'ячу);

- зведення до мінімуму використання ведення м'яча у своїй зоні без просування вперед; постійний без затримок рух м'яча: чергування швидкісних передач по периметру «зони» та гострих переведень м'яча всередину захисних порядків (атака зсередини завжди небезпечніша, ніж зовні);

- «прорізання» зони стрімкими проходами з використанням атакуючого дриблінгу або стягуючого захисників ведення з подальшою передачею м'яча вільному партнеру для кидка із зручної позиції;

- несподівана зміна напрямку атаки після стягування захисників на окремій ділянці майданчика; використання руху м'яча на протиході усунення захисників (пересування м'яча швидше, ніж перебудова «зони»);

- раціональне використання заслонів, що перешкоджає виходу захисників у неприкриту зону протидії виконання кидків;

- націленість на впевнене та результативне виконання кидкових рухів з відкритих позицій та виключення непідготовлених, авантюрних кидків.

Аналіз спеціальної літератури та досвід практичної діяльності дозволив здійснити вибір концепції побудови нападу проти зонного захисту [2]. Наявність кількох варіантів потенційно можливих зонних побудов визначає два підходи при організації нападу:

1) награвання спеціальних взаємодій проти кожного варіанту зонного розміщення, що передбачає великі витрати тренувального часу;

2) використання універсального нападу, однаково ефективного для подолання будь-якого варіанту зонного захисту.

Перевага була віддана другому підходу. З урахуванням індивідуальних особливостей гравців команди та їхньої сполучності на майданчику було обрано варіант початкової розстановки та визначено кілька різновидів командних взаємодій, які стали награватися під час тренувань.

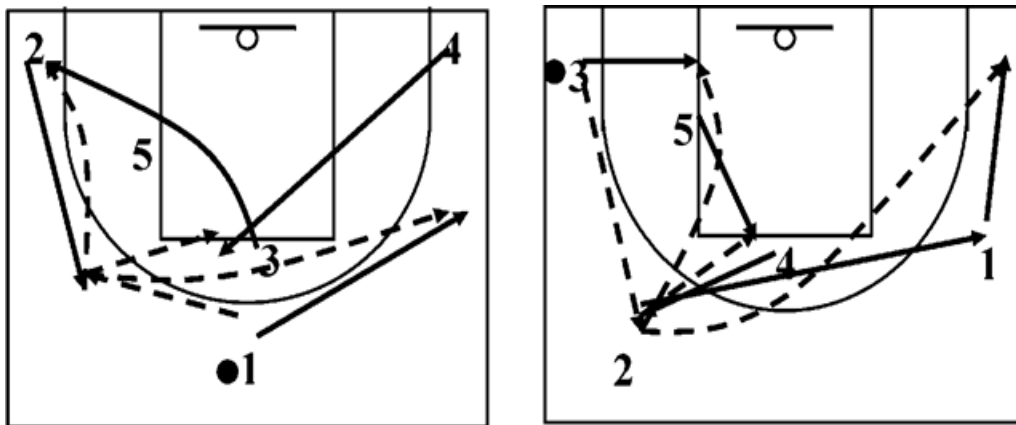


Рис. 1. Два обрані варіанти розстановки та командних взаємодій

Найпильніша увага була приділена психологічній підготовці. Вона здійснювалася як індивідуально, і одночасно з усіма гравцями команди. На передігрових тренуваннях, під час виконання тренувальних завдань, у процесі участі у навчальних, контрольних та офіційних іграх, на післяматчевому розборі ігор постійно використовувалися тренерські установки психологічної спрямованості:

1. «Якщо суперник використовує зонний захист – це свідчить про їх слабкість або невпевненість».

2. «Стрімко починайте атаку, оскільки швидкий прорив руйнує будь-яку зону».

3. «Проти зони завершувати атаку позиційними кидками набагато легше та результативніше».

4. «Кидайте без сумніву зі зручних позицій».

5. «Агресивно йдіть на підбір м'яча, що відскочив, так як у зонному захисті захисники завжди погано блокують нападників».

6. «Упевнено закиньте кілька м'ячів зі «своїх» точок та захист розсиплеться».

## 7. «Атакуйте агресивно та впевнено».

*Висновки.* Впровадження розробленої тренувальної програми дало позитивні результати. Варіювання суперниками систем захисту під час гри перестало викликати істотне падіння результативності атакуючих дій та зростання технічних помилок. Стабілізація на належному рівні ефективності індивідуальних та командних техніко-тактичних дій у нападі проти зонної системи захисту у поєднанні з підвищенням інших компонентів ігрової діяльності дозволило значно підвищити результативність команди під час змагального процесу, а отже наша тренувальна програма виявилася досить дієвою та такою, яку можна рекомендувати до застосування у тренувальному процесі баскетболістів.

### Список літературних джерел

1. Виноградова Т.І. Методи психологічної підготовки баскетболістів. *Virtus Scientific Journal*. October, № 37, 2019. С. 44–46
2. Гладир О.Є., Петренко Н.В. Тактичні дії гравців у нападі проти зонного захисту у баскетболі. Методичні рекомендації. Миколаївський національний аграрний університет, 2015. 36 с.
3. Грибан Г.П., Кафтанова Т.В., Костюк Ю.С. Фізична підготовка баскетболістів: метод реком. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. – 48 с.
4. Кафтанова Т.В. Особливості використання систем зонного захисту у баскетболі / Корінець П.І., Домбровська О.Л. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві : зб. наук. пр. II Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. С.146-150.
5. Пугач Я.І. Вплив емоційного стану спортсменів різної кваліфікації на успішність змагальної діяльності: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Харків, 2014. 20 с.

## МЕТОДИ ТРЕНУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ-ПЛАВЦІВ

**Крук М.З., Іщенко С.М.**

*Державний університет «Житомирська політехніка»*

*Анотація.* У даних наукових тезах проаналізовано особливості застосування основних методів, що використовуються у навчально-тренувальному процесі спортсменів-плавців, зокремарівномірний, перемінний, інтервальний, повторний та змагальний методи.

*Ключові слова:* спортивне плавання, методи тренування, навчально-тренувальний процес, вправи.

*Актуальність теми дослідження.* Під визначенням методів спортивної підготовки вбачаються певні засоби роботи тренера та спортсмена, за допомогою яких у навчально-тренувальному процесі досягаються оволодіння знаннями, уміннями і навиками, розвиваються необхідні якості.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що до питань удосконалення методики спортивного тренування з плавання звертались досить значна кількість науковців і, особливо, тренерів-практиків, у роботах яких, все частіше звертається увага саме на те, що ефективність процесу спортивного тренування можна суттєво покращити, якщо поглибити наші уявлення про комплексне використання основних тренувальних методів. З огляду на це, аналіз їх застосування є досить актуальним.

*Мета дослідження.* Проаналізувати особливості використання рівномірного, перемінного, інтервального, повторного та змагального методів у навчально-тренувальному процесі спортсменів-плавців.

*Результати досліджень.* Відомо, що система тренування спортсменів характеризується принципами, широким колом взаємозалежних завдань, науково обґрунтованим підбором засобів і методів, організацією контролю, перспективним багаторічним плануванням та забезпеченням гігієнічних умов. Спортивне тренування якнайширше має спрямовуватися саме на процес спортивної підготовки, що характеризується завданнями, засобами, методами, принципами, сторонами та напрямками спортивної підготовки, і має свою структуру [2].

Загалом, тренування у спортивному плаванні є педагогічно організованим процесом управління розвитком плавця, що підкріплений системою вправ, що має на меті підготовку до проведення змагань різного рівня. Це основна системи спортивної підготовки плавців. Не зважаючи на те, що у процесі одного навчально-тренувального заняття можна вирішувати різні завдання, однак ефект від тренувальних занять можна отримати лише за допомогою системи тренувальних впливів і комплексу додаткових умов, що забезпечують тренувальний процес.

У навчально-тренувальному процесі плавців, як правило, застосовуються такі основні методи: рівномірний, перемінний, інтервальный, повторний та змагальний (контрольний).

Рівномірний метод тренування має на меті пропливання дистанцій від 400 до 1500 і більше метрів з відносно рівномірною швидкістю проходження дистанції. Він сприяє гармонійній роботі усіх систем організму і спонукає плавця до більш економної роботи у воді, привчає, також, ритмічно чергувати напруження і розслаблення працюючих м'язів. ЧСС плавця, при використанні рівномірного методу, зазвичай доходить до 120–150 ударів за хвилину, тобто знаходиться в зоні анаеробного обміну (ПАНО), із достатньою кількістю кисню для виконання тих чи інших завдань.

Щодо перемінного методу тренування, то він полягає у чергуванні навантажень різної інтенсивності. Пропливши відтинок, наприклад 50 м, з підвищеною швидкістю, спортсмен продовжує плавати зі значно меншою швидкістю. Пропливши певну кількість метрів у спокійному режимі, він пришвидчується і знову долає дистанцію енергійно, після чого пливе, знову, спокійно і т. д.

Співвідношення довжини відтинків, із підвищеною швидкістю і спокійному режимі, залежить від підготовленості самого плавця. При середній швидкості на відтинках, із підвищеною інтенсивністю, даний метод сприяє вихованню у спортсменів-плавців загальної витривалості, а за більш швидкого плавання покращенню спеціальної витривалості.

Повторний метод тренування, як видно вже із самої назви, полягає у повторенні різних дистанцій. Це можуть бути, зокрема, дистанції 25, 50, 100, 200, 400 або 800 метрів із інтенсивністю близькою до максимальної (90–95 %), при чому паузи відпочинку мають забезпечувати повне відновлення і іноді доходять до 10–15 хвилин. Кількість повторень підбирається із урахуванням довжини дистанції та плавальної підготовленості плавців. Саме даний метод дає можливість протягом одного тренування виконати спортсменові достатньо великий обсяг роботи із граничною і майже граничною швидкістю. Наприклад, під час підготовки плавців до змагань у плаванні на 100-метровій дистанції, тренування, зазвичай, включає повторне плавання 6x25 м або 3x50 м з доступною для плавця інтенсивністю і достатньо великими інтервалами відпочинку.

Що стосується розвитку фізичних якостей, то у спортивному плаванні використовуються методи, які передбачають точне нормування та регулювання навантаження у процесі виконання тієї чи іншої тренувальної вправи, зокрема, це можуть бути безперервний або дистанційний, інтервальний та змагальний методи [3]. Найважливішими показниками, що зумовлюють структуру методів тренування, є порядок і режим виконання вправ. Ці методи передбачають безперервний характер виконання вправ і, обов'язково, включає інтервали відпочинку. Вправу виконують у рівномірному (стандартному) режимі або ж у змінному (варіативному) режимі.

В процесі спортивного тренування плавців усі методи застосовують у різних поєднаннях, кожен метод не використовується ізольовано. Ті чи інші методи, що обираються тренерами постійно пристосовуються до конкретних вимог, обумовлених особливостями етапу спортивної підготовки. При підборі методів обов'язково треба стежити за тим, щоб вони чітко відповідали поставленим завданням, загально дидактичним принципам, і безумовно, спеціальним принципам спортивного тренування, віковим та статевим особливостям спортсменів-плавців, їх кваліфікації і плавальній підготовленості [5]. Змагальні, спеціально-підготовчі, допоміжні та загальнопідготовчі вправи виконуються у рамках двох основних методів, а саме, дистанційного та інтервального або можуть виконуватися в обох режимах.

Дистанційне плавання в рівномірному режимі, у свою чергу, використовують переважно для розвитку загальної витривалості спортсменів-плавців при тривалій роботі аеробного характеру. Можливості інтервального плавання значно ширші. Інтервальний метод застосовується для підвищення спеціальної витривалості спортсменів. Він характеризується багаторазовим повтором однакових вправ, але з певними, чітко визначеними, інтервалами відпочинку. Його цінність полягає у тому, що цей метод може забезпечувати

підвищення, як швидкісних можливостей, так і рівня спеціальної витривалості в цілому, стимулюючи розвиток окремих властивостей і здібностей.

В останні роки представники циклічних видів спорту приділяють значну увагу наслідкам застосування інтервального тренування із гіпоксичним ефектом. Інтервальне гіпоксичне тренування є особливо ефективним при підготовці плавців на етапі підготовки до вищої спортивної майстерності, тобто, як правило, вже у зрілому віці. Гіпоксичні вправи суттєво підвищують навантажувальний компонент тренувальних програм та суттєво покращують спеціальну працездатність плавців.

Змагальний метод, у свою чергу, передбачає спеціально організовану змагальну діяльність, яка повинна стати оптимальним способом підвищення результативності навчально-тренувального процесу. Його застосування пов'язане з виключно високими вимогами до тактико-технічних, фізичних та психологічних можливостей спортсменів, спричиняє до глибоких зрушень у діяльності найважливіших систем організму і тим самим сприяє покращанню адаптаційних процесів, забезпечуючи інтегральне удосконалення різних сторін підготовленості спортсменів [1, 4].

*Висновки.* Отже, на даний час існує дуже багато методів тренування плавців, але застосовувати їх треба грамотно. Підбір методів повинен відбуватися із урахуванням багатьох факторів, що впливають на спортсменів-плавців. Всі ці методи, у тренувальному процесі, треба застосовувати у різних поєднаннях, причому не у стандартних формах, а у змінених, враховуючи конкретні вимоги, зумовлені особливостями спортивної підготовки. При виборі методів, обов'язково, треба стежити за тим, щоб вони чітко відповідали поставленим завданням, загальним та спеціальним принципам спортивного тренування, віковим і статевим особливостям спортсменів, їх кваліфікації і загальному рівню підготовленості.

#### Список літературних джерел

1. Грибан Г.П. Плавання. Прикладні аспекти. Навч. метод. посіб. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. 157 с.
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації. Навчальний посібник. – Вінниця. «Планер», 2007. 273 с.
3. Петрушко М. І. Методика розвитку витривалості у плавців. методичні рекомендації / укладачі М.І. Петрушко, Є.С. Жоффчак, І.В. Сущенко, Г.О. Мордвінцев, В.В. Звонар – Ужгород, 2016. 32с.
4. Пітин М. П. Загальна характеристика методів спортивного тренування та фізичного виховання. Лекція з навч. дисц. „Основи теорії і методики спортивного тренування” Львів, 2018. 11 с. [Електронний ресурс]. <https://repository.ldufk.edu.ua:8080/bitstream/34606048/14225/1/>
5. Платонов В.Н. Спортивное плавание. Путь к успеху. К.. Олимпийская литература, 2011. Кн.1. 480 с.

# ВПЛИВ ПРОНИРЮВАННЯ НА РЕЗУЛЬТАТИ ПЛАВЦІВ

Крук М.З., Курилло Т.В.

*Державний університет «Житомирська політехніка»*

*Анотація.* В наукових тезах дано характеристику деяким елементам техніки спортивного плавання, зокрема, використанню хвилеподібних рухів ногами і тулубом у підводному положенні, після виконання поворотів і старту, що використовується плавцями при подоланні змагальних дистанцій.

*Ключові слова:* спортивне плавання, техніка плавання, хвилеподібні рухи, поворот, тестування.

*Актуальність теми дослідження.* У роботах фахівців галузі фізичного виховання і спорту, все частіше звертається увага саме на те, що у значній мірі ефективність процесу спортивного тренування можна покращити, якщо поглибити наші уявлення про механізми рухової дії, вплив на організм спортсмена вправ, що виконуються і про принципи їх науково обґрунтованого відбору. Резерви зростання майстерності плавців вони вбачають у вдосконаленні системи їх технічної підготовки. Особлива увага звертається на необхідність високого рівня саме технічної підготовленості і як наслідок, технічної майстерності спортсмена, що дає йому можливість досягати рекордних спортивних результатів [3].

І хоч певні аспекти технічної підготовки у спортивному плаванні і, зокрема, використання пронирювання після виконання поворотів і розкриваються у науково-методичній літературі, проте, у цьому напрямку є ще місце науковому пошуку.

*Мета дослідження.* Експериментально перевірити вплив використання активних хвилеподібних рухів ногами і тулубом при виході з повороту (пронирювання) на результати пропливання дистанції 200 м. вільним стилем плавцями 14 – 15 років.

*Результати досліджень.* Загальновідомо, що сучасне спортивне плавання відрізняється високою конкуренцією, тому великого значення набуває вміння спортсмена і його тренера виважено планувати стратегію підготовки, розробляти раціональну тактику виступу на головних змагальних стартах сезону, вибирати оптимальні варіанти техніко-тактичних дій для проходження змагальної дистанції.

У зв'язку із цим, технічна підготовка плавців є вкрай важливою складовою всього тренувального процесу. Варто вказати, що коли плавці досягають високого рівня плавальної кваліфікації, а їх фізичні і функціональні можливості досягають верхньої межі, то спортивний результат багато в чому залежить від удосконалення спортсменом певних елементів техніки і таке вдосконалення слід розпочинати вже на етапах базової підготовки.

Як зазначає у своїй праці «Повне занурення» один з провідних американських спеціалістів плавання Террі Лафлін: «... хороша техніка плавання це не рюшечки або мереживо, що завтра вийдуть із моди і будуть



замінені на щось нове, це принципи ефективного плавання, що ґрунтуються на вічних законах фізики і біомеханіки» [3].

Під час дослідження, що проходило на факультеті фізичного виховання і спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка та на базі комунального закладу позашкільної освіти Житомирська ДЮСШ «Авангард» Житомирської обласної ради було експериментально перевірено вплив використання активних хвилеподібних рухів ногами і тулубом при виході з повороту (пронирювання) на динаміку результатів плавців груп спеціалізованої базової підготовки 2–3-го років навчання.

В останні роки, у зв'язку із внесенням змін у правила змагань Міжнародною федерацією плавання FINA, після виконання повороту дуже великого значення набуває вміння плавця якомога якісніше провести підводну частину дистанції, що обмежується позначкою 15 метрів, що, також, суттєво сприяє її швидшому пропливанню.

Такий технічний елемент спортивного плавання, як виконання повороту, фахівці умовно поділяють на певні фази, а саме, підпливання до стінки басейну, сам розворот, відштовхування і пронирювання до початку плавальних рухів з виходом на поверхню води [1, 2].

Тому вдосконаленню цього елемента плавання у дослідженні мало особливе значення, оскільки плавці, віднесені до експериментальної групи, під час тренувальних завдань обов'язково мали використовувати пронирювання після виконання кожного повороту при плаванні вільним стилем, батерфляєм чи кролем на спині, з метою продовження підводної частини дистанції, оскільки, як свідчить практика, швидкість руху плавця на цих частинах може мати вирішальне значення на результати в змаганнях [4].

Тестування плавальної підготовленості, як початкове так і підсумкове, полягало у визначенні результатів пропливання дистанції 200 метрів вільним стилем спортсменами-плавцями 14–15 років, на етапі спеціалізованої базової підготовки. По завершенні експерименту можемо стверджувати, що жоден плавець із контрольної групи не виконав норматив кандидату у майстри спорту України на цій дистанції і показали результати, що трохи ущільнились.

Кардинально іншою є ситуація щодо динаміки результатів плавців експериментальної групи, що використовували активні хвилеподібні рухи ногами і тулубом при виході з повороту і, у навчально-тренувальному процесі яких, використовувався комплекс вправ для підвищення швидкості подолання підводних часин дистанції.

Цікаво, що по закінченні експерименту 4 плавця експериментальної групи, або 40 % від її загальної кількості покращили свій результат більш ніж на 4 с, а це досить суттєво на цій дистанції. А двоє спортсменів, пропливли 200 в/с краще ніж норматив кандидату у майстри спорту України на цій дистанції, що свідчить про суттєву позитивну динаміку результатів.

Як свідчить рис. 1, де наведено порівняльний аналіз результатів пропливання дистанції 200 м вільним стилем між контрольною і експериментальною групами по завершенні експерименту, результати 86,7 %,

або 13 спортсменів, віднесених до експериментальної групи є кращими за результати спортсменів контрольної групи. І тільки 2 плавця контрольної групи показали результати дещо кращі.



*Рис 1. Порівняльний аналіз результатів пропливання дистанції 200 м вільним стилем між контрольною і експериментальною групами по завершенні експерименту*

Аналізуючи вплив активних хвилеподібних рухів ногами і тулубом при виході з повороту на результати плавців груп спеціалізованої базової підготовки ЖДЮСШ «Авангард» 2–3 років навчання, варто, відмітити і той факт, що результати плавців контрольної групи, що працювали за звичною, типовою програмою для відділень плавання ДЮСШ, також, зазнали позитивних змін, хоч і не таких суттєвих, як в експериментальній групі.

Проведені контрольні тестування дають підстави стверджувати, що по завершенні експерименту усі плавці експериментальної групи суттєво покращили свої персональні результати у порівнянні із початковим тестуванням у діапазоні від 1.25 с до 5.21 с, показавши середній результат на рівні 2.03,48, що в середньому на 3.23 с швидше ніж на початку експерименту, а різниця результатів між середніми показниками результатів показаними плавцями експериментальної групи на 1.79 с краща або це показник більш ніж удвічі ліпший ніж у представників контрольної групи.

Використання активних хвилеподібних рухів ногами і тулубом, як при плаванні батерфляєм, при виході з повороту (пронирювання), що збільшує довжину підводної частини плавання з підвищеною швидкістю плавців, є не тільки бажаним, а й особливо потрібним.

*Висновки.* Отже, підсумовуючи вище написане зазначимо, що оцінюючи результати пропливання дистанції 200 м вільним стилем цими плавцями можемо стверджувати, що використання активних хвилеподібних рухів ногами

і тулубом, як при плаванні батерфляєм, при виході з повороту, збільшивши довжину підводної частини плавання з підвищеною швидкістю плавців, які були віднесені до експериментальної групи, у більшій мірі позитивно вплинуло на їх результати у порівнянні із групою контрольною.

### Список літературних джерел

1. Грибан Г.П. Плавання. Прикладні аспекти. Навч. метод. поіб. Житомир: Вид-во Рута, 2009. 157 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 // ТМФВ. – 2010. – № 5. – С. 28 – 34.

## ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ-ПЛАВЦІВ

Крук М.З., Цуд І.В.

*Державний університет «Житомирська політехніка»*

*Анотація.* У наукових тезах проаналізовано особливості процесу технічної підготовки у спортивному плаванні та надано характеристику груп методів, що направлені на вдосконалення технічної майстерності спортсменів-плавців.

*Ключові слова:* спортивне плавання, техніка плавання, методи, рухові дії, спортивна майстерність.

*Актуальність теми дослідження.* Фахівці галузі фізичного виховання і спорту визначають технічну підготовку як основну частину змісту спортивного тренування, головним завданням якої є формування у спортсмена раціональної системи технічних рухів, що сприяє найбільш повному розкриттю його можливостей у навчально-тренувальному процесі, так і у змагальній діяльності із врахуванням досягнення високих результатів у тому, чи іншому обраному виді спорту. І хоч, багато аспектів процесу технічної підготовки плавців і розкриваються у науково-методичній літературі, проте, у цьому напрямку завжди є місце науковому пошуку.

*Мета дослідження.* Проаналізувати особливості вдосконалення техніки у спортивному плаванні, зокрема, методи, що використовуються у процесі технічної підготовки плавців.

*Результати досліджень.* Сам процес технічного вдосконалення є достатньо складним і досить багатограним. Технічна підготовка спортсменів, зокрема і плавців, включає у себе конкретні засоби і методи цього процесу підготовки, певні етапи створення і вдосконалення потрібних умінь і навичок, а

також, деякі заходи щодо оцінки і контролю технічної підготовленості, як, власне, результату цього процесу.

Очевидно, виникає ряд конкретних завдань, що з одного боку, відображають закономірності спортивного тренування загального характеру, а з іншого, специфіку певного виду спорту. У цьому сенсі технічна підготовка, власне, як і інші сторони тренувального процесу, поділяють на загальну і спеціальну.

У плаванні, як і в інших видах спорту, також, розрізняють загальну і спеціальну технічну підготовленість. Практикуючі тренери вважають, що базовою основою загальної технічної підготовленості плавця є його координаційні здібності, що розвиваються у процесі оволодіння різноплановими руховими діями, під час тренування, тобто складні у координаційному плані загальнорозвиваючі вправи, а саме, різні спортивні ігри, лижі, художнє плавання, водне поло та інше.

Під час оволодіння спортсменом технікою цих вправ і формування у нього основних рухових умінь та навичок, вони перестають впливати на розвиток координаційних здібностей і набувають тренувальної спрямованості, а це вже змушує тренера включати у процес технічної підготовки щоразу нові, у руховому відношенні, вправи [4].

Практика спортивного плавання свідчить, що плавці із суттєво вищим рівнем загальної технічної підготовленості, мають можливість набагато краще оволодіти раціональною технікою плавання. Тому не дивно, що процес загальної технічної підготовки має особливо велике значення для плавців, саме на етапах початкової і базової підготовки, і так само у підготовчому періоді на всіх етапах багаторічної підготовки плавців, відповідно до режиму навчально-тренувальної роботи груп відділень з олімпійських видів спорту дитячо-юнацьких спортивних шкіл [1].

У свою чергу, спеціальна технічна підготовленість плавців визначається рівнем оволодіння ними технікою відповідних змагальних дій та вправ по її вдосконаленню. Фахівці виділяють техніко-тактичну підготовленість плавця як складову частину спеціальної технічної підготовленості, що виявляється при пропливанні самих дистанцій на тих чи інших змаганнях.

Вдосконалення техніки способу плавання на якому спеціалізується спортсмен, має будуватися на основі вдосконалення техніки допоміжних способів плавання, які не є основними для нього, щоб міцно закріплена рухова навичка, але обмежена вузькими рамками його спеціалізації, не стала перешкодою для подальшого росту спортивних результатів [2, 3].

Об'єм і різносторонність спеціальної технічної підготовки, у порівнянні із загальною технічною підготовкою, досить обмежений кількістю тих вправ, що спрямовуються на вдосконалення техніки спортивних способів плавання. Тому тренеру спортсмена вкрай необхідно слідкувати за появою нових вправ та завжди брати їх на озброєння, щоб постійно оновлювати свою власну колекцію вправ.

По мірі того як зростає спортивна майстерність плавців залишається все менше і менше тих вправ спеціальної технічної підготовки, якими вони ще не оволоділи. У зв'язку із цим, вдосконалення координаційних здібностей плавця поряд із новими вправами варто використовувати вправи, що вдосконалюють спеціалізоване сприйняття простору, що розвивають м'язові зусилля, темп і час, а також, відчуття води. Що ж до методів, то у процесі технічної підготовки плавців виділяють дві групи методів відносно переваг використання плавцем інформації про техніку рухів.

До першої групи методів, у якій плавець використовує, як правило, зовнішню інформацію про техніку рухів, відносять методи словесного впливу, коли повідомляється про техніку рухів, про можливі помилки під час виконання тієї чи іншої дії, вказівки про потребу їх усунення, оцінка техніки самим тренером; метод наочного впливу, коли показується техніка виконання рухів; методи практичного характеру із використанням тренажерів, які задають основні параметри рухів, такі як буксировка плавця зі швидкістю, більшою за змагальну, задання певного темпу та швидкості при допомозі технічних пристроїв та ін.

До другої групи відносять методи, у яких плавцями використовується внутрішня інформація про техніку рухів. Це може бути ідеомоторне тренування, коли уявне відтворення рухів здійснюється із використанням внутрішньої мови відчуттів, або практичні методи з використанням послідовного переключання уваги плавця на основні орієнтири еталонної моделі техніки; метод сполученого впливу, коли одночасно впливають на рухові уміння та навички, плавання з гальмівним пристроєм, різними обтяженнями або використовуючи різні види лопаток; змагальний метод, коли вправи виконуються в умовах змагань, дистанції пропливаються на фоні створених певних відволікаючих факторів, аналіз техніки рухів, який здійснює сам спортсмен [5].

Безумовно, що такий розподіл досить умовний, оскільки у практичній підготовці плавців використовуються не тільки окремі методи, а і їх сполучення. З групами початківців, як правило, використовуються переважно методи першої групи, а методи, що відносять до другої групи долучають вже до підготовки спортсменів-розрядників. І пов'язано це із тим, що рівень уваги і сприйняття у плавців старших за віком вища, ніж у молодших.

Ефективність засобів та методів, пов'язаних із використанням внутрішньої інформації про техніку рухів у більшій мірі залежать від рівня пізнавальних процесів плавців, що потребує їх відповідної інтелектуальної підготовки, і у першу чергу, здобуття знань про техніку плавання.

*Висновки.* Отже, підсумовуючи, варто зазначити, що технічна підготовленість спортсменів-плавців характеризується саме сукупністю їх рухових дій і ступенем їх розвитку, тому техніку плавця треба сприймати, як певну біомеханічну та педагогічну модель їх рухових дій, з одного боку, та технічну підготовленість, як характеристику рівня оволодіння ними руховими діями у спортивному плаванні, з іншого.

Зауважимо, також, що вдосконалення елементів техніки плавання є процесом постійним і безперервним. Практикуючі тренери з плавання наголошують на тому, що не тільки плавці-новачки, але й плавці світового рівня регулярно відпрацьовують елементи техніки, оскільки це процес, постійного вдосконалення.

### Список літературних джерел

1. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технология обучения и совершенствования. Ч. II: Учебник. Одеса: Друк, 2006. 696 с.
2. Грибан Г.П. Плавання. Прикладні аспекти. Навч. метод. поіб. Житомир: Вид-во Рута, 2009. 157 с.
3. 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.
4. Лашко В.П. Плавання (Теорія та методика) Навчально-методичний посібник / В.П. Лашко, О.О. Сідаш, В.А. Астахов, Дніпропетровськ: ДДУФК, 2015. 189 с.
5. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. К.: Олимпийская литература, 2011. Кн.1. 480 с.

## ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ПЛАВАННЮ З ВИКОРИСТАННЯМ ІГРОВОГО МЕТОДУ

Маринець М.І., Грибан Г.П., \*Скорий О.С.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка  
\*Поліський національний університет*

*Анотація.* У статті подано матеріал власних досліджень щодо підвищення ефективності процесу навчання дітей плаванню з використанням ігор та ігрового методу. Купання, плавання ігри та розваги на воді є одним із самих важливих засобів фізичного виховання дітей. Вони дають можливість загартувати нервову систему, зробити дитину більш витривалою і фізично підготовленою.

*Ключові слова:* плавання, діти, навчання, ігровий метод.

*Актуальність теми дослідження.* Плавання як засіб фізичного виховання широко рекомендується для роботи з дітьми молодшого шкільного віку. Наразі існують різні методики навчання, які розкривають формування навиків плавання у дітей молодшого шкільного віку шляхом включення в заняття рухливих ігор. Не зважаючи на значну кількість публікацій, присвячених проблемам навчання дітей плаванню, питання розробки програми ефективного освоєння навиків плавання засобами рухливих ігор в теорії і практиці фізичного виховання висвітлені недостатньо.

Плавання – це специфічна спортивна вправа, оскільки плавець виконує всі рухи у горизонтальному, безопорному положенні. Тому на виконання вправ, спрямованих на вивчення й удосконалення цього положення, має відводитися 80 % часу основної частини заняття (включаючи ігри, естафети розваги). Для

успішного навчання плавання учнів молодшого шкільного віку актуально використовувати ігровий метод, який дозволяє підняти емоційний рівень занять, покращити сприйняття поданого матеріалу та успішно засвоїти вправи для освоєння рухових навичок, які сприяють швидшому навчанню дітей плаванню. Слід також враховувати, що природні чинники (сонце, повітря, вода) підсилюють ефективність впливу фізичних вправ на організм дитини. Під час занять фізичними вправами на повітрі, при сонячному випромінюванні у дітей виникають позитивні емоції, більше поглинається кисню, збільшується обмін речовин, підвищуються функціональні можливості всіх органів і систем. При цьому організм дитини набуває здатності своєчасно реагувати на різкі і швидкі зміни метеорологічних чинників [1, 3, 4].

Природні чинники використовуються і як самостійний засіб. Вода застосовується для очищення шкіри від забруднення, для розширення і звуження її кровоносних судин, механічної дії на тіло дитини. Повітря лісів, що містить особливі речовини (фітонциди), сприяє знищенню мікробів, збагачує кров киснем. Сонячні промені сприяють відкладенню вітаміну С під шкірою, охороняють дитину від захворювань. Важливо застосовувати всі природні сили, поєднуючи їх [2, 5].

Плавання як і інші циклічні вправи позитивно впливає на серцеву судинну систему сприяючи збільшенню її потужності, економічності життєдіяльності. При систематичних заняттях плаванням поліпшується терморегуляція, збільшується інтенсивність кровотоку, зміцнюється серцевий м'яз. Поліпшується і газообмін, що вельми важливо для повноцінного розвитку організму дитини. Означені позитивні впливи на організм можливі лише за умови виконання правильної техніки плавальних рухів у воді, зокрема, правильного дихання. Помірні плавальні навантаження надають благотворну дію на нервову систему, знімають стомлення, покращують сон і підвищують працездатність [3, 5]. Плавання також ефективно використовується для попередження і лікування поширених серед дітей і підлітків порушень постави і сутулості.

Не всім дітям спілкування з водою приносить задоволення і радість, деякі бояться входити у воду, бояться глибини. Тому на початковому етапі навчання всі дії викладача повинні бути спрямовані на те, щоб допомогти дітям подолати це неприємне відчуття страху і боязнь глибини. У школах, де є можливість займатися плаванням круглий рік, заняття з плавання можуть чергуватися з уроками фізичної культури з інших розділі програми.

На початковому етапі навчання плаванню широко застосовуються ігрові і змагальні методи. Обидва методи вносять на заняття позитивні емоції, радість. Перш ніж вправа буде включена до гри або до змагання, її обов'язково слід виконати всією групою. Елементи змагання мобілізують силу і можливість, сприяють прояву вольових якостей, наполегливості, ініціативи, підвищують динаміку занять. Значне місце в початковій підготовці дитини плаванню також займають ігри, що проводяться у воді [4]. Одні з них для новачків, що освоюють водне середовище – проводяться на мілині і містять прості завдання.

Інші застосовуються в заняттях із більш підготовленими учнями, що удосконалюються в плаванні, і спрямовані на закріплення швидкісно-силових якостей, виховання спеціальної техніки спортивних і прикладних способів плавання.

*Мета дослідження* – теоретично обґрунтувати та практично перевірити ефективність технології навчання плаванню дітей на основі ігрового методу.

*Результати досліджень.* Для розробки експериментальної програми початкового навчання дітей плаванню з використанням ігрового методу нами на початку експерименту проводилось комплексне обстеження дітей. Досліджуваними були молодші школярі, віком 9–10 років, які склали контрольну і експериментальну групи (по чотирнадцять чоловік у кожній). Програма обстеження включала оцінку морфо-функціональних показників і фізичної підготовленості дітей. Рівень фізичної підготовленості визначали за показниками сили, швидкості, гнучкості, швидкісно-силових якостей та витривалості. За станом здоров'я діти були здорові і відносилися до основної медичної групи.

Первинне обстеження молодших школярів контрольної і експериментальної груп показало, що до експерименту, антропометричні показники (ріст, вага тіла, ОГК) і функціональний стан основних систем організму досліджуваних школярів були статистично однорідні (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники фізичного розвитку молодших школярів контрольної групи і експериментальної груп до експерименту**

| Показники                     | КГ (n=14) | ЕГ (n=14) | P     |
|-------------------------------|-----------|-----------|-------|
| Зріст, см                     | 131,3±0,8 | 130,6±0,5 | >0,05 |
| Вага тіла, кг                 | 29,±0,5   | 27,6±0,6  | >0,05 |
| ОГК у стані спокою, см        | 63,8±0,4  | 63,1±0,3  | >0,05 |
| ЖЕЛ, мл                       | 1600±5,4  | 1640±3,6  | >0,05 |
| ЧСС, уд хв                    | 80,0±1,5  | 79,3±1,7  | >0,05 |
| АТ сист.                      | 93,2±2,2  | 92,5±1,9  | >0,05 |
| АТ діаст.                     | 51,2±2,6  | 50,6±2,0  | >0,05 |
| Динамометрія правої кисті, кг | 11,0±1,3  | 11,2±2,1  | >0,05 |
| Динамометрія лівої кисті, кг  | 10,0±1,9  | 10,8±2,2  | >0,05 |
| Станова динамометрія, кг      | 60,2±2,2  | 62,0±0,5  | >0,05 |

Так, середній зріст школярів контрольної групи, на початку експерименту, становив 131,3 см, зріст дітей експериментальної групи дорівнював 130,6 см. Вага тіла молодших школярів контрольної та експериментальної груп також достовірно не відрізнялась. Окружність грудної клітки у стані спокою в контрольній групі дорівнювала 63,8 см, в експериментальній групі – відповідно, 63,1 см.

Показники що характеризують функціональні можливості дихальної, серцево-судинної системи і силові можливості випробуваних груп на початку дослідження відповідали середньому і низькому рівню і були дещо вищими в експериментальній групі, але не достовірно. Так на початку експерименту ЖЄЛ



у школярів експериментальної групи дорівнювала  $1640 \pm 3,6$  мл, в контрольній групі –  $1600 \pm 5,4$  мл. Належним показником систолічного АТ для хлопчиків десяти років є тиск 92 та 95 мм рт. ст. У наших обстежених цей показник відповідає належному рівню і становить –  $92,5 \pm 1,9$  мм рт. ст. у випробуваних експериментальної групи і  $93,2 \pm 2,2$  мм рт. ст. – у випробуваних контрольної групи.

Експериментальна програма передбачала включення ігор для новачків з вправами, що дозволяють їм адаптуватися у воді, подолати страх, а саме:

- занурення у воду з пересуванням по дну;
- спливання і лежання на воді;
- видих у воду, відкривання очей у воді;
- ковзання по воді, вискакування з води і пірнання.

У зміст ігор і естафет, що проводилися на глибині по груди і більше, включалося пропливання відрізків:

- за допомогою ніг без допомоги рук;
- за допомогою рук без допомоги ніг;
- з найменшою кількістю гребків;
- з дошкою в руках і дошкою затиснутою між ногами;
- із спортивними і прикладними способами пірнання, транспортуванням;
- з м'ячем (для хлопців, як підготовчі до освоєння гри у водне поло);
- ігри з елементами фігурного плавання з ластами і без ласт (для дівчат).

Ігри організовувалися також в паузах під час тренувань з великим об'ємом навантаження у воді, а також в кінці тренувань для емоційної розрядки і активного відпочинку. Очевидна необхідність забезпечення безпеки при проведенні ігор, особливо в природних водоймищах.

Методика проведення рухливих ігор на воді визначається цілями і завданнями які вирішуються за їх допомогою. Всебічне виховання і гармонійний розвиток учнів можливий тільки в результаті багаторічного і правильно організованого процесу навчання рухливим іграм. Велика роль в цьому належить тренеру або вчителю. Організовуючи навчання тренер повинен прагнути:

- 1) виховувати у своїх учнів високі морально-вольові якості;
- 2) сприяти формуванню життєво важливих рухових навичок і умінь;
- 3) зміцнювати їх здоров'я і сприяти правильному фізичному розвитку.

Виховання людської моралі тісно пов'язане з вибором ігор. Потрібно підібрати ігри, що яскраво відображають нашу дійсність, виховують необхідні якості і правильне розуміння життя. Приниження людської гідності, грубість, егоїзм в іграх недопустимі.

Для перевірки ефективності експериментальної програми, після трьох місяців навчальних занять нами було проведено повторне тестування фізичної і плавальної підготовленості випробуваних школярів контрольної групи і експериментальної групи. Результати педагогічного формувального експерименту представлені у табл. 2. Як свідчать результати дослідження, застосування експериментальної програми в підготовці плавців

експериментальної групи були кращими, ніж у випробуваних контрольних групах.

Таблиця 2

**Результати тестування фізичної підготовленості  
молодших школярів до і після проведення експерименту**

| Показники   | Група | Середнє арифметичне,<br>( $\bar{x} \pm S_x$ ) |                 | Достовірність<br>різниці |             |
|---|-------|---|-----------------|--------------------------|-------------|
|   |       | До експ.                                      | Після експ.     | До експ.                 | Після експ. |
| Підняття тулуба з<br>положення лежачи за 30 с,<br>раз | КГ    | 14,0 $\pm$ 3,2                                | 16,9 $\pm$ 3,5  | P>0,05                   | P<0,01      |
|   | ЕГ    | 14,8 $\pm$ 2,7                                | 18,2 $\pm$ 3,7  |                          |             |
| Швидкість (біг 30м, с)                                | КГ    | 6,5 $\pm$ 0,7                                 | 6,2 $\pm$ 0,5   | P>0,05                   | P<0,01      |
|   | ЕГ    | 6,2 $\pm$ 0,3                                 | 5,5 $\pm$ 0,7   |                          |             |
| Вис на зігнутих руках                                 | КГ    | 12 $\pm$ 3,7                                  | 16 $\pm$ 2,4    | P>0,05                   | P<0,01      |
|   | ЕГ    | 12 $\pm$ 2,7                                  | 13 $\pm$ 1,7    |                          |             |
| Стрибок у довжину з<br>місяця (см)                    | КГ    | 155,8 $\pm$ 2,0                               | 159,0 $\pm$ 1,6 | P>0,05                   | P>0,05      |
|   | ЕГ    | 154,5 $\pm$ 1,5                               | 166,7 $\pm$ 1,1 |                          |             |
| Вис на зігнутих руках, с                              | КГ    | 3,4 $\pm$ 1,0                                 | 4,5 $\pm$ 1,1   | P>0,05                   | P<0,01      |
|   | ЕГ    | 3,7 $\pm$ 0,9                                 | 6,2 $\pm$ 1,2   |                          |             |
| Віджимання в упорі<br>лежачи, раз                     | КГ    | 15,7 $\pm$ 1,2                                | 16,3 $\pm$ 1,5  | P>0,05                   | P<0,01      |
|   | ЕГ    | 15,3 $\pm$ 1,5                                | 18,5 $\pm$ 1,1  |                          |             |
| Човниковий біг 3x9 м, с                               | КГ    | 9,0 $\pm$ 1,1                                 | 8,8 $\pm$ 0,8   | P>0,05                   | P>0,05      |
|   | ЕГ    | 8,9 $\pm$ 0,3                                 | 8,4 $\pm$ 0,5   |                          |             |
| Гнучкість (нахили в перед<br>з положення стоячи, см)  | КГ    | 7,2 $\pm$ 0,4                                 | 8,2 $\pm$ 1,6   | P>0,05                   | P>0,05      |
|   | ЕГ    | 7,9 $\pm$ 1,2                                 | 11,0 $\pm$ 0,4  |                          |             |
| Витривалість шести<br>хвилинний біг, м                | КГ    | 902 $\pm$ 8,2                                 | 1009 $\pm$ 2,9  | P>0,05                   | P<0,01      |
|   | ЕГ    | 896 $\pm$ 11,2                                | 1100 $\pm$ 8,2  |                          |             |

У тесті «Підняття тулуба з положення лежачи за 30 с», «Швидкість бігу на 30 м», «Вис на зігнутих руках», «Віджимання в упорі лежачи» і «Шести хвилинний біг» достовірність відмінності склала P<0,01, що вказує на те, що використання рухливих ігор на заняттях плаванням з дітьми молодшого шкільного віку позитивно впливає на ці фізичні якості. У тестах на спритність і гнучкість після експерименту зміни відбулися, але не достовірні. Як було зазначено раніше, на початку експерименту, випробувані плавці частково володіли навичками плавання, а близько 50,0 % зовсім не вміли триматися на воді. Після трьох місяців тренувальних занять, нами було проведено повторне тестування плавальної підготовленості хлопчиків контрольної групи і експериментальної групи.

У результаті проведеного дослідження було встановлено, що під впливом експериментальної програми з використанням рухливих ігор у плавців експериментальної групи статистично збільшились показники плавальної підготовленості у більшості тестів у порівнянні з плавцями контрольної групи. Важливим у плаванні є вміння виконувати правильно дихальні вправи: занурюватись, виконувати вдихи і видихи у воду.

*Висновки.* 1. Рухливі ігри – сучасний, доступний і ефективний метод навчання дітей плаванню. Гра має перевагу перед вправами, що суворо дозуються, пов'язана з ініціативою, фантазією, творчістю, вона проходить емоційно, стимулює рухову активність.

2. Аналіз результатів педагогічного експерименту показав, що технології навчання дітей плаванню з використанням рухливих ігор надають комплексну дію і дозволяють підвищити фізичний, психічний і функціональний стан дітей. Застосування ігрового методу забезпечує доступність завдань і дозволяє оптимізувати тренувальний процес. Використання розроблених ігрових комплексів для навчання підвищує мотивацію і інтерес дітей до занять плаванням.

### Список літературних джерел

1. Грибан Г.П. Плавання. Прикладні аспекти. Навч. метод. посіб. Житомир: Вид-во Рута, 2009. 158 с.
2. Грибан Г.П., Гамов В.Г., Зорнік В.Р. Безпека життєдіяльності у фізичній культурі і спорті: навч. посіб. Житомир: Вид-во Рута, 2012. 536 с.
3. Крук М.З., Биканов С.Р., Крук А.З. Теорія і методика викладання плавання: Навчально-методичні матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. 108 с.
4. Ткач Е.М. Плавання. Початкове плавання. Навчально-методичний посібник. 2006. 142 с.
5. Ткаченко Ю.І. Методика навчання спортивним способам плавання : навч.-метод. посіб. Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2016. 59 с.

## РОЛЬ РУХЛИВИХ ІГОР У РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Нестерчук Л.О., Жуковський Є.І.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** У статті досліджено можливості використання рухливих ігор на заняттях фізичною культурою з дітьми молодшого шкільного віку. З метою досягнення завдань дослідження була розроблена спеціальна методика проведення навчально-виховних занять. Основна частина заняття приділялася рухливим іграм, які були направлені на розвиток окремих фізичних якостей.

**Ключові слова:** рухливі ігри, фізичні якості, молодші школярі, розвиток.

**Актуальність теми дослідження.** Рухливі ігри – головний вид діяльності дитини, який виникає в наслідок соціальної потреби підготовки молоді до майбутнього життя. Процес освіти й виховання в Україні направлений на збереження і розвиток національної культури, шляхом застосування рухливих ігор у навчально-виховний процес здобувачів позашкільної та молодшої шкільної освіти. Рухливі ігри є важливим засобом надбання і передачі досвіду, саме тому вони входять у всі сфери виховної

роботи, збагачуючи особистість емоційно, викликаючи потребу до підвищення фізичної працездатності та створюючи потребу у творчому зростанні.

**Мета дослідження** – розробити та експериментально обґрунтувати методику проведення занять з використанням рухливих ігор зі школярами молодшого шкільного віку.

Для досягнення поставленої мети визначено основні завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан дослідження проблеми в науково-методичній літературі з фізичного виховання.

2. Дослідити розвиток фізичних якостей в учнів молодшого шкільного віку та їх фізичну підготовленість.

3. Науково обґрунтувати ефективність розробленої методики, що базується на використанні рухливих ігор.

**Результати досліджень.** В основу рухливих ігор покладені усі природні рухи людини: ходьба, біг, стрибки, лазіння, метання, а також вправи з предметами, тощо; в свою чергу рухливі ігри є незамінним засобом фізичного виховання дітей. Загальновідомим є, що світ ігор є дуже різноманітним: рухливі, народні, сюжетні, спортивні, рольові, імітаційні, групові, командні, ігри – конкурси, ігри – естафети, ігри – забави, ігри – змагання тощо.

Під час використання рухливих ігор розв'язуються оздоровчі, освітні та виховні завдання які є основою цілей уроку з фізичної культури. Оздоровча спрямованість рухливих ігор направлена на: гармонійний розвиток функцій організму молодшого школяра; формування правильної постави; загартування організму; підвищення працездатності; загальне зміцнення здоров'я. Оскільки використання рухливих ігор не потребує складних засобів та спеціальних умов, що надає можливість проведення їх також на свіжому повітрі. Проведення занять на природі додатково покращує діяльність дихальної та серцево-судинних систем, позитивно впливає на нервову систему, підвищує опірність організму до сезонних захворювань.

Освітні завдання рухливих ігор важко переоцінити оскільки у молодших школярів формуються рухові вміння і навички з бігу, стрибків, метання; розвиваються фізичні якості такі як: швидкість, сила, спритність, гнучкість, витривалість; формуються основи знань з фізичної культури і спорту, поглиблюються знання з валеології, природознавства, історії рідного краю тощо.

Виховне завдання ігор направлене на виховання моральних та вольових якостей молодших школярів; виховання любові до рідного краю, вивчення звичаїв та традицій українського народу; виховання любові до систематичних занять фізичною культурою та спортом.

Дослідження проводилось на базі спеціалізованої загальноосвітньої школи ім. С. Ковальчука № 12 м. Житомира в період з жовтня 2021 року по лютий 2022 навчального року серед учнів 1–4 класів. Учні контрольної групи відвідували класичні уроки з фізичної культури, а з учнями експериментальної

групи уроки проводились з додатковим використанням рухливих ігор, за розробленою нами методикою.

В педагогічному експерименті брало участь 40 чоловік. З метою виконання поставлених завдань нами були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури з теми дослідження, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

У результаті проведення педагогічного експерименту було встановлено позитивний вплив занять згідно з розробленою методикою на показники розвитку фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку. За усіма тестовими показниками приріст експериментальної групи значно перевищував значення контрольної групи.

Результат обробки даних за допомогою математичної статистики, підтвердив, що експериментальна методика ефективніша за стандартну та їх статистична відмінність є значимою ( $p < 0.05$ ).

**Висновки.** Рухливі ігри є ефективним засобом вдосконалення фізичних якостей молодших школярів. У результаті проведення педагогічного експерименту було встановлено позитивний вплив занять згідно з розробленою методикою, однак проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів такої проблеми як розвиток фізичних якостей школярів початкової школи.

#### Список літературних джерел

1. Богинич О., Бабачук Ю. Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку : навч. метод. посіб. Видавництво: Мандрівець, 2014, 224 с.
2. Дудіцька С.П., Медвідь А.М., Царик А.П. Рухливі ігри з методикою викладання: навч.-метод. посіб. Видавництво : Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2020, 225 с.
3. Костюкевич В.М. Організація і проведення змагань зі спортивних ігор : посіб. Видавництво : Центр навчальної літератури, 2019, 2016 с.
4. Кулаков Ю.Є. Вертелецький О.І. Богатир В.Г. Рухливі ігри з елементами спортивних ігор для учнів 1-8 класів : навч.-метод. посіб. Миколаїв : МНУ, 2016. 92 с.
5. Шутько В.В. Методика застосування рухливих ігор : навч.-метод. посіб. Видавництво : Криворізький державний педагогічний університет, 2016. 145 с.

## ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

**Однороченко І.В., Острогляд А.Є.**

*Державний університет «Житомирська політехніка»*

*Анотація.* У наукових тезах проаналізовано основні тенденції і протиріччя настільного тенісу, як виду спорту, на сучасному етапі розвитку.

*Ключові слова:* настільний теніс, тенісист, тенденція, протиріччя, техніко-тактичні дії.

*Актуальність теми дослідження.* Як відомо, настільний теніс є однією із найбільш популярних і широко поширених спортивних ігор. До складу міжнародної федерації настільного тенісу (ITTF) входять понад 130 національних федерацій. У свою чергу, європейський союз настільного тенісу (ETTU) об'єднує спортсменів з 33-х національних федерацій. В Україні, за показниками масовості серед спортивних ігор, настільний теніс, що характеризується своєю доступністю, посідає четверте місце, поступаючись тільки футболу, волейболу та баскетболу. В країні створена широка мережа дитячо-юнацьких спортивних шкіл та шкіл вищої спортивної майстерності [1]. Тому правильне та своєчасне визначення тенденцій та певних протиріч під час процесу розвитку змагальної діяльності настільного тенісу, як і будь якого виду спорту, є достатньо актуальним.

*Мета дослідження.* Проаналізувати науково-методичну літературу та виявити основні тенденції і протиріччя процесу розвитку настільного тенісу на сучасному етапі.

*Результати досліджень.* Для розвитку кожного виду спорту і настільного тенісу, зокрема, особливого значення набуває правильне та своєчасне визначення тенденцій розвитку його змагальної діяльності, що вказує на її головні і найбільш істотні характеристики, від удосконалення яких, у першу чергу, залежить ефективність розвитку спортивної майстерності, на тому чи іншому етапі розвитку [2].

Основною тенденцією розвитку сучасного настільного тенісу, на нашу думку, є активність введення гри, тобто відсоткове відношення числа очок активного розіграшу до загальної кількості очок у партії, іншими словами, прагнення тенісиста виграти залікове очко власними атакуючими діями якомога раніше і не чекати помилки суперника.

Під загальною ефективністю треба розуміти відсоткове відношення числа виграних очок до загального числа розіграних очок в партії. Ефективність виконання подачі є відношенням числа виграних на своїй подачі очок до загального числа очок, розіграних на своїй подачі. Ефективність прийому подач сприймається як співвідношення числа виграних очок на подачі суперника до загальної кількості очок, розіграних на подачі суперника. Прогнозуючи подальший розвиток поєдинку, більшість фахівців вважають, що вона суттєво наближаючись до ідеальної моделі, так би мовити, тенісу тотальної активності.

Характерною рисою сучасного настільного тенісу є і здатність тенісиста демонструвати, свій власний, універсальний стиль гри, змінювати обсяг застосування та спрямованість тих чи інших тактико-технічних дій. Окрім того, у даний час спостерігається вирівнювання техніко-тактичної та фізичної підготовленості тенісистів.

У сучасному настільному тенісі надійність технічних дій не вважають визначальними, якщо не підтверджено їх ефективність, тому оцінюючи ефективність основних технічних прийомів гри, було виявлено, що найбільш результативними на даний час є топ-спін удар, що підтверджується багатьма дослідженнями.

Усі ці тенденції відображаються у модельних характеристиках настільного тенісу на сучасному етапі, під якими розуміють ідеальні стани, у яких спортсмен може показувати результат, що відповідає світовим стандартам. До таких характеристик у змаганнях з настільного тенісу використовують: результативну активність, загальну ефективність та ефективність виконання і прийому подачі, тенденцію повторного результату та варіативність результативної активності тенісиста.

Що стосується тенденції повторного результату, то вона відображається стійкістю гри до негативного впливу змагального фактору із тенденцією до підвищення, у разі виграшу трьох очок поспіль, або зниження її ефективності при їх програві.

У свою чергу, варіативність результативної активності дає певне уявлення про динаміку цього показника у залежності від етапу змагальної діяльності, рівня майстерності суперника, його стилю гри і оцінюється за допомогою коефіцієнта варіації результативної активності [3].

У якості необхідних для тенісистів особистісних характеристиках відзначають рівень їх моралі та почуття обов'язку, схильність до суперництва та орієнтація на успіх, високу самооцінку та емоційну стійкість, здатність реально оцінювати обстановку та гнучкий, точний розум, відданість інтересам і ідеалам команди, соціальну адаптованість та товаристкість, а також, здатність швидко перемикатися із внутрішніх відчуттів на зовнішні подразники.

Поряд із вище зазначеними позитивними особистісними характеристиками провідних тенісистів варто, також, сказати і про негативні, серед яких найпоширенішими є експресивність і зайве занепокоєння. Наявні у спортсменів такі особливості характеру, як нерішучість і невпевненість у власних діях, як правило, досить часто зумовлює невиправдану втрату ініціативи, нездатність грати оригінально, що призводить до неможливості реалізувати ті чи інші тактичні задуми.

Варто зазначити, що процес навчання, у спеціалізованих ДЮСШ з настільного тенісу, розподіляється по роках навчання у відповідності із віком, їх загальною фізичною та спортивною підготовленістю. Для кожної групи планується не тільки вивчення нового техніко-тактичного матеріалу, а й передбачається вдосконалення раніше засвоєного. Навчання техніці йде суворо за елементами і зв'язками і тільки потім за тактичними комбінаціями.

У зв'язку з цим тренери спочатку намагаються формувати стандартизовану, абстрактну техніку, а потім намагаються пристосовувати її до вирішення певних тактичних завдань. Недоліки у техніко-тактичній майстерності тенісистів вони, як правило, намагаються компенсувати автоматизацією рухових умінь і навичок [1].

Певний теоретичний аналіз сучасної системи підготовки у настільному тенісі виявив, також, і ряд протиріч. Серед основних протиріч, з якими постійно стикаються практикуючі тренери у процесі навчання, перш за все, пов'язане із недосконалістю сучасної методики навчання. Окрім того, при переході у навчанні від часткового до загального, юні тенісисти на початковому етапі

навчання змушені засвоювати рухові дії, часто без чіткого розуміння зв'язків між тим що вони знають і тим що уміють.

На наступному етапі навчально-тренувального процесі, при поєднанні розрізнених частин у єдине ціле виникають важко розв'язувальні суперечності, оскільки частина хоча і є складовою цілого, але їх сукупність не складає всього цілого, так як ціле має ще й і деякі інші властивості. Тому тренери, що будують навчально-тренувальний процес від часткового до загального, змушені, так би мовити «ламати» вже засвоєний руховий навичок.

Ще одне протиріччя процесу тренування тенісистів, яке заслуговує на увагу, пов'язано з тим, що їх техніко-тактична підготовленість не може випереджати його психічний розвиток і розвиток розумових здібностей, на практиці ж, основна увага приділяється саме техніко-тактичним діям. При дорослішанні тенісистів, набуває змін і його морфо-функціональні та фізичні показники, і як наслідок змінюється і рухові навички. У зв'язку із цим виникає логічне питання, а наскільки доцільно закріплювати рухові навички, якщо у процесі дорослішання тенісиста виникає потреба його зміни і заново «будувати» не один раз [4].

З інших, не менш важливих протиріч, варто зазначити, також, відпрацювання автоматизації рухів і вимоги до їх варіативності, регламентованість тренувальних навантажень і невизначеність змагальної діяльності, формування техніко-тактичних дій у полегшених умовах і їх застосування в умовах стресу під час змагань і, на останок, стандартизація навчально-тренувального процесу, з одного боку, і індивідуальність розвитку спортсмена, з іншого.

*Висновки.* Отже, підсумовуючи, варто зазначити, що процес розвитку сучасного настільного тенісу має як свої тенденції, так і протиріччя, що треба усувати у найближчій перспективі.

#### Список літературних джерел

1. Авраменко О.М. Настільний теніс: програма і методичні рекомендації з навчання дітей старшого дошкільного віку гри в настільний теніс / О.М. Авраменко, В.І. Дроздюк, Г.М. Коваленко, Н.І. Якименко. Суми, 2015. 80 с.
2. Іваненко В.В. Сучасні напрямки і тенденції розвитку настільного тенісу. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://lib.mdpu.org.ua/nvsp/BAK7/7/44.pdf>
3. Кучеренко Г. Основні засади техніко-тактичної підготовки гравців у настільний теніс. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. №33, 2019. С. 182–187.
4. Пензай С.А. Настільний теніс з методикою викладання [навчальний посібник] / С.А. Пензай, А.А. Семенов. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 219 с.



# ОЗДОРОВЧИЙ БІГ ТА ХОДЬБА ЯК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Пантус О.О., Денисовець А.П., Скорий О.С.

*Поліський національний університет*

*Анотація.* В статті розкривається вплив здоров'язбережувальних технологій на збереження здоров'я здобувачів впродовж навчання у закладі вищої освіти, формування в них необхідних знань, умінь, навичок здорового способу життя тощо.

*Ключові слова:* ходьба, оздоровчий біг, здоров'язбережувальні технології, фізичне виховання, здобувач.

*Актуальність.* Головний показник добробуту суспільства та держави – це стан здоров'я молодого покоління, який відображає дійсність та дає прогноз на майбутнє. Рівень здоров'я молоді відіграє важливу роль у формуванні трудового та інтелектуального потенціалу України. Стійка тенденція до погіршення здоров'я, що намітилася в останні роки, диктує необхідність пошуку механізмів, що дозволяють змінити цю ситуацію.

В даний час однією з актуальних проблем вищої освіти є вдосконалення фізичного виховання здобувачів за допомогою впровадження у навчальний процес здоров'язбережувальних технологій. Мета здоров'язбережувальних технологій – забезпечити здобувачу можливість збереження здоров'я за період навчання у закладі вищої освіти, сформувати в нього необхідні знання, вміння навички здорового способу життя та навчити використовувати отримані знання у повсякденному житті. На жаль, здоров'я та здоровий спосіб життя поки що не займають перших місць в ієрархії потреб людини нашого суспільства.

Порівняльний аналіз матеріалів медичного огляду здобувачів I та II курсів Поліського національного університету показав збільшення кількості студентів, яка за станом здоров'я віднесена до спеціальних медичних груп: у 2019–2020 н. р. було віднесено 41,7 % здобувачів, у 2020–2021 н. р. – 42,3 %, а в 2021–2022 н. р. – 43,1 %. За видами захворювань перше місце займають захворювання серцево-судинної системи та дихальних захворювань, друге – захворювання нервової системи, опорно-рухового апарату та захворювання органів зору, третє – захворювання шлунково-кишкового тракту та обміну речовин. Інтенсивність навчальної праці, погіршення умов навколишнього середовища, зниження рівня життя, харчування та медичного обслуговування, шкідливі звички, неефективне планування режиму дня, недооцінка здобувачами позитивного впливу на організм фізичних навантажень і відсутність мотивації займатися фізичною культурою і спортом, науково-технічний прогрес і скорочення навчальних годин занять з фізичного виховання в ЗВО є істотним чинником ослаблення здоров'я та зростання кількості різних відхилень у стані організму. Причинами цих відхилень є малорухливий спосіб життя, накопичення негативних емоцій без фізичної розрядки, внаслідок чого

відбуваються психоемоційні зміни: замкнутість, неврівноваженість, надмірна збудливість.

У зв'язку з різким зростанням захворюваності на Covid-19 та вимушеним карантинним режимом протягом майже двох років та воєнним станом, який був запроваджений з 24 лютого 2022 року на території України через військову агресію з боку Росії, що викликало необхідність переходу на дистанційну форму навчання, проблема зниження рухової активності здобувачів вищої освіти значно загострилась. Тривога у зв'язку із останніми подіями в країні призводять до зростання психічного навантаження, нервових потрясінь, стресів та відбивають бажання бути активним.

У навчальному плані є лише один предмет, який може певною мірою компенсувати негативний вплив зниження рухової активності студентської молоді – це предмет «Фізична культура». Тому перед кожним викладачем фізичної культури постають питання: як організувати діяльність здобувачів, щоб досягти на занятті оптимального поєднання оздоровчого, тренувального, освітнього компонентів фізкультурної діяльності. Проблему можна вирішити за умови підходу до організації навчання з позиції трьох принципів валеології: збереження, зміцнення та формування здоров'я. Але треба враховувати ще одну особливість навчання сьогодні – дистанційне навчання.

Здоров'я людини значною мірою визначається рівнем її рухової активності. Різні форми рухової активності створюють неоднакові умови оздоровчого впливу на організм. Враховуючи зниження рівня здоров'я та фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти за останнє десятиріччя, в системі фізичного виховання необхідно використовувати спеціально-оздоровчі фізичні вправи динамічно-циклічного характеру. Такі вправи можна планувати і при організації занять зі здобувачами спеціальної медичної групи, беручи до уваги те, що одночасно в одній групі можуть займатися студенти з різними типами захворювань, тому фізичне навантаження має бути одночасно оптимальним та безпечним [3]. Але при переході на дистанційне навчання здобувачам доводиться займатися фізичними вправами самостійно. Тому такі вправи повинні відповідати наступним критеріям: бути простими за технікою виконання і доступними для всіх студентів; їх виконання повинно дозволити дозувати та регулювати фізичне навантаження; при їх виконанні повинні активно функціонувати більшість скелетних м'язів. Перерахованим вимогам найбільш відповідають такі динамічно-циклічні вправи як оздоровчий біг та ходьба.

*Мета досліджень.* За допомогою аналізу науково-методичної літератури та власного досвіду, вивчити вплив оздоровчої ходьби і бігу на організм людини.

*Результати досліджень.* Як засвідчують ряд авторів Г.П. Грибан, Т.Ю. Круцевич, В.М. Корягін та інші, головною причиною захворювань студентської молоді є незадовільний рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості, який не відповідає необхідним вимогам. Результати тестових випробувань здобувачів I курсу Поліського національного університету у 2021–2022 н.р.

виявили незадовільний стан силової і швидко-силової підготовленості здобувачів. Організація рухової активності здобувачів вищої освіти, що знаходяться на дистанційному навчанні, коли знижується їх фізична активність, що призводить до цілої низки хвороб, можлива за умов використання регулярних самостійних занять фізичними вправами. Найбільш доступна циклічна вправа – ходьба. Вона не вимагає великої витрати нервових сил. Ходьба задовольняє природну потребу людини у русі. А для людей старшого віку ходьба служить засобом профілактики серцево-судинної патології [2]. Доступність самоконтролю за частотою серцевих скорочень під час занять оздоровчою ходьбою забезпечує тривалу та стабільну рухову діяльність у діапазоні 120-170 уд/ хв, що відповідає оптимальному рівню функціональних можливостей організму здорової людини та сприяє спалюванню жирових відкладень. За годину швидкої ходьби витрачається 300 кілокалорій і спалюється близько 35 г жирів. Півгодини швидкої ходьби на добу знижують ризик розвитку хвороб серця та судин на 30-40 % [5]. При ходьбі хребет і суглоби не зазнають навантаження, оскільки фаза польоту виключається і немає жорсткої постановки стопи на поверхню. Важливою перевагою оздоровчої ходьби є легкість вписування у звичний робочий графік та поєднання з вирішенням побутових питань. Протипоказань до занять оздоровчою ходьбою немає.

Одним з найбільш простих, доступних у технічному відношенні та найефективніших навантажень є оздоровчий біг, який позитивно впливає на життєво важливі системи організму людини, допомагає полегшити роботу серця, знижує ризик тромбоутворень, сприяє зниженню ЧСС у спокої [1]. Під час бігу навантаження на серце зменшується завдяки ритмічному та послідовному скороченню м'язів гомілки і стегна ноги та допомагає виштовхувати кров із вен нижніх кінцівок нагору до серця, що збільшує скорочувальну функцію серця.

На думку багатьох фахівців найбільш сильним стимулом для занять є саме величезне почуття радості, що приносить біг. Більшість людей, що пробігають за тренування 5 км відчують стан ейфорії під час і після закінчення фізичного навантаження, що є провідною мотивацією для занять оздоровчим бігом [2]. У процесі бігового тренування мозок щедро нагороджує ендорфінами спортсмена за докладені зусилля. Чим частіше тренуєшся, тим довше триває стан щастя. Як результат, підвищується ступінь задоволеності своїм життям, покращується навичка прийняття інших, себе, ситуації. Знижується рівень агресії та взаємини зі світом вибудовуються на більш позитивний лад. Долаючи довгу дистанцію, людина згадує своє життя до дрібниць, подумки повертаючись у минуле, даючи можливість згадувати та проживати емоції, завершувати незавершену дію.

Основна потреба будь-якої людини – структурування свого часу. Кожен бігун задля досягнення результату планує свої тренування. Навичка постановки мети, виконання послідовних дій та досягнення результату дозволяє створювати свій власний сценарій досягнень та впроваджувати його в життя.

Заняття оздоровчим бігом збільшують функціональні резерви організму. У людини, яка займається оздоровчим бігом, відбувається економізація серцевої діяльності, що виявляється у зниженні потреби міокарда в кисні [2]. Таким чином, біг є кращим природним транквілізатором, який діє значно більше ніж, лікарські препарати [1]. Після початку занять оздоровчим бігом в наслідок збагачення киснем головного мозку спостерігається підвищення розумової та творчої активності. Регулярні заняття оздоровчим бігом активізують жировий обмін речовин та допомагають нормалізувати вагу тіла. Крім того, оздоровчий біг уповільнює процес старіння організму в наслідок механічного стресу колоїду. Біг та ходьба є корисними і для дихальної системи. Заняття проходять на свіжому повітрі незалежно від погоди та пори року. Навіть повільний біг змушує людину дихати частіше і глибше, легкі добре вентилуються, з часом виробляючи стійкість до простудних захворювань [4]. Маршрут дистанції необхідно обирати гарними краєвидами, що дає естетичну насолоду.

Фізичне навантаження під час самостійних занять оздоровчим бігом та ходьбою базується на трьох основних принципах фізичного виховання: індивідуальності; поступовості; регулярності. Принцип індивідуальності полягає у раціональному плануванні навантаження, беручи до уваги вік, стать, вагу, стан здоров'я, резервні можливості організму. Необхідно поступово пристосовуватися до зростаючих фізичних навантажень.

Позитивного ефекту можна досягти, якщо бігати щодня, але не менш 3 разів на тиждень. Спочатку варто вибирати таку швидкість бігу, щоб можна було спокійно дихати. Найзручнішою та простою формою занять є оздоровчий біг і чергування ходьби з бігом. На першому занятті достатньо 10 хв бігу. Якщо доводиться чергувати біг із ходьбою, то першим відрізком буде саме 10 хв. безперервного бігу. Потім слід, додаючи щотижня по 1–3 хв (залежно від самопочуття), довести час бігу до 50–60 хв. Міцно закріпившись на досягнутій необхідній тривалості бігу, поступово підвищують інтенсивність навантаження. Оптимальний обсяг та інтенсивність бігового навантаження визначається на підставі наявності позитивних емоцій, досягаючи рівноваги між споживанням кисню та витратою енергії. Для початківця показник ЧСС під час бігу повинен зростати до 130–135 уд/хв, а із зростанням тренуваності – 135–170 уд/хв.

*Висновок.* Ходьба та біг – природні види рухової діяльності, технікою яких володіють практично всі люди. Заняття оздоровчим бігом та ходьбою не вимагають великих фінансових затрат, а оздоровчий ефект на людський організм надзвичайно великий. Оздоровчий біг та ходьба сприяють загартуванню організму, підвищенню рухової активності, фізичної витривалості, нормалізації психоемоційної діяльності, активізують обмін речовин, прискорюють жировий обмін. Набуті навички можуть бути використані для самостійного використання засобів фізичного виховання для забезпечення успішної соціальної та професійної діяльності.

## Список літературних джерел

1. Гацко О.В., Модлінська М. І. Оздоровчий біг – засіб зміцнення здоров'я у системі самостійних занять учнів. *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. м. Київ, 31.10.2014 р. Київ: КУБГ, 2014. С. 12 – 18.
2. Кононова Л. А. Оздоровчі біг і ходьба – універсальні засоби рухової активності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 4. С. 91 – 93.
3. Ободзінська О. В., Пантус О. О., Сергеева Н. Ю. Скандинавська ходьба як засіб фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи. *Біологічні дослідження. 2018*: збірник наук. праць. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. Івана Франка, 2018. С. 414 – 417.
4. Оздоровчий біг як вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності [Електронний ресурс]. Режим доступу: [https://studopedia.com.ua/1\\_382842\\_ozdorovchiy-big-yak-vid-ozdorovcho-rekreatsiynoi-ruhovo-aktivnosti.html](https://studopedia.com.ua/1_382842_ozdorovchiy-big-yak-vid-ozdorovcho-rekreatsiynoi-ruhovo-aktivnosti.html).
5. Оздоровча ходьба та біг: навч.-метод. посіб. / Демидова І. В. та ін. Миколаїв : МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2018. 168 с.

## СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Перейма В.І., Жуковський Є.І.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* Сучасна гра у волейбол вимагає досконалої фізичної підготовленості у зв'язку зі збільшенням інтенсивності гри та вдосконалення окремих змагальних дій. Від рівня розвитку фізичних якостей залежить оволодіння техніко-тактичними навичками. Фізична підготовка направлена на всебічний і спеціальний розвиток волейболістів, зміцнення здоров'я та підвищення функціональних можливостей організму.

*Ключові слова:* спеціальна підготовка, етап базової підготовки, волейбол, процес фізичного виховання.

*Актуальність теми дослідження.* Волейбол – популярний вид спорту, що пов'язаний з високою інтенсивністю навантажень, швидким розподілом та перемиканням уваги, стрімким реагуванням гравців, координацією рухів, гарним відчуттям простору і часу. Розвиток рухових якостей виникає внаслідок виконання ігрових дій, технічних прийомів та комбінацій під час гри. Аналіз ігор останніх років свідчить про ускладнення тактики гри у волейбол, яка висуває все більш складні проблеми, зокрема підвищення рівня надійності рішення командами рухових завдань.

Результативність гри у волейбол залежить від рівня розвитку рухових та координаційних якостей. Серед спеціальних фізичних якостей волейболістів тренеру приділити максимальну увагу розвитку «вибухової» сили, швидкості, стрибучості, витривалості та спритності. Отже, всебічна фізична підготовка

направлена на накопичення рухових навичок та вдосконалення варіативності техніки гри.

*Мета дослідження:* обґрунтувати завдання та місце фізичної підготовки під час гри у волейбол. Визначити взаємозв'язок загальної і спеціальної фізичної підготовки.

*Результати дослідження.* У тренувальному процесі волейболістів виділяють наступні види підготовки: фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична та інтегральна. Під фізичною підготовкою розуміють розвиток фізичних якостей, які необхідні для спортивної діяльності гравців. Загалом фізична підготовка у волейболі, як і в інших видах спорту, поділяється на загальну та спеціальну. Загальна фізична підготовка - це процес, який направлений на гармонійний розвиток рухових якостей, які безпосередньо впливають на ефективність тренувального процесу та високих досягнень у волейболі. Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток рухових специфічних якостей, характерних для волейболістів під час тренувальної та змагальної діяльності.

Вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості відбувається одночасно зі зростанням спортивної кваліфікації під час виконання тренувальних завдань чітко визначеної інтенсивності. Оскільки кількість проявів окремих рухових здібностей досить різноманітна, їх удосконалення потребує використання різноманітних методик.

Спеціальна фізична підготовка направлена на розвиток специфічних якостей волейболіста, які за своїм характером схожі на навички основних ігрових дій. Загальна та спеціальна фізична підготовка тісно пов'язані між собою: загальна фізична підготовки є тим фундаментом, на якому ґрунтується спеціальна підготовка. Тобто завдання спеціальної фізичної підготовки можуть бути вирішені лише завдяки опорі на загальну фізичну підготовку. Форсування спеціальної підготовки не сприяє зростанню спортивних результатів, та призводить до травмування спортсменів та неправильній техніці виконання.

Головними засобами спеціальної фізичної підготовки вважаємо змагальні вправи з волейболу, а також спеціальні вправи: вправи, що розвивають якості, необхідні для оволодіння технікою; вправи спрямовані на формування тактичних умінь.

Формуючи спеціальну підготовленість волейболістів на етапі базової підготовки варто звернути увагу на *швидкісну витривалість* тобто здатність гравців виконувати технічні прийоми переміщення з високим темпом та швидкістю під час гри. Для вдосконалення цієї якості підбираються вправи, які виконуються багаторазово.

*Стрибкова витривалість* – важливий етап підготовки майбутніх волейболістів, який полягає в здатності до багаторазового виконання стрибкових ігрових дій з обтяженнями і без них. Цей вид витривалості необхідний під час виконання нападаючого удару; постановці блоку; під час виконання інших передач у стрибку.

Тренеру слід звернути увагу на *ігрову витривалість*, яка об'єднує всі види витривалості, а також спеціальні рухові якості. Високий рівень розвитку рухових якостей волейболіста є одним з найголовніших чинників підтримки високої працездатності під час гри.

Варто відмітити, що застосування на занятті навантажень, які перевищують за інтенсивністю змагальні навантаження, створює основу для усіх видів підготовки.

Завдання спеціальної технічної підготовки на етапі базової підготовки:

1. Сформувати у волейболістів знання про техніку виконання спортивних дій.

2. Вдосконалення індивідуальних форм техніки рухів, які у повній мірі відповідають можливостям спортсмена.

3. Вдосконалювати вміння та навички, які необхідні для успіху у змаганнях.

4. Сформувати певні варіанти спортивної техніки.

*Висновки.* Застосування засобів і методів залежить від спеціальної технічної підготовки волейболістів, їх віку та кваліфікації, етапів підготовки в річному і багаторічних циклах. Перспективи подальших досліджень вбачаємо в диференціації фізичної підготовки волейболістів на основі індивідуальних особливостей.

#### **Список літературних джерел**

1. Линник А.М. Методичні рекомендації з волейболу: для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання. К. : Національна академія статистики, обліку та аудиту, 2012. 74 с.

2. Медвідь М.М., Попов С.М. Волейбол : методика початкового навчання технічним діям гри. Запоріжжя : ЗНУ, 2010. 87 с.

3. Мусхаріна Ю.Ю., Чернобай С.О. Обґрунтування впливу волейболу на різні аспекти здоров'я студентів. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення: зб.наук.праць. К. : Національний медичний університет імені О. Богомольця, 2014. С. 151–155.

## **ПОБУДОВА КОМПЛЕКСНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ПАРАЛЕЛЬНИМ ВИРІШЕННЯМ ЗАВДАНЬ НА ОСНОВІ СИЛОВИХ ВПРАВ**

**Седляр Ю.В.**

*Глухівський національний педагогічний університет ім. О. Довженка*

*Анотація.* В тезах зазначено, що в оздоровчій фізичній культурі недостатня увага приділяється побудові комплексних тренувальних занять з паралельним вирішенням завдань. Пропонуються основні теоретичні положення побудови таких занять з метою одночасного покращення скоротливих властивостей м'язів, міцності кісткової і сполучної тканини та стану кардіореспіраторної системи.

*Ключові слова:* тренувальне заняття, оздоровча фізична культура.

*Актуальність теми дослідження.* На думку фахівців підвищення ефективності занять фізичними вправами визначається використанням адекватних фізичному стану людини засобів і методичних умов їх застосування. Ці два напрямки вдосконалення, в кінцевому підсумку, реалізуються протягом побудови окремого заняття і різних циклів тренування [5].

В процесі побудови окремих тренувальних занять необхідно мати на увазі, що вони можуть бути вибіркової і комплексної спрямованості. Перші характеризуються переважним впливом на окрему функцію організму, при майже відсутньому або мінімальному впливі на інші. В якості приклада таких занять можна назвати важку атлетику і силове триборство, які спрямовані виключно на підвищення міцності опорно-рухового апарату при мінімальному впливі на координаційні властивості і його відсутності на кардіореспіраторну систему.

На відміну від вибірових, метою комплексних занять є вплив протягом одного тренування на декілька функцій організму. Серед таких тренувань виділяють заняття з послідовним і паралельним вирішенням завдань. При цьому заняття з послідовним вирішенням завдань передбачають його поділ на кілька частин, кожна з яких вирішує те чи інше завдання. А комплексні заняття з паралельним вирішенням завдань будуються на основі засобів широкого впливу на різні системи організму.

Аналіз спеціальної літератури в сфері оздоровчої фізичної культури (ОФК) свідчить, що в основному увага фахівців спрямована на вдосконалення теоретичних основ побудови комплексних занять з послідовним вирішенням завдань, що передбачає побудову окремого тренування за блочною системою [1, 2, 3, 4, 7].

Дослідженню комплексних занять з паралельним вирішенням завдань, приділяється набагато менше уваги. При цьому в якості вправ комплексного впливу фахівці пропонують використання різноманітних танцювальних рухів (тераеробіки, лоу-імпекту, хіп-хопу, аеродансу, сальси, латини, рок-н-ролу тощо), єдиноборств (тай-бо, кі-бо, бокс-аеробіки), а також фітбол-аеробіки [3].

Розвиваючи думку вищезгаданих фахівців, можна вказати на можливість побудови комплексних занять з паралельним вирішенням завдань як на основі спортивних ігор, які є засобом широкого впливу, так і на базі вправ з обмеженим впливом при певних методичних умовах їх застосування. До останніх можна віднести локомоції, силові вправи з використанням різноманітних обтяжень, силові вправи на гімнастичних снарядах, певні види вправ на гнучкість. Серед перелічених засобів, на нашу думку, на увагу заслуговують силові вправи з обтяженнями (як найбільш поширені), використання яких за певних умов може сприяти не тільки покращенню міцності опорно-рухового апарату, а й розширенню можливостей кардіореспіраторної системи.



**Мета дослідження** – розробити основні вимоги до методики використання силових вправ для паралельного покращення міцності опорно-рухового апарату і можливостей кардіореспіраторної системи.

**Результати досліджень.** Розробка основних вимог до методики використання силових вправ з метою одночасного впливу на міцність опорно-рухового апарату і кардіореспіраторну систему передбачає звернення до основних параметрів навантаження: характеру вправ, інтенсивності, тривалості роботи, тривалості і характеру відпочинку.

*Характер вправ.* Згідно сучасних уявлень існує декілька класифікацій вправ в залежності від тих чи інших ознак. Для нас актуальною є класифікація заснована на кількості м'язової маси, задіяної в роботі. В цьому випадку виділяють вправи локального (до 1/3 м'язової маси), часткового (від 1/3 до 2/3 м'язів) і глобального (більше 2/3 маси м'язів) впливу [5]. Аналіз літератури і практичної діяльності свідчить, що в ОФК застосовуються всі види вправ, але їх вплив на ту чи іншу функцію організму буде залежати від методичних умов застосування.

*Інтенсивність.* При виконанні силових вправ для поліпшення скоротливих властивостей м'язів та міцності кісткової і сполучної тканини інтенсивність визначається не по ЧСС, а на базі повторного максимуму (ПМ), тобто кількості повторень, яку може виконати людина з певною вагою. Вважається що критичною межею, яка дає можливість називати вправу суто силовою є 12–14 ПМ [8]. Більш тривале виконання вправи буде сприяти розвитку не максимальної сили, а силовій витривалості, пов'язаної з гліколітичним механізмом енергозабезпечення. Якщо при цьому вправа буде носити глобальний характер, може спостерігатись збільшення ЧСС за припустимі в ОФК межі.

Відомо, що інтенсивність фізичної вправи визначається двома чинниками – величиною обтяження і швидкістю скорочення м'язів, тобто темпом її виконання. На думку більшості фахівців темп силових оздоровчих вправ повинен бути невисоким, один рух за 2–4 секунди.

Найбільш поширеною рекомендацією щодо інтенсивності роботи при покращенні стану кардіореспіраторної системи є така, що визначає діапазон ЧСС 50-85 % від максимального показника (МП) характерного для кожного віку ( $МП=220 - \text{вік}$ ) [8]. Хоча існують інші рекомендації, які враховують і фізичну підготовленість [6].

*Тривалість вправи і відпочинку.* На думку переважної кількості фахівців комбінація цих двох параметрів при використанні силових вправ має забезпечити коливання ЧСС протягом оздоровчого заняття в сприятливому для кардіореспіраторної системи діапазоні, вказаному в попередньому абзаці. Тобто після силових вправ ЧСС не повинно бути вище 85,0 % МП, а після відпочинку нижче 50,0 % МП. При цьому очевидно, що чим інтенсивніші і триваліші силові вправи, тим тривалішим має бути відпочинок.

*Висновки.* Силові вправи можуть застосовуватись для одночасного покращення скоротливих властивостей м'язів, міцності кісткової і сполучної

тканини та стану кардіореспіраторної системи. В цьому випадку вони можуть бути будь-якого характеру (залежно від кількості активної м'язової маси), повинні виконуватись у невисокому темпі (1 рух за 2–4 с) з величиною обтяження до 12–14 ПМ. Комбінація тривалості роботи і відпочинку повинна забезпечувати ЧСС після вправи не вище 85,0 % МП, а після відпочинку не нижче 50 % МП.

#### Список літературних джерел

1. Воловик Наталія. Оздоровчий фітнес для студентів: Навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. 141 с.
2. Ивчатова Т. В. Двигательная активность и здоровье человека К.: Наук, світ, 2011. 285 с.
3. Кібальник О.Я., Томенко О.А. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання : Навчально-методичний посібник для студентів галузі знань 0101 «Педагогічна освіта» факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2010. 204 с.
4. Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. – Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. 41 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Учебник тренера высшей квалификации. Киев, Олимпийская литература, 2004. 808 с.
6. Седляр Ю.В. Расчет интенсивности аэробных оздоровительных нагрузок. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Випуск 5 (125) 20. С. 135 – 139.
7. Школа О. М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник / О. М. Школа, А. В. Осіпцов; Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. – Харків, 2017. 217 с.
8. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. Режим доступу: <https://health.gov/PAGuidelines/pdf/paguide.pdf>

## ПРОГРАМА САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ДЛЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Седляр Ю.В., Клименко А.О.**

*Глухівський національний педагогічний університет ім. О. Довженка*

*Анотація.* В тезах представлено результати використання старшокласниками комплексів фізичних вправ для самостійних занять. З'ясовано, що вони можуть застосовуватись для розвитку силової витривалості м'язів черевного пресу і рук, швидкісно-силових якостей м'язів ніг, в певній мірі витривалості аеробного характеру і спритності. Гнучкість може підтримуватись лише на певному рівні.

*Ключові слова:* фізичний розвиток, старший шкільний вік.

*Актуальність теми дослідження.* На думку фахівців одним з важливіших критеріїв благополуччя країни і фактором національної безпеки є здоров'я населення. В сукупності загальнолюдських цінностей гарне здоров'я, високий рівень фізичної підготовленості є основою, на якій відбувається реалізація потенційних здібностей людини [2, 3, 4, 5]. В зв'язку з цим, згідно Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту, одним з важливих завдань шкільного фізичного виховання вважається зміцнення здоров'я [6].

Вважається, що шкільний період онтогенезу людини є найважливішим і вирішальним у становленні особи дітей і підлітків, формуванні їх здоров'я, створенні передумов для гармонійного розвитку і підготовці до подальшої життєдіяльності [1].

Фізична підготовка дітей і підлітків відбувається згідно шкільної програми на заняттях фізичною культурою та в результаті самодіяльної рухової активності. Аналіз практичної діяльності свідчить, що нині ці форми не надають необхідного тренувального впливу на організм учнів. Особливо це стосується розвитку сили і витривалості [7]. Ці фізичні якості, в основі яких лежать аеробні і анаеробні механізми енергозабезпечення, які іноді називають «стабілізатором» здоров'я [2, 4]. Методика впливу на ці якості розроблена в достатній мірі, але стосується, насамперед, процесу підготовки кваліфікованих спортсменів [4].

В науково-методичній літературі міститься достатньо інформації щодо фізичної підготовки старшокласників. Але, слід зазначити, що й досі залишаються не остаточно дослідженими питання вибору ефективних засобів і методів розвитку фізичних якостей та раціональної організації процесу фізичного виховання в старших класах.

Вищесказане обґрунтовує необхідність наукового пошуку щодо подальшого вдосконалення форм рухової активності старшокласників. Одним із напрямків цього є збільшення обсягу фізичних навантажень за рахунок самостійних занять фізичними вправами.

*Мета статті:* з'ясувати вплив запропонованої програми самостійних занять фізичними вправами на зміни фізичного розвитку учнів старших класів.

*Результати досліджень.* В ході експерименту було з'ясовано, що запропоновані нами для самостійних занять комплекси фізичних вправ не впливають на зростання тіла в довжину, на вагу тіла та «Індекс маси тіла». Зміни зазначених параметрів в експериментальній і контрольній групах як у дівчат, так і у хлопців носить природний характер і відповідає закономірностям формування організму у старших школярів.

Запропоновані нами комплекси фізичних вправ для самостійних занять по різному впливали на різних етапах на розвиток фізичних якостей старшокласників. В першому півріччі їх застосування спостерігався суттєвий приріст силової витривалості м'язів черевного пресу і рук. В меншій мірі відбулось покращення вибухової сили і швидкісно-силових якостей м'язів ніг, спритності, показників серцевої діяльності. Показники гнучкості залишились на попередньому рівні. Виконання запропонованих комплексів вправ в другому

півріччі майже не призвело до змін досліджуваних якостей. Вдалося лише стабілізувати їх на достатньому рівні, досягнутому на попередньому етапі,

*Висновки.* Зміни фізичних якостей протягом експерименту вказують на можливість використання розроблених нами комплексів вправ в самостійних заняттях для розвитку, перш за все, силової витривалості м'язів черевного пресу і рук, швидкісно-силових якостей і вибухової сили м'язів нижніх кінцівок, в певній мірі витривалості аеробного характеру і спритності. Через незначні зміни гнучкості, запропоновані нами рекомендації можна застосовувати тільки для підтримання досягнутого рівня цієї якості.

#### Список використаних джерел

1. Власюк О. О. Дослідження рівня здоров'я молодших школярів та способи його покращення. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Луцьк : 2002. Т. I. С.178–180.

2. Дубогай О. Д. Фізкультура, як складова здоров'я та успішного навчання дитини. К.: «Шкільний світ», 2006. 123 с.

3. Дугчак М. В. Спорт для всіх: можливості, проблеми та здобутки. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи : монографія. Дрогобич : Коло, 2009. С. 180–186.

4. Круцевич Т.Ю. Рухова активність та здоров'я дітей та підлітків. Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 2. С. 8 – 20.

5. Платонов В.Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения. Спортивная медицина. 2006. №2. С. 3-14.

6. Указ Президента України № 1148/2004 від 28.09.04 року «Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту». *Верховна Рада України.*

## ХАРАКТЕРИСТИКА ЕМПІРИЧНО-РЕАЛІЗАЦІЙНОГО КОНЦЕПТА ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДІВЧАТ – МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ДО ФІЗИЧНОГО САМОРОЗВИТКУ

**Слюсарчук В.В.**

*Кременецька обласної гуманітарно-педагогічна академія  
імені Тараса Шевченка*

*Анотація.* На підставі опрацювання джерел інформації та даних констатувального етапу педагогічного експерименту сформовано зміст емпірико-реалізаційного концепта. Він є одним із концептів, визначених авторською концепцією, що спрямована на формування готовності дівчат – майбутніх офіцерів до фізичного саморозвитку під час навчання у військовій академії. Урахування змісту концепта у відповідній моделі сприятиме досягненню поставленої мети.

*Ключові слова:* фізичний саморозвиток, дівчата, військова академія.

*Актуальність теми дослідження.* Проведеним дослідженням з'ясовано, що дотепер не зреалізовано потенціал фізичного виховання у військовій академії (ВА) для вирішення різних за змістом завдань, у тому числі такого

важливого як формування готовності дівчат – майбутніх офіцерів здійснювати фізичний саморозвиток під час та після завершення навчання. Один із наслідків такої ситуації – відсутність сформованої в таких дівчат потреби здійснювати фізичну активність за межами обов'язкових занять з фізичного виховання, встановлених робочими програмами. У зв'язку з цим поміж викладачів фізичного виховання актуалізується практика примушення, що є іншою причиною наявної ситуації, а також негативним чинником, неспроможності реалізувати потенціал мотиваційної сфери кожної дівчини, зокрема потреби, інтереси, а також свої моральні й духовні якості [5, с. 327]. Зазначене свідчить про несприятливі освітні передумови для забезпечення підготовленості дівчат – майбутніх офіцерів до рівня ефективного виконання своїх професійних функцій і завдань. Це пов'язано з тим, що одним із визначальних у такій діяльності є фізичний розвиток, який у використаному розумінні об'єднує показники фізичної підготовленості (загальної, спеціальної), функціональних можливостей, психофізіологічних характеристик, у тому числі сформованості визначених рухових умінь, навичок та теоретико-методичних знань. У зв'язку з наведеною інформацією відзначили необхідність проведення дослідження для сприяння у розв'язанні виокремленої наукової проблеми.

*Мета дослідження* – охарактеризувати зміст розробленого емпірично-реалізаційного концепта, який орієнтовано на забезпечення фізичного саморозвитку дівчат – майбутніх офіцерів під час фізичного виховання у військовій академії.

*Результати дослідження.* Ураховуючи результати опрацювання джерел інформації та даних констатувального етапу педагогічного експерименту було сформовано зміст емпірико-реалізаційного концепта. Він був одним із визначених авторською концепцією, що спрямовувалася на формування готовності дівчат – майбутніх офіцерів до фізичного саморозвитку під час навчання у військовій академії.

Зазначений концепт ураховував зміст інших виокремлених концептів та рекомендації [4; 6] щодо практичної реалізації певних положень, ідей для досягнення поставленої мети. Ураховуючи такі рекомендації, передусім відзначили доцільність використання теоретичного моделювання. Тому до уваги брали інформацію що моделювання передбачає заміну оригіналу іншим, але максимально подібним до нього проектом, тобто моделлю [7, с. 53]. Результатом моделювання є розроблена модель, тобто зразок, що відтворює (імітує) будову і дію якого-небудь об'єкта, використовується для одержання нових знань про об'єкт; уявний чи умовний (зображення, схема, опис і т. ін.) образ якого-небудь об'єкта, процесу, явища, що використовується як його «представник» [1, с. 535]. Педагогічний словник [2, с. 213] розглядає моделі навчальні та зазначає таке: модель (від латин. *modulus* – міра, мірило, зразок) – навчальні посібники, які є умовним образом (зображення, схема, опис тощо) якогось об'єкта (або системи об'єктів), який зберігає зовнішню схожість і пропорції частин, при певній схематизації й умовності засобів зображення. Моделі бувають декількох видів, один із них – модель первинного рівня

управління. В аспекті фізичного виховання у ВА така модель є теоретичною конструкцією, яка являє собою об'єднання взаємопов'язаних складових, що забезпечують цілісність фізичної активності при вирішенні різних за змістом завдань [5, с. 238].

Дієвими в досягненні поставленої мети є структурно-функціональні моделі, значною мірою у зв'язку з чітко визначеною структурою і функціями кожної складової, де перша передбачає сукупність складових, що знаходяться у відношеннях і зв'язках між собою й утворюють певну цілісність, єдність; функції складових окреслюють призначення і значення кожної виокремленої складової [3]. При цьому, педагогіка фізичного виховання наголошує на неможливості досягти успіху за рахунок будь-якої однієї складової, якщо відсутній її взаємозв'язок з іншими складовими, що утворюють модель. У зв'язку з цим відзначили, що потрібно використовувати структурно-функціональну модель, яка є конструкцією взаємопов'язаних складових для забезпечення цілісності фізичного виховання у формуванні готовності дівчат – майбутніх офіцерів до фізичного саморозвитку під час навчання у ВА.

Модель орієнтовано на послідовне виконання визначених дій під час фізичного виховання у різних формах для досягнення поставленої мети. Крім цього, необхідно враховувати комплекс визначених положень. Одним із них передбачається, що визначальною складовою моделі є мета та реалізація встановлених функцій. Інше положення засвідчує етапність досягнення поставленої мети, орієнтирами є визначені для кожного етапу завдання. Наступним положенням зазначається, що значною мірою забезпечує це комплекс форм фізичного виховання, встановлених чинними документальними джерелами, але передусім реалізовані у вільний від навчання час із адекватним організаційно-методичним забезпеченням. Ще одне положення акцентує увагу на тому, що ефективність реалізації форм занять і пропонованого забезпечення значною мірою залежить від виконання вимог виокремлених загальних, методичних принципів та специфічних принципів фізичного виховання. Уможливило досягнення запланованого результату реалізація визначених видів комплексного контролю, зміст якого реалізується за двома напрямками, зокрема психолого-педагогічним і медичним. Надзвичайно важливим також є визначення і врахування у практичній діяльності адекватних педагогічних умов.

Беручи до уваги зазначене, як важливі й необхідні на початку 1-го та 2-го років навчання, є дії з оцінювання рухового і функціонального компонентів готовності дівчат – майбутніх офіцерів, а саме результатів: педагогічного тестування рухових якостей, визначення стану розвитку функціональних, психофізіологічних можливостей, сформованості теоретичних знань у питаннях фізичного виховання, що встановлені державним стандартом середньої освіти для старшої школи. Упродовж 3-4-го років навчання у ВА продовжують педагогічний вплив на визначені компоненти готовності дівчат до фізичного саморозвитку. Як найдієвіший розглядається індивідуально-типологічний підхід, а ознакою для утворення однорідних груп обрали соматичний тип

конституції. Тому при формуванні змісту враховують наявні дані про особливості дівчат із різними соматотипами, зокрема для таких форм фізичного виховання, як заняття у секції з обраного виду спорту, самодіяльні індивідуальні (групові) заняття і певною мірою – навчальних пар із фізичного виховання. Першочергову увагу звертають на розвиток рухових якостей, функціональних, психофізіологічних можливостей, а також забезпечують задовільнення основних психологічних потреб дівчат, зокрема компетентності, незалежності, інтегрованості у діяльність колективу. Водночас, систематично оцінюють їхні досягнення, визначають оптимальні параметри фізичного навантаження, вдосконалюють і модернізують наявні види заохочень (стимулів, ситуативних чинників) для посилення мотивації дівчат до виконання пропонуванних завдань.

*Висновки:* 1. На сучасному етапі має місце суперечність між накопиченими досвідом щодо професійно-орієнтованого фізичного виховання майбутніх офіцерів та станом використання цих надбань і спадщини у педагогічних теорії, практиці формування готовності дівчат – майбутніх офіцерів до фізичного саморозвитку під час навчання у військовій академії. 2. Засадничими емпірико-реалізаційного концепта є: моделювання, як методу проектування; використання структурно-функціонального виду моделі первинного рівня управління; положення про проектування такої моделі; особливості організації та змісту фізичного виховання для кожного року навчання дівчат – майбутніх офіцерів.

### Список літературних джерел

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Укладач і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ : ВТФ «Перун», 2005. 1736 с.
2. Гончаренко С. Український педагогічний словник. Київ, 1997. 375 с.
3. Ішутіна О., Шаповалова О. Педагогічне моделювання як засіб формування методичної компетентності вчителя. *Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти*. 2018. Вип. 7. С. 85-96.
4. Лодатко Є. О. Моделювання педагогічних систем і процесів : монографія. Слов'янськ : СДПУ, 2010. 148 с.
5. Мельніков А. В. Теоретичні та методичні засади підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників до фізичного виховання особового складу : дис... д-ра пед. наук : 13.00.04 Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2020. 507 с.
6. Методологічні засади педагогічного дослідження : монографія / Є. М. Хриков, О. В. Адаменко, В. С. Курило [та ін]. Луганськ : Вид-во Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка», 2013. 248 с.
7. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посібник. 3-тє вид., стереотип. [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський нац. у-тет імені Івана Огієнка, 2021. 280 с.

# ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ГІМНАСТИКИ

Хлус Н.О., Дорога Д.Ю.

*Глухівський національний педагогічний університет  
імені Олександра Довженка*

**Анотація.** В статті досліджено покращення фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку засобами гімнастики, розроблено систему роботи та підібрані вправи для покращення показників фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку.

**Ключові слова:** *фізична підготовленість, гімнастика, діти старшого дошкільного віку, система роботи.*

*Актуальність теми дослідження.* Стан здоров'я кожного мешканця країни відіграє значну роль у формуванні державотворчих цінностей суспільства, безпосередньо впливає на якість та рівень життя усіх громадян України. Здоров'я є інтегральним показником загального благополуччя суспільства, а також індикатором усіх соціальних та екологічних негараздів. Його стан нерозривно пов'язаний із фізичною активністю людини, а особливо це стосується підростаючого покоління. Рівень розвитку показників фізичного здоров'я та дотримання принципів здорового способу життя підростаючого покоління є нерозривною складовою формування іміджу нашої країни в Європі та світі. На жаль, на сьогодні ми змушені констатувати недостатнє усвідомлення пріоритетності проблеми здоров'я дітей на різних рівнях державного управління, що є недопустимим у розвиненій європейській державі. Реалії сьогодення засвідчують зростання кількості дітей дошкільного віку із хронічними захворюваннями, порушенням постави, недостатнім рівнем фізичного та психічного розвитку [3].

Питання дослідження рівня розвитку фізичної підготовленості у дітей дошкільного віку досліджено в працях О. В. Кенеман, Г. І. Осокіна, О. М. Крестовнікова, М. М. Богена, М. М. Кольцова. Науковці В. М. Заціорський, Е. С. Вільчковський, В. П. Філіна, Е. М. Вавілова у своїх наукових дослідженнях зробили висновки про необхідність комплексного розвитку рухових якостей дітей дошкільного віку [1, 2]. Низька авторів з'ясували, що рухова підготовленість дітей дошкільного віку простежується впродовж перебування дитини у дошкільному навчальному закладі [4].

*Мета дослідження* – дослідити покращення фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку під час занять гімнастикою.

*Результати досліджень.* Експериментальне дослідження проводилося на базі Глухівського дошкільного навчального закладу(центр розвитку дитини) «Світлячок» Глухівської міської ради Сумської області. Було сформовано дві групи ЕГ (n=15) та КГ (n=15) з дітьми старшого дошкільного віку. Заняття планувалося проводити 3 рази на тиждень, через день, після сніданку, перед



основними заняттями протягом 30 хвилин. На констатувальному етапі експерименту було проведено дослідження фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку, яке оцінювалося за шістьма основними показниками: біг, стрибки, дальність кидка набивного м'яча, піднімання прямих ніг з положення лежачи на спині (за 30 с), присідання, ноги на ширині плечей, руки за голову (за 30 с), згинання-розгинання рук в упорі лежачи на гімнастичній лаві (разів).

Результати дослідження фізичної підготовленості дітей на констатувальному етапі представлено в табл. 1.

За результатами бачимо, що показники фізичної підготовленості дітей дошкільного віку з ЕГ та КГ мають мінімальні відмінності. Таким чином, перед початком формувального етапу експерименту наші випробувані знаходилися в рівних умовах.

*Таблиця 1*

**Середні показники фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі експерименту**

| Тести  | ЕГ    | КГ    |
|--|-------|-------|
| Біг на 30 м (с)  | 11,1  | 10,95 |
| Стрибок у довжину з місця (см)                                       | 76,3  | 97,5  |
| Кидок набивного м'яча на дальність вагою 1 кг через голову (см)      | 234,3 | 227   |
| Піднімання прямих ніг з положення лежачи на спині (за 30 с)          | 16,6  | 16,5  |
| Присідання, ноги на ширині плечей, руки за голову (за 30 с)          | 18,3  | 21    |
| Згинання, розгинання рук в упорі лежачи на гімнастичній лаві (разів) | 6     | 7     |

Для повноцінного фізичного розвитку дітей, додатково до ранкової гімнастики ми проводили заняття гімнастикою. Додаткові заняття проводилися протягом місяця, тричі на тиждень, перед основними заняттями, тривалість занять становила 30 хвилин. На заняттях використовувалися різні засоби підвищення рухової активності дітей. Побудова та зміст гімнастики не відрізняється від рекомендованих методичною літературою. Структура побудови заняття з фізичної культури загальноприйнята, проте, намагалися урізноманітнити методи його проведення. Збільшена інтенсивність вправ за рахунок зміни їх дозування, темпу виконання рухів і зусиль, що додаються (застосовуються, наприклад, вправи з набивними м'ячами, на подолання опору партнера в парних вправах тощо).

Широко застосовуються вправи різних вихідних положень – стоячи, сидячи, лежачи. Особливо люблять діти гімнастику з предметами – обручами, м'ячами, прапорцями, гімнастичними ціпками. У кожен комплекс входять ходьба, біг та підскоки, а також від 5 до 8 загальнорозвиваючих вправ. Дозування окремих вправ збільшено до 14–16 повторень з коротким відпочинком.

Додаткові заняття гімнастикою проводяться у швидкому темпі. Закінчуються вони стрибками та бігом. Наприкінці даються вправи, виконання

яких нормалізує дихання. При виконанні тих самих комплексів діти отримують різне фізичне навантаження залежно від ступеня рухливості. Тому систематично проводяться спостереження за фізіологічним станом дітей після виконання комплексів додаткової гімнастики. Ефективність занять з фізичної культури багато чому визначається їх щільністю. Моторна щільність характеризує рухову активність дітей протягом заняття. Багаторазовість повторення тих чи інших рухів, вправ сприяє міцнішому формуванню рухового навички, забезпечує достатнє фізіологічне навантаження на організм дитини. Щільність заняття багато в чому залежить від його змісту.

Після закінчення формувального етапу експерименту ми провели контрольну діагностику рівня фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку, у КГ та ЕГ. Результати фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку ЕГ та КГ до та після занять гімнастикою представлено в табл. 2.

Таблиця 2

**Показники фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку КГ та ЕГ на контрольному етапі експерименту**

| Тести   | ЕГ    | КГ    |
|---|-------|-------|
| Біг на 30 м (с)   | 10,3  | 11,15 |
| Стрибок у довжину з місця (см)  | 94,3  | 100,5 |
| Кидок набивного м'яча на дальність вагою 1 кг через голову (см)       | 262,3 | 275,5 |
| Піднімання прямих ніг з положення лежачи на спині (за 30 с)           | 17,6  | 16,5  |
| Присідання, ноги на ширині плечей, руки за голову (за 30 с)           | 18,3  | 20,5  |
| Згинання – розгинання рук в упорі лежачи на гімнастичній лаві (разів) | 6,6   | 7,0   |

У табл. 2 зазначено, що показники фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку ЕГ в порівнянні з показниками на констатувальному етапі експерименту значно покращилися.

Середні результати бігу на 30 метрів відрізняються на 0,8 секунди, стрибки з місця на 18 см, кидок набивного м'яча на дальність збільшилася на 28 см, піднімання прямих ніг з положення лежачи на спині збільшилося на 1 раз, присідання за 30 секунд результат не змінився, згинання-розгинання рук в упорі лежачи на гімнастичній лаві збільшилося на 1 раз.

Діти старшого дошкільного віку КГ порівняно з результатами на констатувальному етапі експерименту значно покращали: середні результати бігу на 30 метрів відрізняються на 0,2 с, стрибки з місця на 3 см, дальність кидка набивного м'яча на дальність збільшилася на 48,5 см, піднімання прямих ніг з положення лежачи на спині – результат не покращився, присідання за 30 с – результат також не змінився, згинання-розгинання рук в упорі лежачи на гімнастичній лавці – результат не змінився.

*Висновки.* На контрольному етапі експерименту було порівняно різницю у динаміці показників фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку ЕГ та КГ, і дійшли висновку, що впроваджуючи систематичні заняття

гімнастикою, фізична підготовленість дітей старшого дошкільного віку значно покращується.

### Список літературних джерел

1. Вільчковський Е.С. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі. Київ: Вища школа, 2001. С. 62–65.
2. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2019. 428 с.
3. Денисенко Н., Лупінович С., Михайленко А., Лиходід Л. Витоки здоров'я дитини : навч.-метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2010. 160 с.
4. Лєскова Г., Ноткін Н. Оцінка фізичної підготовленості дошкільників. *Дошкільне виховання*. Київ, 2000. № 10. С. 35–43.

## РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ І СПРИТНОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

Хлус Н.О., Кудрявцева В.А.

*Глухівський національний педагогічний університет  
імені Олександра Довженка*

*Анотація.* В статті досліджено розвиток швидкості і спритності у дітей старшого дошкільного віку. Було розроблено систему роботи, яка включала програму використання рухливих ігор для розвитку швидкості і спритності під час занять з фізичної культури та в режимних моментах.

*Ключові слова:* швидкість, спритність, діти старшого дошкільного віку, система роботи, рухливі ігри.

*Актуальність теми дослідження.* В умовах пандемії та військової агресії у зв'язку з різким зниженням рухової активності людини виникає значущість систематичних занять фізичними вправами, спортивними та рухливими іграми. Особливе значення для дітей дошкільного віку набувають рухливі ігри [3, 4].

Рухливі ігри є ефективним засобом всебічного розвитку дітей старшого дошкільного віку, формують у них позитивне ставлення до фізичної культури та спорту, сприяють розвитку рухових умінь, навичок та фізичної якостей. У рухливих іграх яскраво зображуються образи людей, їх побут, праця, національні традиції [1, 2]. На їх основі закладаються уявлення про честь, сміливість, мужність, формуються прагнення опанувати силою, спритністю, витривалістю, швидкістю рухів, виявити кмітливість, витримку, творчість, волю, перемогти суперників. Рухливі ігри є невід'ємною частиною фізичного виховання. Науковці П.Ф. Лєсгафт, Е.А. Покровський, В.В. Гориневський, враховуючи провідну роль рухливих ігор у розвитку фізичних сил дитини, у придбанні ним певних навичок, приділяли багато уваги накопиченню та вивченню таких народних рухливих ігор. Науковці пояснювали їх значення для

фізичного розвитку дітей дошкільного віку та пропагували практичне використання їх в системі виховання підростаючого покоління [1].

Особливість рухливої гри у тому, що вона доступна дітям раннього віку, і проявляється у самостійності та відносної свободи дій, які поєднуються із виконанням добровільно прийнятих чи встановлених умовностей, пов'язаних з яскравим проявом емоцій [4]. Під час рухливих ігор формуються рухові навички, розвиваються та вдосконалюються життєво важливі фізичні якості дитини. Накопичено достатній досвід щодо змісту та організації занять дітей старшого дошкільного віку фізичною культурою, розвитку основних фізичних якостей дітей. Проте, незважаючи на велику кількість наукових досліджень з цього питання, у практиці фізичного виховання дітей недостатньо використовуються рухливі ігри з метою розвитку фізичних якостей, а особливо це стосується таких фізичних якостей як швидкість та спритність.

*Мета дослідження* – теоретично обґрунтувати та дослідити розвиток швидкості і спритності у дітей старшого дошкільного віку засобами рухливих ігор.

*Результати досліджень.* Мета констатувального етапу експерименту – визначити рівень розвитку швидкості та спритності у дітей старшого дошкільного віку КГ та ЕГ. В дослідженні взяли участь 40 дітей старшого дошкільного віку, з яких було створено дві групи: КГ (n=20) та ЕГ (n=20), які займалися за освітньою програмою «Дитина», тільки в ЕГ під час формувального етапу впроваджувалася розроблена системи роботи з розвитку швидкості і спритності у дітей старшого дошкільного віку засобом рухливих ігор.

Дослідження розвитку спритності і швидкості проводилося за методикою В.І. Усакова та включало наступні тести: човниковий біг, біг на 30 м з високого старту. Отримані результати представлено в табл. 1.

Таблиця 1

**Рівні розвитку спритності та швидкості у дітей старшого дошкільного віку КГ та ЕГ (констатувальний етап експерименту)**

| Тест                          | Групи | Рівні   |    |          |    |         |    |
|-------------------------------|-------|---------|----|----------|----|---------|----|
|                               |       | Високий |    | Середній |    | Низький |    |
|                               |       | Кіл.    | %  | Кіл.     | %  | Кіл.    | %  |
| Човниковий біг                | КГ    | 4       | 20 | 6        | 30 | 10      | 50 |
|                               | ЕГ    | 2       | 10 | 6        | 30 | 12      | 60 |
| Біг на 30 м з високого старту | КГ    | 4       | 20 | 10       | 50 | 6       | 30 |
|                               | ЕГ    | 5       | 25 | 8        | 40 | 7       | 35 |

Результати, які ми отримали під час дослідження на констатувальному етапі експерименту: при виконанні тесту з човникового бігу в КГ високий рівень отримало 4 дітей (20%), середній рівень мають 6 дітей (30%), низький рівень – 10 дітей (50%); в ЕГ високий рівень мають 2 дитини (10%), середній рівень – 6 дітей (30%), низький рівень – 12 дітей (60%). Щодо тесту з виконання біг на 30 м з високого старту в КГ високий рівень мають 4 дітей (20%), середній рівень мають 10 дітей (50%), низький рівень – 6 дітей (30%); в

ЕГ високий рівень мають 5 дітей (25 %), середній рівень – 8 (40 %), низький рівень – 7 дітей (35 %). В цілому за отриманими результатами в ЕГ слід зазначити, що понад 40 % дітей старшого дошкільного віку, які беруть участь у дослідженні, мають середній та низький рівні розвитку таких фізичних якостей як швидкість та спритність. В нашій системі роботи розвитку швидкості і спритності у дітей старшого дошкільного віку засобами рухливих ігор в ЕГ використовували різні форми роботи з дітьми: в перервах між заняттями, під час прогулянки, в самостійній діяльності і т. д.

З педагогами велася індивідуальна робота, проводилися консультації, у яких висвітлювалися такі питання: зміст системи роботи з розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку, особливості методики проведення рухливих ігор у старшому дошкільному віці. Педагоги були ознайомлені з картотекою рухливих ігор, в деякі рухливі ігри пограли разом із вихователями. Запропоновані рухливі ігри педагоги включали у самостійну рухову діяльність дітей під час прогулянки.

Під час формувального етапу експерименту було складено та проведено семінар і консультації для батьків, де розглядалися наступні питання: значення розвитку швидкості і спритності у дітей старшого дошкільного віку, анкетування батьків на тему «Ігри вдома». З дітьми проводилися заняття, зміст яких будувався відповідно до програмних вимог та перспективного плану, матеріал давався з поступовим ускладненням. На контрольному етапі експерименту було проведено повторну діагностику рівня розвитку швидкості і спритності у дітей КГ та ЕГ. Отримані результати представлено в табл. 2.

Таблиця 2

**Рівні розвитку спритності та швидкості у дітей старшого дошкільного віку КГ та ЕГ (контрольний етап експерименту)**

| Тест                          | Групи | Рівні   |    |          |    |         |    |
|-------------------------------|-------|---------|----|----------|----|---------|----|
|                               |       | Високий |    | Середній |    | Низький |    |
|                               |       | Кільк.  | %  | Кільк.   | %  | Кільк.  | %  |
| Човниковий біг                | КГ    | 7       | 33 | 6        | 30 | 7       | 34 |
|                               | ЕГ    | 8       | 40 | 8        | 40 | 4       | 20 |
| Біг на 30 м з високого старту | КГ    | 5       | 25 | 8        | 40 | 7       | 35 |
|                               | ЕГ    | 9       | 45 | 8        | 40 | 3       | 15 |

Результати, які ми отримали під час дослідження на розвитку швидкості та спритності на контрольному етапі експерименту: при виконанні тесту з човникового бігу маємо: в КГ високий рівень отримало 7 дітей (33 %), середній рівень мають 6 дітей (30 %), низький рівень – 7 дітей (34 %); в ЕГ високий рівень мають 8 дитини (40 %), середній рівень – 8 дітей (40 %), низький рівень – 4 дітей (20 %). Щодо тесту з виконання біг на 30 м з високого старту в КГ високий рівень мають 5 дітей (25%), середній рівень мають 9 дітей (45 %), середній рівень – 8 (40 %), низький рівень – 3 дітей (15 %). Порівняльний аналіз показників констатувального та контрольного етапів представлено в табл. 3.

**Співвідношення рівнів розвитку швидкості і спритності дітей старшого дошкільного віку КГ та ЕГ (констатувальний та контрольний етапи експерименту)**

| Тест                          | Етапи дослідження | Групи | Рівні   |    |          |    |         |    |
|-------------------------------|-------------------|-------|---------|----|----------|----|---------|----|
|                               |                   |       | Високий |    | Середній |    | Низький |    |
|                               |                   |       | Кільк.  | %  | Кільк.   | %  | Кільк.  | %  |
| Човниковий біг                | Констатувальний   | КГ    | 4       | 20 | 6        | 30 | 10      | 50 |
|                               |                   | ЕГ    | 2       | 10 | 6        | 30 | 12      | 60 |
|                               | Контрольний       | КГ    | 7       | 33 | 6        | 30 | 7       | 34 |
|                               |                   | ЕГ    | 8       | 40 | 8        | 40 | 4       | 20 |
| Біг на 30 м з високого старту | Констатувальний   | КГ    | 4       | 20 | 10       | 50 | 6       | 30 |
|                               |                   | ЕГ    | 5       | 25 | 8        | 40 | 7       | 35 |
|                               | Контрольний       | КГ    | 5       | 25 | 8        | 40 | 7       | 35 |
|                               |                   | ЕГ    | 9       | 45 | 8        | 40 | 3       | 15 |

Найбільш ефективним методом в оцінці розвитку фізичних якостей, у тому числі спритності і швидкості, є приріст показників за період підготовки протягом року. Він показує зміни у фізичній підготовленості дітей під впливом фізкультурно-оздоровчих заходів та виявляється у різниці між вихідними показниками початкового тестування та отриманими.

*Висновки.* За даними показниками можна дійти висновку у тому, що у КГ приріст у розвитку спритності і швидкості стався за рахунок природного зростання і системи виховання, і лише в 30 % дітей за рахунок цілеспрямованого ефективного використання рухливих ігор. В ЕГ за рахунок системи виховання та цілеспрямованого використання рухливих ігор та природних сил природи приріст у розвитку спритності і швидкості стався в середньому у 65 % дітей.

#### Список літературних джерел

- Богініч О., Бабачук Ю. Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку: методичний посібник. Суми, 2014. 224 с.
- Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2019. 428с.
- Вільчковський Е.С. Рухливі ігри в дитячому садку. Київ, 1989. 174 с.
- Лушик І.В. Рухливі ігри в дитячому садку. Харків : Видавнича група «Основа», 2008. 110 с.

# ОСНОВНІ КОМПОНЕНТИ КОМПЛЕКСНОЇ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Хлус Н.О., Подлісна С.С.

*Глухівський національний педагогічний університет  
імені Олександра Довженка*

*Анотація.* В статті досліджено основні компоненти комплексної оцінки фізичного стану дітей старшого дошкільного віку, розкрито основні показники, що дозволяють визначити стан здоров'я: постава; основні морфо-функціональні параметри; рівень розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

*Ключові слова:* діти старшого дошкільного віку, комплексна оцінка, фізичний стан, здоров'я.

*Актуальність теми дослідження.* Дошкільний вік є найважливішим етапом у фізичному розвитку дитини. Саме в цей період інтенсивно формується та відбувається становлення найважливіших систем організму. У дитини в цей час покращуються показники фізичного розвитку, тому варто приділити увагу прищепленню елементарних гігієнічних навичок, формувати рухову активність, а також проводити з дітьми різноманітні загартовуючі процедури. Важливо пам'ятати, що всі недоліки та прогалини у фізичному розвитку дитини надалі виправити набагато важче, ніж сформувати їх спочатку. Рухаючись динамічно, дитина пізнає навколишню дійсність, вчиться бути самостійною. Фізична активність допомагає дитині зняти нервову перенапругу і дозволяє дитячій психіці працювати врівноважено та гармонійно. У віці 6 років у дитини формуються перші м'язи, вона стає значно рухливою та витривалою. Повноцінність фізичного розвитку в цьому віці залежить від володіння нею різноманітними рухами. Дорослим, необхідно в міру можливостей урізноманітнити руховий досвід дітей. При цьому необхідно враховувати рівень готовності дитячого організму до різноманітних фізичних навантажень. Не варто забувати, що кісткова система дітей дошкільного віку дуже рухлива і тендітна, тому необхідно стежити за правильною поставою дитини під час занять, а також за положенням її тіла під час нічного та денного сну [3]. Відомо, що систематичні заняття фізичною культурою підвищують імунітет дітей, що згодом підвищує опірність організму до різних інфекційних та простудних захворювань. Тому так важливо з раннього віку привчати дітей приймати повітряні та сонячні ванни, систематично проводити всілякі водні процедури. Тільки виконуючи всі ці умови можна досягти того, що нескінченні застудні захворювання залишаться у минулому.

Загальне самопочуття, робота легень та ендокринної системи, серця та судин, травлення та функцій теплообміну значно покращаться, якщо дитина приділятиме рухової активності та спорту не менше двох годин на день [1]. Крім спеціальних комплексів вправ не варто забувати про настільки улюблені хлопцями рухливі ігри. Важливо пам'ятати, що навіть в улюблену гру дітям

набридне грати, якщо грати в неї постійно. Треба не боятися освоювати нові ігри. Використовуйте різноманітні матеріали: обручі, кеглі, лавочки, кубики тощо. Все це підтримує інтерес до гри та вносить різноманітність, а також допомагає ускладнити рухові завдання. Дитина 3–6 років через вікові особливості досить активна та рухлива. Тому забезпечуючи дітям дошкільного віку фізичний розвиток, не потрібно стимулювати його активність. Достатньо лише направити її у потрібне русло. Дуже важливо грамотно підібрати комплекс фізичних вправ таким чином, щоб дітям були цікаві заняття. Для здоров'я дитини в цьому випадку важливо, щоб заняття спортом не мали виснажливого характеру. Для того, щоб забезпечити правильний фізичний розвиток дітей дошкільного віку необхідно пам'ятати, що фізична культура краща за спорт, принаймні у віці до шести років. Даючи дітям фізичні навантаження необхідно постійно контролювати за допомогою комплексної оцінки фізичний стан дітей старшого дошкільного віку [2].

*Результати досліджень.* Програма комплексної оцінки фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку передбачає аналіз показників, що дозволяють визначити стан здоров'я:

- постава;
- основні морфо-функціональні параметри;
- рівень розвитку рухової активності.

Комплексне вивчення даних показників дозволяє здійснювати цілісний підхід до питання гармонійного фізичного розвитку дітей, за винятком форсованого або одностороннього розвитку того чи іншого показника. Численні науково-практичні дослідження виявили тісний взаємозв'язок між показниками фізичного розвитку, розвитку рухової галузі та функціональними можливостями організму дитини.

Базові критерії оцінки стану здоров'я дітей. Оцінка стану здоров'я дітей ґрунтується на чотирьох базових критеріях:

- наявність або відсутність функціональних порушень та хронічних захворювань;
- рівень функціонального стану основних систем організму (серцево-судинної та дихальної систем, опорно-рухового апарату та м'язової системи тощо);
- ступінь опірності організму несприятливим зовнішнім впливам;
- рівень досягнутого розвитку та ступінь його гармонійності [1].

Під час медичного обстеження визначаються вага і довжина тіла, окружність грудної клітки, гармонійність постави, сила лівої та правої кисті руки, життєва ємність легень (ЖЕЛ), а також артеріальний тиск (АТ) та частота серцевих скорочень у спокої (ЧСС). Крім стану здоров'я, показників фізичного розвитку та деяких функціональних даних для найбільш повної характеристики фізичного стану дітей дошкільного віку важливо визначення їхньої фізичної підготовленості. Рівень фізичної підготовленості відображає насамперед ефективність організації процесу фізичного виховання внаслідок впровадження програм, здоров'язберезувальних технологій та інновацій. Питання контролю за



динамікою фізичної підготовленості дітей вихователь та методист з фізичної культури повинен приділяти у роботі найпильнішу увагу.

Фізична підготовленість дітей характеризується сукупністю сформованих рухових навичок та основних фізичних якостей. Фізичними (руховими) якостями називаються окремі якісні сторони рухових можливостей дитини, її рухові здібності. Вони проявляються у конкретних діях – основних рухах (ходьбі, бігу, стрибках, лазінні, метанні), ігрових, спортивних заняттях [4]. Одна і та ж фізична якість може визначати успіх у виконанні різних дій. Наприклад, здатність до швидкості рухів дозволяє швидко бігати, плавати, їздити велосипедом. А короткочасна силова напруга необхідна у стрибках, лазінні, при метанні предметів. Фізичні якості у дітей виявляються через рухові навички та вміння, а вони, у свою чергу, зумовлені достатнім рівнем їхнього розвитку. Ці дві сторони рухової функції тісно взаємопов'язані та взаємозумовлені. Якщо формування рухових навичок у дітей закріплюється за низького рівня розвитку рухових якостей, то це може призвести до закріплення неправильних навичок виконання руху. На виконання низки рухів дітям дошкільного віку необхідний певний рівень розвитку швидкості, спритності, сили, витривалості. Без цього рухам дітей, незважаючи на їхню різноманітність, не вистачає економичності, доцільності, вони не можуть проявити наявний резерв можливостей організму. Рівень фізичної підготовленості багато в чому відбиває можливості функціональних систем організму. Найкращі показники фізичних якостей (наприклад, швидкості) відзначаються при хорошому функціональному стані організму, при сприятливому емоційному фоні. У свою чергу, при накопиченні в організмі втоми або при негативних емоціях помітно знижуються частота рухів та їх швидкість, рухова реакція сповільнюється, збільшується кількість неточних рухів, особливо складно координованих [4].

Об'єктивність оцінки фізичної підготовленості багато в чому визначається знанням вікових особливостей та закономірностей розвитку у дітей дошкільного віку моторних рухів, в т. ч. фізичних якостей. Найбільш важливими з цих особливостей є їхня зумовленість незавершеністю формування фізіологічних структур організму та наявність у динаміці фізичного розвитку дитини чутливих до зовнішніх впливів періодів. Характерними для дітей дошкільного віку вважаються також велика мінливість пропорцій тіла та нерівномірність розвитку функціональних систем організму. Все це диктує необхідність реалізації строго відповідних можливостей дітей методів навчання та діагностики розвитку рухових навичок та фізичних якостей.

### Список літературних джерел

1. Вільчковський Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку. Київ. : 1998. 62 с.
2. Єфремова В.В. Система роботи з психофізичного розвитку дитини. Тернопіль: Мандрівець, 2009. 160с.
3. Луцик І.В. Фізичний розвиток дошкільників (старший вік). Харків: Вид. група «Основа», 2012. 126 с. (Серія «Впевнений старт»).

4. Сварковська Л.А., Эршова О.О., Галичина М.В., Бабанська ЮА., Фізична культура – дошкільникам. Планування роботи за Базовою програмою розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі». Тернопіль: Мандрівець, 2010. 114 с.

## ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА ДЗЮДОЇСТІВ

**Філіна В.А., Кафтанова Т.В.**

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* У статті розглянуті особливості розвитку швидкісно-силових здібностей дзюдоїстів. Аналіз науково-методичної літератури показує, що хороша фізична підготовка – основа для вдосконалення всіх сторін підготовки юного спортсмена, якій необхідно приділяти велику увагу як початківцям, так і висококваліфікованим дзюдоїстам.

**Ключові слова:** дзюдо, швидкісно-силові здібності, фізичні якості, спорт, фізичні вправи.

*Актуальність теми дослідження.* Сучасні світові досягнення у спортивному тренуванні дзюдоїстів настільки великі, що без фізичної підготовки з юного віку не можна розраховувати на високі спортивні результати [1; 2]. Тому високий рівень фізичної підготовленості юних спортсменів є одним із головних завдань у підготовці спортивного резерву та підняття престижу дзюдо в нашій країні. Так, питання, пов'язані з фізичною підготовкою юних дзюдоїстів, є найбільш актуальними при побудові навчально-тренувального процесу з дзюдо [4], і від того, наскільки раціонально вони будуть вирішені, залежить розвиток фізичних якостей та здібностей юних спортсменів [3], процес становлення технічної майстерності та подальше зростання спортивних результатів.

*Мета дослідження.* Визначити особливості розвитку швидкісно-силових здібностей юних дзюдоїстів.

*Результати досліджень.* Фізичні якості та здібності дзюдоїста, особливості їх розвитку у віковому аспекті мають важливе значення, оскільки саме фундамент усієї спортивної майстерності, формування основних рухових здібностей для занять дзюдо закладається саме у юнацькому віці. Особливості розвитку рухових здібностей, характерні для кожного виду спорту і визначаються мотивацією, цілями, історією розвитку виду спорту, правилами спортивної діяльності тощо. Щоб прийняти правильне рішення, спрямоване на вдосконалення рухової дії, необхідно знати, як організована та при яких умовах реалізується конкретна спортивна дія. Необхідно методично правильно здійснювати та успішно організовувати навчально-тренувальний процес, де потрібно володіти знаннями закономірностей розвитку, становлення та цілеспрямованого вдосконалення різних сторін рухової функції дітей та підлітків.

Так, фізична підготовка – це основа спортивного тренування. Неможливо досягти високих спортивних результатів навіть за хорошої технічної та тактичної

підготовленості, якщо недостатньо розвинені такі фізичні якості як: сила та швидкість, витривалість та гнучкість, спритність. Встановлено, що у дзюдоїстів високого класу добре розвинена швидкість, вибухова та м'язова сила, витривалість, спритність та гнучкість. Тому високий рівень розвитку фізичних якостей сприятиме не лише володінню високою працездатністю [1], а й досягненню дзюдоїстом високих спортивних результатів.

В процесі швидкісно-силової підготовки дзюдоїстів важливе значення має розвиток вибухової сили. На ранніх етапах тренувального процесу потрібно застосовувати спеціальні вправи, спрямовані на розвиток вибухової сили. При виборі засобів та технологій силової підготовки необхідно стежити за основними параметрами руху та динамікою м'язових напруг. Виділяють три групи вправ для розвитку вибухової сили дзюдоїста з обтяженням: 1) вправи зі значними обтяженнями (80 – 90 % від максимальних); 2) вправи з невеликими обтяженнями (80 % від максимальних), що виконуються з великою швидкістю; 3) вправи з обтяженнями, які виконуються з граничною швидкістю. Варто відмітити, що фізичні вправи з максимальною вагою підвищують абсолютну силу та сприяють ефективному розвитку вибухових здібностей [2]. Фізичні вправи з невеликою вагою при збереженні специфічної структури руху дають можливість удосконалювати технічні рухові дії та їх елементи з вищою швидкістю, ніж змагальна, що позитивно впливає на розвиток вибухових здібностей.

При виконанні спеціальних фізичних вправ з обтяженнями разом з розвитком вибухової сили вдосконалюється й техніка, оскільки у таких вправах зберігається зовнішня та внутрішня структура рухової дії. У спортивних єдиноборствах для розвитку швидкісно-силових здібностей запропоновані методи ненасичених зусиль, ударний, максимальних зусиль, варіативний, круговий та повторний.

Метод ненасичених зусиль – характерний виконанням фізичних вправ не з максимальною вагою, але з максимальною швидкістю. Цей спосіб вирішує завдання розвитку так званої «вибухової сили», яка має велике значення для досягнення успіху в дзюдо, тому що виконання атакуючих, контратакуючих та захисних дій виконується в рамках безпосереднього атлетичного єдиноборства із противником. Існують наступні критерії розвитку вибухової сили:

1) концентрація м'язових зусиль та попередня деформація. Удосконалення здатності концентрувати м'язові зусилля в умовах відповідності специфіці дзюдо та, зокрема, ідентичності характеру та режиму роботи м'язових груп під час виконання технічних рухових дій;

2) спеціальні вправи. Тренуючи швидкісно-силові здібності юного дзюдоїста, необхідно використовувати фізичні вправи з різними видами обтяження. Однак загальним для всіх обтяжень має бути вимога, при якій на кожному тренуванні юному спортсмену необхідно виконати ту кількість

фізичних вправ, яку він здатний виконати із заданим обтяженням не знижуючи швидкості.

У зв'язку з цим при вдосконаленні вибухової сили та координаційних здібностей доцільно використовувати чергування обтяжень: 1) обтяження спочатку менше, а потім більше (вага обтяжень підбирається у відсотках від максимального результату дзюдоїста); 2) обтяження спочатку більше, а потім менше змагального; 3) обтяження спочатку менше, а потім дорівнює змагальному; 4) обтяження спочатку більше, а потім дорівнює змагальному.

Ударний метод розвитку вибухових якостей м'язових груп ніг полягає в значному стимулюванні в результаті стрибання з певної висоти, а також поєднанні зістрибування з наступним стрибком у висоту чи довжину. Рівень опору визначається вагою власного тіла та висотою падіння.

Оптимальним засобом впливу на специфічні м'язові групи будуть самі технічні рухові дії. Одним із методичних прийомів при підготовці юних дзюдоїстів є спеціалізована вправа (технічна рухова дія), що виконується на результат – тестові кидки манекена.

Розвиваючи та удосконалюючи швидкісно-силові здібності, слід зазначити, що у фізичних вправах швидкісного характеру ЧСС повинна бути в межах 160 – 165 уд/хв, у вправах швидкісно-силового характеру – 150 – 155 уд/хв, силового характеру – 145 – 150 уд/хв.

Для вдосконалення спеціальної швидкісно-силової підготовленості дзюдоїстів доцільно, насамперед, удосконалювати вибухові здібності окремих груп м'язів, що несуть основне навантаження під час виконання атакуючих дій; підвищувати вибухову силу в окремих фазах атакуючих дій; удосконалювати силу та швидкість атакуючих дій загалом. В той же час, для забезпечення розвитку «вибухової» сили можна використовувати метання та штовхання різних набивних м'ячів, ядер, гир та каміння з різних положень із найбільшим прискоренням у фінальній частині; виконувати вправи з сокирою та молотками; застосовувати ривки та поштовхи будь-якої штанги; а також актуальним до застосування буде подолання інерції свого тіла під час ударів, при захисті, під час переходів від захисту до ударів та навпаки. Ефективною вправою для забезпечення розвитку сили м'язів-розгиначів рук, які несуть головне навантаження в ударних діях, вважаються згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Не менше уваги слід приділити зміцненню м'язів черевного пресу. Для цього широко використовуються також різні вправи на перекладині, брусах, гімнастичній стінці, з амортизаторами та обтяженнями, з партнерами.

*Висновки.* Швидкісно-силові вправи та їх комплекси слід використовувати не менше двох разів на тиждень. Найчастіше завдання розвитку різних силових навичок вирішуються у другій половині (або наприкінці) головної частини заняття. При цьому можлива також побудова тренування з декількох комплексних «блоків», у кожному з яких послідовним чином вирішуються завдання розгляду та покращення техніки, розвитку сили та гнучкості.

## Список літературних джерел

1. Капкан О. О., Іващенко О. В., Худолій О. М. Особливості фізичного розвитку школярів 14 – 15 років. Матеріали XI Міжнародної наукової конференції (28 – 29 квітня 2016 року м. Харків) / Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. Харків: «ОВС», 2016. 72 с.
2. Приходько П. Ю. Особливості швидкісно-силової підготовки студентів-дзюдоїстів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) Київ. Серія 15. Випуск 4(98). 2018. С. 127–129.
3. Пронтенко К. В., Грибан Г. П., Романчук В. М., Пронтенко В. В., Андрейчук В. Я., Романів І. В. Класифікація помилок спортсменів-гирьовиків у техніці виконання ривка гир. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019 Випуск 1 (107)19. С. 79–83.
4. Соболенко А. І., Туряниця І. С. Особливості планування засобів швидкісно-силової підготовки в дзюдо. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) Київ. Серія 15. Випуск 5 (87) 2017. С. 96–98.

## ВПЛИВ АНТРОПОЛОГІЧНИХ ДАНИХ НА ТЕХНІЧНУ ПІДГОТОВКУ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ

Філіна В.А.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* У статті розглянуті особливості впливу антропологічних показників дзюдоїстів на технічну підготовленість. Особлива увага приділяється тазостегновим та колінним суглобам юних дзюдоїстів

**Ключові слова:** *дзюдо, технічна підготовка, суглоби, юні дзюдоїсти.*

*Постановка проблеми.* Якісна підготовка та своєчасне виявлення задатків до розвитку фізичних здібностей та якостей у підростаючого покоління являються вагомою необхідністю в реаліях розвитку сучасного спорту. Так, за допомогою антропологічних даних потрібно складати спеціальну програму для розвитку різних груп м'язів. Адже це необхідно для розвитку та зміцнення суглобів, що, в свою чергу, допомагає при відпрацюванні прийомів дзюдо. Антропологічні дані мають сильний вплив на технічну підготовку дзюдоїстів всіх вікових категорій. У статті розглядається технічна підготовка юних спортсменів на прикладі такого популярного бойового мистецтва, як дзюдо.

У статті запропоновано ідеї методологічного характеру щодо проведення навчальних тренувань з використанням спеціальних вправ, які впливають на розвиток та зміцнення суглобів різних частин тіла юного дзюдоїста. Вироблено теоретичні підходи, що ґрунтуються на практичному застосуванні, класифікації кидків з метою гідних виступів учнівської молоді на змаганнях, а також

якісного залучення всіх груп м'язів, що беруть участь у процесі тренування, правильного виконання прийомів.

*Аналіз останніх досліджень та публікацій.* Спорт, як формуюча ланка особистості дитини, обумовлюється своїм прикладним характером. Розвиток фізичної культури та спорту можливий лише у вигляді інтеграції з іншими науками: філософії, соціології, генетики, антропології, анатомії, інформатики та іншими [1; 2]. Таким чином, постійно виникають різні дисципліни та нові види спорту. Одним з таких видів спорту є дзюдо – японське бойове мистецтво, яким українські спортсмени активно займаються до цього часу, адже дзюдо займає позицію одного з найпопулярніших видів єдиноборств в Україні.

Антропологічні дані – це біологічні особливості дитини (ширина плечей та шиї, довжина рук і ніг, ріст та маса тіла, особливості кистей рук тощо). За допомогою аналізу антропологічних даних визначають вагові категорії для юних спортсменів, встановлюють план правильного харчування, а також підбирають необхідну техніку боротьби та захисту в дзюдо.

*Мета статті.* Проведення дослідження, заснованого на наукових результатах з інших статей, аналіз цих результатів та додавання своїх з метою виявлення впливу антропологічних даних на технічну підготовку юних дзюдоїстів та детального розкриття теми.

*Виклад основного матеріалу.* У дзюдоїстів є цікава особливість: обмотка пальців та кистей рук. Для багатьох – це необхідно, тому що об кімоно стираються пальці, утворюються мозолі, а можливість отримати травму збільшується, особливо при неправильних діях дзюдоїста або при використанні неправильної техніки з урахуванням антропологічних характеристик. Особлива увага приділяється тазостегновим та колінним суглобам юних дзюдоїстів, тому що їх нерозвиненість чи деформація сприяють поразці спортсмена, адже йому може не вистачити вибухової сили, можливо гнучкості, тому необхідно обов'язково виконувати вправи на максимальний розвиток цих суглобів. Тим більше слід розуміти, що вся техніка в дзюдо: кидки та больові прийоми повністю залежать від них. Існують також больові прийоми на кисті рук, наприклад, при захопленні в партері та при спробі прорвати захист «замком», що викликає таку ж необхідність у розвитку м'язів кистей рук. Розвиток м'язів шиї та плечей теж є важливою складовою для юного дзюдоїста, бо як при виконанні страховки, так і при різних задушливих захватах працюють саме вони. Довжина рук – важливий показник дзюдоїста, внаслідок якого може змінитися сам стиль ведення поєдинку. Юні спортсмени з довгими руками при зближенні з супротивником впритул можуть почуватися не комфортно, але при цьому, зберігаючи дистанцію, їм легше вдається вивести з рівноваги супротивника або зробити ряд характерних прийомів та кидків.

Завдяки розвиненому розвитку біотехнологій, біоінженерії, генетики, морфології вчені здатні визначати схильність до того чи іншого виду спорту (або взагалі відсутність схильності). При дослідженні дзюдоїстів-юніорів розділених за трьома ваговими категоріями виявили антропометричні дані на основі застосування морфологічного сканера «BodyScanner», який дуже швидко

обробляв вхідну інформацію та створював 3-D моделі, кожного з піддослідних. Однією з основних відмінних антропологічних ознак випробуваних є довжина ніг [6]. В працях сучасних науковців [4; 5] відображається вплив статури: кінцівок та зростання юних дзюдоїстів на формування індивідуальної технічної підготовки. Найчастіше запропоновані рекомендації з індивідуалізації технічної підготовки мали суто суб'єктивний характер, заснований лише на досвіді тренувань спортсменів. Пізніше, в інших дослідженнях [3], юних дзюдоїстів ділили на 3 групи (стифоїдні – широкоплечі та з короткими ногами; пара-гармоїдні – широкоплечі та із середньою довжиною ніг; гігантоїдні – широкоплечі та з довгими ногами). Виходячи з характеристик кожної групи, їм підбирали відповідні програми тренувань для виходу покращення навичок та результатів змагань. Програма була успішно реалізована, навички сформовані, юні спортсмени успішно здобували перемогу в змаганнях та виступили гідно. Так, статичний аналіз розкрив частоту використання різних прийомів: переважно застосовують кидки через стегно, підсічки, підніжки, зачепи, підхвати. Набагато рідше застосовують: больові та задушливі прийоми, виведення з рівноваги, кидки прогином. Можна припустити, що вибір різних прийомів юними дзюдоїстами ґрунтується на простоті їх застосування, і навіть залежить від стилю ведення поєдинку. Наприклад, вивести суперника з рівноваги під час змагального поєдинку буває досить складно через брак знань діючої сили на різні точки опори. На основі двостороннього захоплення, застосовуючи силу рук та впливаючи на грудні м'язи суперника, результат може виявитися провальним. Застосовуючи силу рук, тримаючись за рукав суперника, є шанси успішнішого виведення з рівноваги та проведення подальших техніко-тактичних дій. Слід зазначити, що між хлопцями та дівчатами виникають колосальні відмінності в підготовці до змагань. Наприклад, у дівчат слабо розвинений м'язовий корсет, що призводить до надзвичайно небезпечних травм. У порівнянні з фізіологічними особливостями хлопців, у дівчат переважають: еластичність, гнучкість через більш розвинені зв'язки. По-друге, тактика уникнення больових прийомів у дівчат залежить від високого рівня розвитку гнучкості, що ще сильніше сприяє отриманню травм. У хлопців переважають м'язи, які мінімізують отримання травм. Так, необхідні навички та фізичні якості, що проявляються на основі антропологічних даних, перебувають у тісній взаємодії між собою. З погляду статичної кореляції: сила залежить від розвиненості м'язів, витривалість від рівня розвитку легенів, швидкість формується за рахунок розвитку вестибулярного апарату, який відповідає за відновлення швидкості реакцій. Всі ці дані складають єдиний і повномасштабний спортивний відбір, необхідний для кар'єрного просування юних спортсменів, отримання розрядів та участі у змаганнях різного рівня.

За результатами опитувальника закордонних тренерів та спеціалістів зі спортивного відбору, можна класифікувати певні фактори, які допомагають досягти успіху в технічній підготовці для юних дзюдоїстів (табл. 1).

**Домінуючі фактори в деяких вагових категоріях  
(дані опитувальника зарубіжних авторів)**

| <b>Вагова категорія</b> | <b>Стать</b>      | <b>Домінуючий фактор</b> |
|-------------------------|-------------------|--------------------------|
| Легка вага              | Хлопці            | Швидкість                |
| Легка вага              | Дівчата           | Спеціальна витривалість  |
| Важка вага              | Дівчата та хлопці | Максимальна сила         |

Усього було розглянуто 9 факторів, з яких за основні для деяких вагових груп взяли лише по одному домінуючому. Вважається, що саме цей домінуючий фактор визначає й задає вектор розвитку та формування певного індивідуального способу й техніки ведення поєдинку для юних дзюдоїстів конкретної вагової категорії (для середньої ваги можна розглядати взаємодію цих домінуючих факторів у процесі навчання в залежності від антропологічних особливостей).

Деякі бразильські автори розглядають специфічну методику підготовки юних дзюдоїстів, виділяючи при цьому найефективнішу вправу – стрибок вгору. За результатами змагань, перемагали частіше ті, хто більше практикував стрибки вгору з місця (зумовлено розвитком гнучкості, м'язів тіла та вестибулярного апарату).

Ефективним додатковим тренуванням м'язів і необхідних навичок для юних дзюдоїстів може послужити гра у футбол або регбі, що позначається досить позитивно, розвиваючи при цьому навичку стратегічного планування, дуже потрібну під час ведення поєдинку. Так, додавання ігрових методик під час тренування або відведення окремого часу (наприклад, замість відпочинку), дозволить удосконалювати творчі навички в юних дзюдоїстів – розвиваючий елемент психосоматичних функцій для антропоморфологічних структур організму. Ще Зигмунд Фрейд зауважував, що психологічне пов'язане з фізіологічним і навпаки, а психологічно стійка людина формує себе у вигляді творчого акту (під таким можна сприймати форму гри). Існує кореляційна співзалежність між антропоморфологічними особливостями та технікою прийомів дзюдо на формування рухової системи, виявлення стилю технічного виконання прийомів.

Таким чином, низькорослі юні дзюдоїсти, короткими ногами та відносно довгим тулубом успішно використовують кидки: захопленням і підворотом за руку й тулуб, обертанням, проходом у тулуб і ноги, у партері: захоплення за руку та голову попереду, зворотне захоплення тулуба. Середньорослі дзюдоїсти віддають перевагу: підсіканню, кидкам прогином, обертанням, із захопленням за пояс і переворотом у партері. Високорослі борці досягають успіху за допомогою кидків: прогином, проходом у тулуб, задньою підніжкою, зацепом та больовими прийомами. Таким чином, правильне використання спортивної техніки, виходячи з антропологічних даних, сприяє зменшенню травм юних спортсменів. Хотілося б ще раз відзначити, що окрім розглянутих методик та технік ведення поєдинків, у спорті важливими критеріями є людські: ціннісні



орієнтири, духовність, завзятість, морально-вольові якості, які необхідні кожному дзюдоїсту.

*Висновки.* Знання своїх антропологічних даних відкривають можливості до правильного застосування та вивчення різних прийомів дзюдо, а також їх професійне використання в змагальній діяльності. Подальші наукові дослідження будуть спрямовані на удосконалення техніки виконання прийомів дзюдо юними спортсменами.

#### **Список літературних джерел**

1. Агеев П.М., Запольский Д.П. Дзюдо як засіб розвитку фізичних якостей студентів вищих навчальних закладів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. 2017. №4(85)19 С. 7–10.

2. Ахметов Р.Ф., Кутек Т.Б. Методика і методологія наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Укладачі : Р.Ф. Ахметов, Т.Б. Кутек. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 192 с.

3. Грибан Г.П., Кузнєцова О.Т. Профілактична робота щодо попередження травматизму в освітньому процесі з фізичного виховання. Безпека життя і діяльності людини – освіта, наука, практика : матер. XVII Міжнар. наук.-метод. конф. 18–19 квітня 2019 р. [Електронне видання]. Рівне: НУВГП, 2019. С. 33–34.

4. Корюкаєв М.М., Масалкін М.Г. Характеристика функціональних можливостей спортсменів-дзюдоїстів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт» зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. Випуск 11 (93)17. С. 52–55.

5. Крилов А.Г. Швидкісно-силова підготовка дзюдоїстів 14 – 15 років. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт» зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. Випуск 11 (93)17. С. 55–58.

6. Тарасенко Г.С., Максимчук Б.А., Баніцька Т.Р., Демченко І.І., Хмеляр І.М., Пічкур М.О., Трофіменко В.О., Максимчук І.А. Здоров'я сучасної людини: чинники його вдосконалення. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. 2019. №11(119)19. С. 174–179.

## **ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ЗАНЯТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Шаверський В. К., Свінцицька К.Р., Гасанов Р.Ш.**

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* У статті розглянуто питання підвищення фізичної підготовленості здобувачів закладів вищої освіти. Встановлено, що використання в навчальному процесі здобувачів експериментальної групи впровадженого нами комплексу засобів фітнесу, суттєво вплинуло на

підвищення у них показників фізичної підготовленості у порівнянні із здобувачами експериментальної групи.

*Ключові слова:* фізична підготовленість, здобувачі, заклад вищої освіти.

*Актуальність теми дослідження.* Питання збереження та зміцнення здоров'я сучасних юнаків та дівчат є дуже актуальним. Представники населення часто відчують нестачу рухової активності, що пов'язано не лише з нестачею часу та великими навчальними навантаженнями, але також із відсутністю мотивації. У той самий час відбувається якісне перетворення всіх сфер розвитку соціуму, що підвищує вимоги до фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів. Тому фізичне виховання є важливою складовою загальної вузівської системи підготовки кваліфікованих фахівців, які могли б реалізувати себе в умовах сучасного ринку [2, 3].

З кожним роком зростає кількість студентів. Відповідно до законодавства вища школа, вирішуючи завдання професійної підготовки, має забезпечити фізичну підготовку здобувачів. Фізичне виховання здобувачів, в такий спосіб, сприймається як невід'ємна, найважливіша частина загального виховання студентства.

Роль фізичного виховання спрямована на використання фізичної культури у ЗВО. Технічний прогрес, стрімкий розвиток науки і зростаюча кількість нової інформації, необхідної сучасному фахівцеві, роблять навчальну працю здобувача все більш інтенсивною, напруженою. Відповідно зростає значення фізичної культури як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження та підвищення працездатності здобувачів протягом усього періоду навчання у вищому навчальному закладі. Поруч із засобами фізичної культури забезпечується загальна і спеціальна фізична підготовка стосовно умов майбутньої професії [1, 4].

*Мета дослідження.* Впровадити в навчальний процес комплекс засобів фітнесу для підвищення фізичної підготовленості здобувачів у закладів вищої освіти.

*Результати досліджень.* У педагогічному експерименті експериментальна та контрольна групи займалися за різними програмами. В обох групах заняття проходили 1 рази на тиждень. В експериментальній групі фітнес вправи тривали 15–20 хв від тривалості заняття. З метою з'ясування ефективності використання комплексу вправ, в ході експерименту було проведено дослідження спрямоване на визначення динаміки змін показників фізичної підготовленості здобувачів, які приймали участь в експерименті. Порівнювалися показники фізичної підготовленості, які визначалися за допомогою тестових вправ, таких як біг на 100 м, 2000 м та на 3000 м, згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, підтягування на перекладині, човниковий біг 4 x 9 м та нахил тулуба вперед із положення сидячи.

У ході обробки результатів тестування показників фізичної підготовленості було виявлено, що середні показники експериментальної групи наприкінці дослідження перевищують показники контрольної групи (табл. 1).

**Показники фізичної підготовленості здобувачів експериментальної та контрольної групи на початку та в кінці експерименту**

| Вид тестування                                    | Стать | Експериментальна група (n=16) |           |              | Контрольна група (n=16) |           |         |
|---|-------|-------------------------------|-----------|--------------|-------------------------|-----------|---------|
|   |       | До екс.                       | Після     | Приріст<br>т | До екс.                 | Після     | Приріст |
|   |       | $\bar{x}$                     | $\bar{x}$ | %            | $\bar{x}$               | $\bar{x}$ | %       |
| Біг на 3000 м, хв                                 | ч     | 15,2                          | 13,2      | 13,1         | 15,3                    | 14,2      | 7,1     |
| Біг на 2000 м, хв                                 | ж     | 11,1                          | 9,8       | 11,7         | 11,3                    | 11,0      | 2,7     |
| Підтягування на перекладині, разів                | ч     | 10                            | 12        | 20           | 9                       | 10        | 11,1    |
| Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи, разів | ж     | 16                            | 22        | 37,5         | 17                      | 18        | 5,9     |
| Човниковий біг 4 x 9 м, с                         | ч     | 10,4                          | 10,0      | 3,8          | 10,3                    | 10,1      | 1,9     |
|   | ж     | 11,2                          | 10,8      | 3,6          | 11,3                    | 11,1      | 1,8     |
| Біг на 100 м, с                                   | ч     | 14,5                          | 13,8      | 4,9          | 14,5                    | 14,5      | 0       |
|   | ж     | 16,3                          | 15,2      | 6,7          | 16,3                    | 16,1      | 1,2     |
| Нахил тулуба вперед, см                           | ч     | 8                             | 11        | 37,5         | 8                       | 9         | 12,5    |
|   | ж     | 15                            | 19        | 26,6         | 16                      | 16        | 0       |

Після педагогічного експерименту визначаючи витривалість, як фізичну якість за допомогою тестової вправи біг на 3000 м у контрольній групі приріст показників становить 7,1 %, тоді як в експериментальній – 13,1 %. Біг на 2000 м приріст показників контрольної групи становить 2,7 %, експериментальної – 11,7 %. Фізичну якість силу жінок визначали за допомогою вправи згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі. В експериментальній групі приріст становить 37,5 %, у контрольної – 5,9 %. У чоловіків силу визначали за вправою підтягування на перекладині, в експериментальній групі 20 % приросту показників, тоді як у контрольній – 11,1 %. Швидкість досліджували за допомогою тестової вправи біг на 100 м. У чоловіків приріст в експериментальній групі становить 4,9 %, а у контрольній 0 %, під час експерименту змін не відбулося. В жінок приріст експериментальної групи становить 6,7 %, коли у контрольної – 1,2 %. Тестова вправа нахил тулуба вперед з положення сидячи визначає фізичну якість гнучкість. В експериментальній групі приріст чоловіків становить 37,5 %, у жінок – 26,6 %. Тоді як у контрольній групі у чоловіків 12,5 %, у жінок – 0 %.

Виходячи з результатів дослідження показники фізичної підготовленості здобувачів експериментальної групи зросли найбільше з згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі у жінок – 37,5 % та з тестової вправи нахил тулуба вперед з положення сидячи (чоловіки) – 37,5 %. В експериментальній групі покращився результат з нахил тулуба вперед з положення сидячи на 26,6 %, тоді ж коли в контрольній групі він не зріз взагалі.

*Висновки.* У ході педагогічного тестування з'ясувалося, що у здобувачів закладу вищої освіти досить низький рівень фізичної підготовленості. Але за

допомогою впровадженого комплексу було виявлено значно високий приріст показників. При порівнянні показників тестових вправ, які характеризують розвитку фізичних якостей, дійшли висновку, що показники експериментальної групи, які займалися за запропонованою програмою, значно перебільшують показники контрольної групи. Результати педагогічного експерименту вказують на те, що впроваджена методика фітнес тренування має позитивний вплив на показники фізичної підготовки здобувачів.

#### Список літературних джерел

1. Гаврилов Д.М., Григор'єв В.І., Комков А.Г. Проблеми підвищення ефективності та якості занять фізичною культурою у вузах. Теорія та практика фізичної культури. 2008. № 3. С. 27–30
2. Дутчак М.В. Теоретико-методичні засади формування сис теми спорту для всіх в Україні : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз вихованню та спорту: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». НУФВСУ. Київ 2009. 39 с.
3. Круцевич Т. Ю.; Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. 2010.
4. Шиян Б. М., Вацеба О. М. Теорія та методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2008. 276 с.

## ОЦІНКА ПОКАЗНИКІВ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНО ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

**Шибецький М.В., Саранча М.П., Іщенко С.М.**

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* У результаті аналізу літературних джерел встановлено, що загострення конкуренції серед студентських волейбольних команд зумовлює необхідність пошуку ефективних шляхів удосконалення тренувального процесу в з урахуванням вимог сучасної системи підготовки. У цьому аспекті особливої значущості набуває техніко-тактично підготовленість студентських команд. Встановлено, що після впровадження в тренувальний процес волейболістів експериментальної програми, кількість комбінаційних дій виконаних волейболістами у процесі ігрової діяльності суттєво зросла.

**Ключові слова:** волейбол, спорт, фізичні вправи, спортсмени.

*Актуальність теми дослідження.* Загострення конкуренції, розширення календаря змагань, а також постійні зміни та доповнення до офіційних правил, що призводять до підвищення інтенсивності матчів, зумовлюють необхідність пошуку ефективних шляхів удосконалення тренувального процесу в командних ігрових видах спорту з урахуванням вимог сучасної системи підготовки [2].

Серед ефективних шляхів оптимізації підготовки волейболістів переважно вивчали акцентований розвиток фізичних якостей, удосконалення техніко-тактичної підготовленості, спортивного відбору [3, 5]. Разом з тим особливості змагальної діяльності у волейболі (виконання техніко-тактичних

дій за допомогою короткотривалих ударних рухів, у більшості випадків у безпорному положенні, умови, які швидко змінюються тощо) ускладнюють планування та реалізацію управлінських впливів у тренувальному процесі, що вимагає комплексного науково обґрунтованого підходу при побудові підготовки. Не розробленість означених вище проблем і визначила тему нашого дослідження [1, 4].

*Мета дослідження* – експериментально обґрунтувати ефективність впровадження тренувальних завдань у тренувальний процес юних волейболістів.

*Результати.* Аналіз науково-методичної літератури дозволяє констатувати той факт, що на даний момент тактична підготовка волейболістів набула достатньо високого рівня і для її подальшої модернізації необхідні нові форми тактичних побудов та схем гри, які б дозволили використати сильніші сторони кожного гравця і згладжувати недоліки, що дозволяє забезпечити як індивідуальні, так і колективні потреби команди, високу результативність командних дій в нападі. Насамперед це використання стандартних тактичних схем гри в нападі («ешелон», «хвиля», «хрест»), нападаючого удару із задньої лінії, а також застосування тактичних схем гри із нападаючим гравцем задньої лінії.

З метою визначення динаміки використання комбінаційних дій волейболістами в умовах ігрової діяльності, нами в ході формувальної частини експерименту було проведено спеціальне дослідження. Результати цього дослідження представлені в табл. 1.

Таблиця 1

**Порівняльний аналіз показників якості виконання волейболістами комбінаційних дій підчас ігрової діяльності**

| Техніко-тактичні дії                  | На початку експерименту               |                                    | В кінці експерименту                  |                                    | Приріст якісних показників % |
|---------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|------------------------------|
|                                       | Кількість виконаних комбінаційних дій | Кількість вдалих комбінаційних дій | Кількість виконаних комбінаційних дій | Кількість вдалих комбінаційних дій |                              |
| Хвиля                                 | 9                                     | 5                                  | 13                                    | 11                                 | 6                            |
| Ешалон                                | 7                                     | 3                                  | 10                                    | 8                                  | 5                            |
| Зона                                  | 12                                    | 6                                  | 15                                    | 13                                 | 7                            |
| Нападаючий удар із задньої лінії      | 13                                    | 7                                  | 18                                    | 16                                 | 9                            |
| Простріл                              | 11                                    | 6                                  | 15                                    | 12                                 | 6                            |
| Хрест                                 | 7                                     | 3                                  | 10                                    | 9                                  | 6                            |
| <b>Всього виконаних технічних дій</b> | <b>59</b>                             | <b>30</b>                          | <b>81</b>                             | <b>69</b>                          | <b>39</b>                    |

Аналіз результатів проведеного дослідження свідчить про те, що після впровадження в тренувальний процес волейболістів експериментальної

програми кількість комбінаційних дій виконаних волейболістами у процесі ігрової діяльності суттєво зросла. Так наприклад, якщо на початку експерименту загальна кількість виконаних волейболістами комбінаційних дій становила 59 у. о., то в кінці експерименту 81 у. о.

Як показали матеріали проведеного дослідження, найбільший приріст в кінці експерименту був зафіксований при виконанні нападаючого удару із задньої лінії, ці показники зросли з 13 до 18, при цьому кількість вдалих спроб при виконанні цієї комбінації зросла на 9 у.о. Високий приріст вдало виконаних дій, був зафіксований і під час виконання комбінації «зона», це приріст складає 7 у. о. Під час виконання комбінацій «хвиля», «простріл» та хрест приріст становив по 6 у. о.

*Висновки.* Встановлено, що після впровадження в тренувальний процес волейболістів експериментальної програми, кількість комбінаційних дій виконаних волейболістами у процесі ігрової діяльності суттєво зросла. Так наприклад, якщо на початку експерименту загальна кількість виконаних волейболістами комбінаційних дій становила 59 у.о., то в кінці експерименту 81 у.о. Найбільший приріст в кінці експерименту був зафіксований при виконанні нападаючого удару із задньої лінії, ці показники зросли з 13 до 18, при цьому кількість вдалих спроб при виконанні цієї комбінації зросла на 9 у.о.

#### Список літературних джерел

1. Бріскін Ю.А., Пітин М.П. Проблема диференціації техніко-тактичної підготовки спортсменів в ігрових командних видах спорту. Вісник Запорізького національного університету. 2011. № 1 (5). С. 143–151.
2. Гамалій В.В., Шльонська О.Л. Моделювання нападаючих дій волейболістів високої кваліфікації. Слобожанський науковоспортивний вісник. 2014. № 6 (44). С. 24–29.
3. Гамалій В., Шльонська О. Оцінка результатів змагальної діяльності у волейболі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014. № 2. С. 3–8.
4. Жестков С. Г. Індивідуалізація в процесі техніко-тактичної підготовки в ігрових видах спорту. Вісник Запорізького національного університету. 2010. № 1 (3). С. 91–94.
5. Шльонська О.Л. Техніко-тактична підготовка кваліфікованих волейболістів на основі вдосконалення нападаючих дій гравців різного амплуа : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». К., 2015. 20 с.

## ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ ОПТИМІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Мичка І.В., Грибук В.О.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** Представлено авторське бачення вирішення проблеми оптимізації системи фізичного виховання школярів. Охарактеризовано сучасні нормативні засади організації фізичного виховання школярів; розкрито

актуальність впровадження узгоджуючого механізму ефективного управління системою фізичного виховання підростаючого покоління.

**Ключові слова:** організація, стратегія, технології, діти шкільного віку.

**Актуальність теми дослідження.** На сучасному етапі трансформацій та розвитку українського суспільства зберігається актуальність всебічної підтримки сфери фізичної культури і спорту з боку держави, зокрема фізичного виховання дітей шкільного віку. Такий стан речей певним чином унормований чинним законодавством.

У статті 3 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» відзначається, що держава регулює відносини у сфері фізичної культури і спорту шляхом формування державної політики у цій сфері, створення відповідних державних органів, фінансового, матеріально-технічного, кадрового, інформаційного, нормативно-правового та іншого забезпечення розвитку фізичної культури і спорту, а також визнання широкого самодіяльного статусу фізкультурно-спортивного руху в Україні і комплексної взаємодії державних органів з громадськими організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості, а також територіальними громадами, щодо залучення населення до різних форм фізичного виховання [10].

Використання різноманітних організаційних форм та засобів фізичного виховання сприяє національно-патріотичному вихованню підростаючого покоління, профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, збільшенню тривалості життя, організації повноцінного дозвілля, боротьбі зі шкідливими звичками, створює умови пізнання власних можливостей, забезпечує оптимальні обсяги рухової активності та є складовою гармонійного розвитку особистості підростаючого покоління [1, 2].

Стрімкі зміни в Україні та світі – бурхливий науково-технічний розвиток, зовнішня відкритість країни, зовнішні та внутрішні суспільно-політичні та соціально-економічні трансформації, війна, яка зараз триває, ставлять перед середовищем нові виклики, одним із яких є формування особистості з високим рівнем фізичного й інтелектуального потенціалу, спроможної здійснювати пошук і генерувати ідеї, приймати креативні рішення, здатної до навчання упродовж життя. Найбільш значущими орієнтирами розвитку учнівської молоді в XXI ст. стає активна життєва і громадянська позиція, дотримання здорового способу життя, воля до прийняття самостійних рішень, прагнення до самовдосконалення, формування яких потребує реалізації нових підходів до організації фізичного виховання, фізкультурно-спортивної та оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей шкільного віку. Саме фізичне виховання та спорт є не лише важливими інтегративними засобами фізичного розвитку, зміцнення здоров'я та профілактики захворювань, а й могутніми чинниками їх ідентифікації та соціалізації, середовищем формування учнівської молоді.

**Мета дослідження** – теоретичне обґрунтування організаційних аспектів оптимізації системи фізичного виховання школярів в контексті розвитку територіальних об'єднаних громад.

**Результати.** В останні роки одним із ключових пріоритетів Української держави стало виховання в учнів ціннісного ставлення до власного фізичного розвитку, здоров'я, спортивних досягнень завдяки оновленій системі фізичної культури та спортивної підготовки. Для цього у царині української соціальної й освітньої політики зроблені важливі кроки, спрямовані на вдосконалення форм мотивації і залучення учнів до регулярних занять фізичною культурою та спортом, зокрема: прийняті закони України «Про освіту» (2017 р.) [7], «Про повну загальну середню освіту» (2020 р.) [8]; підписані Президентом України укази «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2016 р.) [3] та «Про національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у Новій українській школі» (2020 р.); ухвалені Верховною Радою України постанови «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади» (2016 р.) [5] та «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року (2017 р.) [6]; виданий наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року» (2021 р.) [11]; уведені в дію інші нормативно-правові документи.

Однак, глобальний характер проблем суспільно-політичного характеру, виклики та загрози війни, необхідність матеріальної відбудови держави та підтримка і розвиток людського потенціалу зумовлює потребу пошуку нових альтернативних підходів та створення адекватних умов для фізичного розвитку учнівської молоді, які спрямовані на формування здоров'язбережувальної компетентності, підвищення рівня рухової активності, формування життєво необхідних умінь і навичок, утвердження духовних орієнтирів, моральних якостей та ціннісних установок. Події сьогодення актуалізують потреби перегляду моделі фізичного виховання, модернізації змісту програм фізичного виховання та розробку концептуальних підходів до оптимізації організації та управління фізичного виховання школярів, для збереження генофонду нації. Сучасна система управління фізичним вихованням школярів має орієнтуватися на концептуальні засади управлінської парадигми XXI століття. На наш погляд, потребують удосконалення організаційні, соціальні та педагогічні технології впровадження фізичного виховання в різні аспекти життя підростаючого покоління.

Реалізація існуючих норм законодавства, орієнтаючись на план дій відновлення України та відповідні національні програми, потребує цілеспрямованої злагодженої роботи державних інституцій, територіальних громад, виробничих структур, приватних організацій, громадських об'єднань, закладів освіти та фахівців сфери фізичної культури і спорту.

В умовах становлення України як самостійної правової європейської держави актуальним є вирішення питань регіонального управління суспільними процесами. Зміст регіонального управління, його мета, функції та методи



вимагають наукового обґрунтування, постійного реформування відповідно до вимог часу. Пріоритетним напрямом було і залишається питання регіонального управління сферою фізичної культури та спорту, зокрема напряму фізичного виховання дітей шкільного віку.

Проте постійна реорганізація структури державного управління сфери фізичної культури і спорту має негативний вплив на процеси сталого розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні, не забезпечує ефективної реалізації ресурсного потенціалу, інтеграції сфери у ринкове середовище, осторонь залишається освітнє середовище, потребує врахування невизначеність середовища.

### **Висновки.**

1. Узагальнений аналіз проблеми формування системи фізичного виховання в залежності від соціально-економічних, ідеологічних, політичних і культурних чинників, дозволяє стверджувати про порушення взаємодії між соціальною та педагогічною системами, що обумовлюється розгалуженістю цілей і задач, принципів, організаційних і педагогічних основ фізичного виховання, дозволяє констатувати недостатню ефективність їх функціонування, що підкреслює актуальність розробки сучасних стратегій на основі інноваційних організаційно-педагогічних технологій системи фізичного виховання.

2. Теоретичне обґрунтування та практична реалізація напрямків удосконалення організаційного механізму регіонального управління системою фізичного виховання дітей шкільного віку дасть змогу підвищити ефективність управління цією сферою за рахунок запропонованого науково-обґрунтованого інструментарію управління державним, громадським та приватним секторами, а також фізкультурно-оздоровчим, спортивним та освітнім середовищем.

### **Список літературних джерел**

1. Андрєєва О. Організаційно-методичні аспекти фізичного виховання дітей шкільного віку // Молода спортивна наука України. Львів: ЛДУФК, 2001. – С.191-194.
2. Москаленко Н., Круцевич Т., Пангелова Н. Теоретичні аспекти проблеми контролю та оцінки навчальних досягнень школярів з фізичної культури // Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпро.- 2021. - № 2. - С. 101-110.
3. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація". <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>
4. Приходько В.В. Практичний посібник з питань розвитку фізичної культури і спорту в регіонах та об'єднаних територіальних громадах: навчальний посібник. - Дніпро. - 2020. - С.37-52.
5. Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади: Постанова Верховної Ради України від 19 жовтня 2016 р. № 1695-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1695-19>
6. Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року: Постанова Кабінету Міністрів України від 1 березня 2017 р. № 115. URL <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF#Text>
7. Про освіту: Закон України. Відомості Верховної ради України. 2019. № 2657-VIII. 2661 – VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>

8. Про повну загальну середню освіту: Закон України № 463-IX, редакція від 01.07.2022 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text>
9. Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року: Розпорядження КМУ від 14 грудня 2016 р. № 988 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/988-2016-%D1%80#Text>
10. Про фізичну культуру і спорт: Закон України № 3808-XII URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
11. Рекомендації щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року. Міністерство освіти і науки України. Наказ від 15.02.2021 № 194. URL <http://ru.osvita.ua/legislation/serosv/80880>

Наукове видання

**Збірник наукових праць  
IV Всеукраїнської науково-практичної конференції**

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

4 листопада 2022 р.

**Коп'ютерна верстка – Г. П. Грибана**

Відповідальний за випуск Г.П. Грибан

Надруковано з готового оригінал-макету

Підписано до друку 9.06.23. Формат 60x90/16. Папір офсетний.

Гарнітура Times New Roman. Друк різнографічний.

Ум. друк. арк. 5,31. Обл. вид. арк. 5.4. 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