

Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Сумське обласне відділення Національного олімпійського комітету України  
Відділ у справах сім'ї, молоді та спорту Сумської міської ради



ПРИСВЯЧЕНО 95-РІЧЧЮ

Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка  
та 20-річчю спеціальності 017 – «Фізична культура і спорт»

# СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Матеріали XIX Міжнародної науково-практичної  
конференції молодих учених

23–24 травня 2019 року



Суми • 2019

Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Сумське обласне відділення Національного олімпійського комітету України  
Відділ у справах сім'ї, молоді та спорту Сумської міської ради

**Присвячено**  
**95-річчю Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка**  
**та 20-річчю спеціальності 017 – «Фізична культура і спорт»**

# **СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ**

Матеріали XIX Міжнародної  
науково-практичної конференції  
молодих учених  
(23–24 травня 2019 року, м. Суми)

У двох томах

**Том I**

Суми  
2019

УДК 796.011.1/3+613.71(477)  
ББК 75.1(4Укр)я43  
С 91

Друкується згідно з рішенням вченої ради Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка. Протокол № 9 від 22 квітня 2019 р.

**Рецензенти:**

Міхеєнко О. І. – доктор педагогічних наук, професор;  
Сергієнко В. М. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент

**Редакційна колегія:**

Лянной Ю. О. – кандидат педагогічних наук, професор, ректор СумДПУ імені А. С. Макаренка;  
Лянной М. О. – кандидат педагогічних наук, доцент, директор Навчально-наукового інституту фізичної культури СумДПУ імені А. С. Макаренка;  
Томенко О. А. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор;  
Копитіна Я. М. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (науковий редактор);  
Лоза Т. О. – кандидат педагогічних наук, професор;  
Калиниченко І. О. – доктор медичних наук, професор;  
Кравченко А. І. – кандидат педагогічних наук, професор;  
Гончаренко В. І. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор;  
Зігунова І. С. – кандидат педагогічних наук, доцент;  
Бугаєнко Т. В. – кандидат педагогічних наук, викладач;  
Гвоздецька С. В. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;  
секретар наукового видання

**Сучасні** проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення:  
С 91 матеріали XIX Міжнародної наук.-практ. конф. молодих учених : у 2 т. / відповід. ред. Я. М. Копитіна; наук. ред. О. А. Томенко. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2019. Т. I. 288 с.

Збірник складають наукові статті студентів, аспірантів, магістрантів та їх наукових керівників з актуальних проблем теорії, методики й організації спортивної діяльності, оздоровчої, адаптивної та лікувальної фізичної культури, валеології, фізичної реабілітації та рекреації, корекційної освіти та туризму, у яких розглядаються психолого педагогічні, професійні аспекти фізичного виховання і спорту, здоров'я людини, туризму та корекційної освіти дітей, підлітків і молоді.

Матеріали конференції будуть корисними для вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів, організаторів фізичного виховання та спорту, спортсменів, студентів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання, спортивного тренування, фізичної реабілітації, туризму, корекційної освіти.

Журнал індексується в Google Scholar.

**УДК 796.011.1/3+613.71(477)**  
**ББК 75.1(4Укр)я43**

## ЗМІСТ

### РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

<b>Копитіна Я. М., Лянної М. О.</b> Підсумки науково-дослідної роботи професорсько-викладацького складу кафедр Навчально-наукового інституту фізичної культури СумДПУ імені А. С. Макаренка за 2018 рік.....	7
<b>Бермудес Д. В., Волохова П. О.</b> Особливості розвитку гнучкості у дівчат молодшого шкільного віку, які займаються хокеєм на траві.....	26
<b>Бермудес Д. В., Шафорост М. І.</b> Теоретико-методичні особливості проведення уроку фізичної культури з використанням засобів футболу.....	29
<b>Бермудес Д. В., Якущенко О. І.</b> Технологія опанування сукупністю елементів техніки гри на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Футбол».....	33
<b>Босенко В. М., Дубинська О. Я.</b> Нормативно-правові засади фізичного виховання школярів із обмеженими можливостями.....	36
<b>Бурла В. О., Лоза Т. О., Бурла О. М.</b> Застосування рухливих ігор на заняттях з молодшими школярами.....	41
<b>Докаленко А. А.</b> Визначення мотивації молодших школярів до фізкультурно-оздоровчих занять.....	45
<b>Іваній І. В., Приходько В. Ю.</b> Поняття здоров'я в системі шкільної фізкультурної освіти.....	47
<b>Іваній І. В., Федусь Д. А.</b> Методика формування в учнів позитивної мотивації до занять фізичною культурою.....	51
<b>Іваній І. В., Яценко Р. Ю.</b> Нормування рухових навантажень молодших школярів з різним рівнем здоров'я.....	55
<b>Казанцева Г. В.</b> Використання дитячих оздоровчих тренажерів як засіб формування позитивної мотивації молодших школярів до уроків фізичної культури.....	59
<b>Леоненко А. В., Дрога А. С.</b> Зміст прикладної фізичної підготовки студентів спеціалізації «Захист Вітчизни».....	62
<b>Леоненко А. В., Красілов А. Д., Загінайлова І. В.</b> Формування навчально-тренувальних завдань у секційній роботі студентів засобами пауерліфтингу.....	65
<b>Леоненко А. В., Кисельов В. О., Білокур А. Б.</b> Теоретичне обґрунтування методики занять атлетизмом для студентів.....	69
<b>Леоненко А. В., Плахотнік М. С.</b> Особливості психологічної підготовки учнів, які займаються в шкільній секції з боксу до змагань.....	74
<b>Леоненко А. В., Чикиш В. В.</b> Теоретичні аспекти патріотичного виховання старшокласників засобами фізичної культури.....	78
<b>Лоза Т. О., Жолобко А. І.</b> Методика секційних занять з тхеквондо з молодшими школярами в позаурочний час.....	82
<b>Лоза Т. О., Лисянський О. В.</b> Особливості розвитку фізичних якостей у підлітків на заняттях з легкої атлетики.....	87
<b>Лоза Т. О., Прохоренко Ю. С.</b> Методика самостійних занять з використанням комп'ютерних технологій для підвищення рівня рухової активності підлітків.....	89
<b>Лях М. В.</b> Вузликівська гімнастика, як інтегративний інноваційний засіб оздоровлення, фізичного, розумового розвитку та формування творчих і прикладних здібностей молодших школярів.....	98

<b>Самохвалова І. Ю., Матлаш В. А., Коломієць А. Я. Клименченко Т. Г., Гриб Т. О.</b> Функціональний тренінг у процесі занять з фізичного виховання студенток аграрного університету.....	<b>103</b>
<b>Сидоренко О. Р., Павленко І. О., Шумаков О. В.</b> Формування мотивації до навчальної діяльності з фізичного виховання засобами легкої атлетики.....	<b>106</b>
<b>Субота О. І., Гвоздецька С. В.</b> Особливості проведення секційних занять з туризму з дітьми середнього шкільного віку.....	<b>111</b>
<b>Тищенко В. В., Дубинська О. Я.</b> Розвиток фізичних якостей підлітків засобами хокею на траві на секційних заняттях у школах.....	<b>115</b>
<b>Томенко О. А., Мельник С. А.</b> Особливості професійно важливих фізичних якостей у представників будівельних професій.....	<b>118</b>
<b>Томенко О. А., Титарева В. В.</b> Вплив розробленої методики розвитку фізичних якостей школярів старших класів засобами легкої атлетики.....	<b>122</b>
<b>Харченко С. М., Хоменко С. В., Гриб Т. О.</b> Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури.....	<b>125</b>
<b>Чередніченко С. В., Скрипка І. М., Низовий І. Ю.</b> Панкратіон як засіб виховання учнів середнього шкільного віку.....	<b>130</b>
<b>Чередніченко С. В., Скрипка І. М., Іващенко В. Л.</b> Обґрунтування методики секційних занять з однокласників для студенток вузів гуманітарного профілю.....	<b>135</b>
<b>Чередніченко С. В., Горбатенко Б. М., Фесенко А. В., Скрипка І. М.</b> Методика розвитку фізичних якостей у школярів молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор.....	<b>140</b>
<b>Черниш Е. В., Бурла О. М.</b> Рейтингова оцінка фізичної підготовленості школярів.....	<b>144</b>
<b>Чиженок Т. М., Ковальов О. С.</b> Вивчення ефективності уроків швидкісно-силової спрямованості за функціональними показниками юнаків старших класів.....	<b>147</b>
<b>Шамрай О. О., Харченко Р. М., Клименченко Т. Г.</b> Організаційно-педагогічні умови організації фізкультурно-оздоровчої роботи у позаурочний час роботи школи.....	<b>152</b>
<b>Щедріна Д. С., Коваленко Ю. О.</b> Застосування чарлідінгу у фізичному вихованні школярів.....	<b>157</b>
 <b>РОЗДІЛ 2. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ, ВАЛЕОЛОГІЇ, ЛОГОПЕДІЇ, СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ Й АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ</b>	
<b>Бугаєнко Т. В., Пехова Т. М.</b> Особливості застосування засобів фізичної терапії у відновному лікуванні дітей після хірургічної корекції вроджених вад серця.....	<b>162</b>
<b>Заговайло О. О., Копитіна Я. М.</b> Методика занять кінезотерапії для дітей дошкільного віку з гіперактивністю.....	<b>164</b>
<b>Кулижка А. С., Бугаєнко Т. В.</b> Комплексна фізична терапія дітей підліткового віку після закритого перелому великогомілкової кістки.....	<b>166</b>
<b>Тітаренко А. О., Копитіна Я. М.</b> Вплив масажу на показники функціонального стану опорно-рухового апарату осіб другого зрілого віку із шийним остеохондрозом хребта.....	<b>170</b>
<b>Христова Т. Є.</b> Комплексна фізична реабілітація студентів при гіпертонічній хворобі.....	<b>172</b>

### **РОЗДІЛ 3. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

- Лазоренко С. А., Сахненко А. В.** Аналіз рівня соматичного здоров'я студентів аграрних спеціальностей..... 178
- Попрошаєв О. В.** Аналіз соматичного (індивідуального) здоров'я студентів першого курсу набору 2018-2019 навчального року..... 182

### **РОЗДІЛ 4. ФІЛОСОФСЬКІ, ІСТОРИЧНІ, ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ І ТУРИЗМУ**

- Іваній І. В.** Професійно-педагогічна підготовка фахівців фізичного виховання та спорту у США..... 186
- Лоза Т. О., Алексєєв О. М.** Історія становлення спеціальності «Фізична культура» в Путивльському педагогічному коледжі імені С. В. Руднева..... 190
- Оксьом П. М., Азаренков В. М., Бережна Л. І.** Сучасний стан та проблеми фізичного виховання у вищих закладах освіти України відповідно до існуючої нормативно-правової бази..... 192
- Проконова Л. І., Красілов А. Д.** Сегментація ринку фізкультурно-оздоровчих послуг за типами споживачів..... 198
- Скворцова С. С., Жуков В. Л., Рибалко П. Ф.** Пропаганда спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи в Україні..... 202
- Щербакова І. М., Беля А. О.** Формування мотивації до професійної діяльності в майбутнього вчителя фізичної культури..... 207
- Щербакова І. М., Гусак Є. О.** Психологічна готовність до професійної діяльності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту..... 210

### **РОЗДІЛ 5. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**

- Барсукова М. А., Лапицький В. О., Гученко Г. Б.** Розвиток координаційних здібностей у бальному танці дітей 10–12 років..... 215
- Бурла А. О., Лянной М. О., Бурла О. М.** Індивідуалізація тренувального процесу юних біатлоністів..... 218
- Воронцов А. І.** Використання ігрового методу в тренуваннях з боксу дівчат в групах базової підготовки..... 221
- Гончаренко В. І., Кравченко І. М., Гладов В. В.** Фізична підготовка у тренувальному процесі висококваліфікованих спортсменів з вадами зору у фут залі..... 225
- Грабина А. Ю., Лапицький В. О.** Фізична підготовка футболістів аматорів у річному тренувальному циклі..... 228
- Зацарна О. О., Ратов А. М.** Методика розвитку гнучкості каратистів на етапі попередньої базової підготовки..... 232
- Каплун С. В., Міщенко О. В., Лапицький В. О., Мищенко О. О.** Силова підготовка дівчат та жінок 18–25 років, що займаються фітнесом..... 235
- Карпенко Л. В., Міщенко О. В.** Фізичне удосконалення студенток коледжу засобами волейболу..... 241
- Козерук К. В., Рибалко П. Ф., Денисовець А. П.** Основні напрями в методиці силового тренування..... 246
- Макаренко К. Г., Міщенко О. В., Гученко Г. Б.** Фізична підготовка спортсменок 7–8 років у фігурному катанні в умовах Сумського регіону..... 251

<b>Ожйов К. П., Міщенко О. В.</b> Визначення підготовленості дівчат 15-16 років у бігові на середні дистанції в зимовий змагальний період.....	<b>256</b>
<b>Орлов А. А.</b> Сучасні підходи до побудови навчально-тренувального процесу важкоатлеток на базовому етапі підготовки.....	<b>259</b>
<b>Триняк Б. В., Бурла О. М.</b> Спортивний відбір у вільній боротьбі.....	<b>263</b>
<b>Чхайло М. Б., Сорокін О. З.</b> Особливості методики удосконалення фізичної підготовки лижників 10–11 років.....	<b>269</b>
<b>Шокур Л. В., Лапицький В. О., Гученко Г. Б.</b> Ефективність техніко-тактичних дій у змагальній діяльності висококваліфікованих спортсменок у хокеї на траві.....	<b>272</b>
<b>НАШІ АВТОРИ</b> .....	<b>277</b>

# **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ**

**Копитіна Я. М., Лянної М. О.**

## **ПІДСУМКИ НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ ПРОФЕСОРСЬКО-ВИКЛАДАЦЬКОГО СКЛАДУ КАФЕДР НАВЧАЛЬНО-НАУКОВОГО ІНСТИТУТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СУМДПУ ІМЕНІ А. С. МАКАРЕНКА ЗА 2018 РІК**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті детально розкривається кадровий науковий потенціал семи кафедр Навчально-наукового інституту фізичної культури, ефективність роботи аспірантури, загальноуніверситетський та інститутський рейтинг кафедр відповідно до рейтингу та коефіцієнту продуктивності. Надається інформація про навчально-методичні праці, наукові статті викладачів і студентів у фахових та інших виданнях, їх участь у наукових конференціях.*

Відповідно до поданих кафедральних наукових звітів, викладачі та студенти ННІФК у 2018 р. видали 515 одиниць друкованої продукції загальним обсягом 283,62 обл.-вид.арк. Серед них: 5 збірників наукових праць, 5 навчальних посібників, 13 монографій, 2 свідоцтва про реєстрацію авторського права, 493 наукових статті, 67 з яких надруковані у фахових виданнях України, 23 статті вийшли друком за кордоном. До науко-метричної бази Scopus увійшло 10 статей, до Web of Science – 3, до Scopusplus – 73.

Проаналізована інформація станом на 01.04.2019 р. про кадровий науково-педагогічний потенціал дозволяє констатувати, що кількість викладачів ННІФК із ученими ступнями і науковими званнями, які працюють за основним місцем роботи становить 55 осіб, із них 10 професорів та/або докторів наук. Серед викладачів ННІФК: 6 Заслужених працівників фізичної культури і спорту, 12 Заслужених тренерів з різних видів спорту, 1 заслужений журналіст України.

Крім того в аспірантурі навчаються 7 осіб, з них: за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт – 1 курс – І.С. Власенко (науковий керівник кандидат педагогічних наук, доцент М.О.Лянної), К.В. Козерук (науковий керівник кандидат педагогічних наук, доцент П.Ф.Рибалко), В.М. Босенко (науковий керівник кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент О.Я.Дубинська); 2 курс – А.А. Докаленко (науковий керівник д.-р. наук з фіз. виховання і спорту О.А. Томенко); 3 курс – М.В. Лях (науковий керівник канд.пед.наук, професор Т.О. Лоза), А.В. Сахненко (науковий керівник канд. наук з фіз.виховання і спорту, доцент С.В. Лазоренко); за спеціальністю 24.00.02. – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення О.П.Петренко (науковий керівник канд.пед.наук, професор Т.О.Лоза).

Закінчили аспірантуру (станом на 01.04.2018 р.) і готуються до захисту викладач кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії Л.В.Демченко на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.03. – фізична реабілітація, на тему «Фізична реабілітація дітей старшого дошкільного віку, які часто хворіють на респіраторно-вірусні захворювання» (науковий керівник доктор педагогічних наук, професор кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії Ю.О.Лянної); 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення І.О. Павленко на тему «Методика фізичного виховання дівчат старшого шкільного віку, які мають надлишкову вагу із використанням засобів оздоровчого фітнесу» (науковий керівник



доктор педагогічних наук, професор Ю.О. Лянной), О.С. Хоменко (науковий керівник канд.пед.наук, професор Т.О. Лоза).

У цілому по університету у 2018 р. захищено 15 кандидатських дисертаційних робіт, 4 із яких захищено у ННІФК. Це:

➤ 4 травня 2018 року на засіданні спеціалізованої вченої ради К 64.862.01 Харківської державної академії фізичної культури відбувся захист дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту аспіранта кафедри теорії та методики фізичної культури В.М.Боська зі спеціальності 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт на тему «Навчання техніці спортивних способів плавання дітей 8-10 років з ураженнями опорно-рухового апарату (на прикладі дитячого церебрального паралічу)» (науковий керівник доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор О.А.Томенко);

➤ 30 травня 2018 року на засіданні спеціалізованої вченої ради Д. 26.053.23 у Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова відбувся захист дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук викладачем кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії О.В.Лянною зі спеціальності 13.00.03 – корекційна педагогіка на тему «Відновлення мовленнєвого спілкування при афазії у осіб післяінсультного стану» (науковий керівник доктор педагогічних наук, професор, дійсний член НАПН України В.М.Синьов);

➤ 15 червня 2018 року на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 55.053.01 у Сумському державному педагогічному університеті імені А. С. Макаренка відбувся захист дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук викладача кафедри теорії та методики фізичної культури Д.В.Бермудес зі спеціальності 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти на тему «Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та хореографії до реалізації варіативних модулів у процесі професійної діяльності», (науковий керівник кандидат педагогічних наук, професор Т.О.Лоза);

➤ 29 червня 2018 року на засіданні спеціалізованої вченої ради К 55.053.03 у Сумському державному педагогічному університеті імені А. С. Макаренка відбувся захист дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук старшого викладача кафедри теорії та методики фізичної культури Д.І.Балашова зі спеціальності 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти на тему «Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до інноваційної професійної діяльності» (науковий керівник кандидат педагогічних наук, доцент М.О.Лянной).

У 2018 році аспірантами та викладачами ННІФК було проведено 6 попередніх захистів дисертаційних робіт:

➤ 12 червня 2018 року відбувся попередній захист дисертаційної роботи на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту викладача кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Л.М.Максименко на тему «Використання засобів флорболу у процесі фізичного виховання дітей 5-6 років» (науковий керівник кандидат педагогічних наук, доцент М.О.Лянной).

➤ 21 червня 2018 року відбувся попередній захист дисертаційної роботи на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук викладача кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії Т.В. Бугаєнко на тему «Формування індивідуального стилю професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури у процесі педагогічної практики» (науковий керівник кандидат педагогічних наук, доцент М.О.Лянной).

➤ 28 вересня 2018 року відбувся попередній захист дисертаційної роботи на здобуття наукового ступеня кандидата біологічних наук викладача кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії Д.О.Калиниченка на тему «Гігієнічне

обґрунтування комплексної оцінки репродуктивного потенціалу жінок раннього фертильного віку» (науковий керівник кандидат біологічних наук, доцент О.О.Скиба).

➤ 2 листопада 2018 року відбувся попередній захист дисертаційної роботи на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук викладача кафедри теорії та методики фізичної культури І.О.Павленко на тему «Методика фізичного виховання дівчат старшого шкільного віку, які мають надлишкову вагу із використанням засобів оздоровчого фітнесу» (науковий керівник доктор педагогічних наук, професор Ю.О. Лянной),

➤ 14 грудня 2018 року відбулися два попередніх захиста дисертаційних робіт: на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту аспіранта кафедри теорії та методики фізичної культури О.С.Хоменка на тему «Удосконалення процесу фізичного виховання студентів аграрних спеціальностей на основі секційних занять військово-спортивним багатоборством» (науковий керівник кандидат педагогічних наук, доцент П.Ф.Рибалко) та на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук аспіранта кафедри теорії та методики фізичної культури О.П.Петренко на тему «Методика розвитку професійно важливих якостей студенток економічних спеціальностей на заняттях з пілатесу» (науковий керівник кандидат педагогічних наук, професор Т.О.Лоза).

На базі ННІФК працюють наступні наукові лабораторії та ресурсні центри: Ресурсний центр технологій, спрямований на збереження, зміцнення і формування здоров'я дітей і молоді (керівник – д-р. мед. наук, професор І.О.Калиниченко), який створений у 2011 році; Навчально-науковий центр кафедри логопедії (керівник – канд.пед.наук, професор А.І. Кравченко), який створений у 2014 році; Навчально-науковий центр фізичної та психологічної реабілітації (керівник – канд.наук з фіз. виховання і спорту, доцент О.М.Звіряка), який створений у 2015 році; Лабораторія гігієни навчальної діяльності та фізіології (керівник – д-р. мед. наук, професор І.О.Калиниченко), яка створена у 2008 році; Лабораторія оздоровчо-реабілітаційних технологій (керівник – канд.мед.наук, доцент В.І.Котелевский), яка створена у 2009 році; Лабораторія інноваційних корекційно-розвивальних, арт-технологій та ерготерапії (керівник – канд.пед.наук, доцент В.А.Литвиненко), яка створена у 2016 році; Навчально-науковий центр естетичної реабілітації (керівник – д-р. мед. наук, професор І.О.Калиниченко), який створений у 2018 році).

У 2018 р. професорсько-викладацьким складом ННІФК було організовано та проведено наступні науково-методичні та виховні заходи:

15 лютого 2018 року на базі кафедри логопедії ННІФК відбулася VII Всеукраїнська науково-практична конференція «Сучасні проблеми логопедії та реабілітації». Матеріали конференції включають 51 статтю від 63 авторів. Загальним обсягом 17,69 обл.-вид.арк.

20 лютого 2018 року відбувся науково-практичний семінар «Фітнес-школа». Семінар було проведено відповідно до плану роботи ресурсного центру «Школа педагогіки здоров'я» кафедрою медико-біологічних основ фізичної культури спільно з кафедрою теорії та методики фізичної культури, Інформаційно-методичним центром Управління освіти і науки Сумської міської ради та Фітнес – студією «90–60–90». Мета заходу – презентувати освітянам міста Суми знання та уміння про те, як бути здоровими, навчити одержувати задоволення від систематичного виконання запропонованих заходів самостійно та разом із вихованцями, впроваджуючи їх у освітній процес, тим самим зробити внесок у здоров'я підростаючого покоління Сумщини. Семінар складався з двох майстер-класів: «Використання базових засобів при реалізації варіативних модулів з елементами хореографії» (керівник - Бермудес Діана Валеріївна – викладач кафедри теорії та методики фізичної культури) та

«Фітнес-йога» – майстер-клас для гармонійного поєднання фізичного та духовного розвитку (Лазаренко Аліна – тренер Фітнес студії «90–60–90»).

3 березня 2018 року в науково-навчальній лабораторії інноваційних корекційно-розвивальних, арт-технологій та ерготерапії на базі кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії було проведено майстер-клас із ізотерапії «Наукова арт-лабораторія» для дітей молодшого шкільного віку. З дітьми проводили нетрадиційне малювання бальбашками, здійснювали експериментування з художніми матеріалами, а також грали у рухливі ігри та займалися релаксаційними вправами.

22 березня 2018 року професорсько-викладацький склад кафедри туризму та готельно-ресторанного сервісу прийняли участь у роботі круглого стола «Стан та напрями розвитку туризму у Сумській області».

22 березня 2018 року на базі кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії відбулася I Всеукраїнська заочна науково-практична інтернет-конференція «Здоров'я людини в сучасному культурно-освітньому просторі». Матеріали конференції містять 34 статті, загальним обсягом 16,56 обл.-вид. арк.

3 квітня 2018 р. на базі кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка проведена VIII Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Освіта і здоров'я». Спів організатори конференції: Міністерство освіти і науки України, Інформаційно-методичний центр управління освіти Сумської міської ради, «Клініка дружня до молоді» КУ «Сумська міська дитяча клінічна лікарня Святої Зінаїди», Інформаційно-аналітичний центр медичної статистики відділу охорони здоров'я Сумської міської ради. У конференції взяли участь фахівці з різних регіонів України, а також з Польщі та Білорусії. До конференції підготовлено статті у фаховому збірнику наукових праць «Педагогічні науки» № 3 (статті 25 авторів) та збірник матеріалів конференції «Педагогіка здоров'я». У конференції брали участь, у різних форматах, 156 фахівців у галузі освіти, охорони здоров'я, гігієни, з них – 7 докторів наук.

Славним віхам в історії Михайлівської цілини, питанням охорони цілинного степу, його сучасним проблемам і перспективам розвитку цілинної території в екологічному і туристичному плані була присвячена еколого-краєзнавча конференція «Сумська перлина заповідного степу», яка відбулася 18 квітня 2018 року. Проведення конференції було ініційоване Сумською обласною науковою бібліотекою. Її гостями були провідні фахівці Департаменту екології та охорони природних ресурсів Сумської ОДА, відділу промоції та туризму Сумської ОДА, нинішній і колишній керівники заповідника, викладачі-науковці кафедри туризму та готельно-ресторанного сервісу Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка. Цікаві доповіді представили: доцент кафедри туризму та готельно-ресторанного сервісу СумДПУ ім. А. С. Макаренка, кандидат педагогічних наук О.В. Коваленко, «Перспективи використання природного заповідника «Михайлівська цілина» в туристичних маршрутах Сумщини», викладач кафедри туризму та готельно-ресторанного сервісу СумДПУ ім. А. С. Макаренка, М. В. Єзута, «Можливості природно-заповідного фонду Сумщини у туристичній діяльності». Вдячна аудиторія була представлена студентською молоддю спеціальності «Туризм» Навчально-наукового інституту фізичної культури, студентами природничо-географічного факультету Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, студентами будівельного коледжу, екологами, краєзнавцями, представниками громадських організацій Сумщини – шанувальниками природи рідного краю.

За ініціативи завідувача кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії доцента О.М. Звіряки та керівника студії масажу «Любава»

(м. Тростянець) магістра Ігоря Дейкуна з 28 по 30 квітня 2018 року було проведено курси з «Тайського масажу» та «Міоструктурального масажу обличчя: іспанська техніка». Навчання проходило під егідою Професійної асоціації масажистів України (ПАМУ). Досвідом роботи ділились голова ПАМУ Євген Володимирович Булат та фахівець із косметичного масажу Марія Сергіївна Булат. У заході брали участь випускники ННІФК різних років, які працюють в оздоровчо-лікувальній індустрії масажних технологій, СПА-сфери – Іван Майковський, брати Василь і Володимир Івницькі, Марина Мороз, Віктор Гребенюк. Разом із своїми наставниками Ю.М. Коржем та О.М. Звірякою вони освоювали техніки тайського масажу. Удосконалювали свою практичну діяльність і майбутні спеціалісти, а нині студенти спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» Володимир Івницький, Мар'яна Шкурко та спеціальності «Фізичне виховання» Владислав Копилов – тренер-масажист збірної команди України з лижних гонок. Також брали участь фахівці косметології із різних регіонів та співробітники ЗВО А.С. Колесник та лікар вищої категорії З.О. Корж, які опановували міоструктуральний масаж обличчя.

15 травня 2018 року на кафедрі логопедії Навчально-наукового інституту фізичної культури відбулася II Всеукраїнська науково-практична конференція (з міжнародною участю) «Актуальні проблеми корекційної педагогіки, психології та реабілітації». Метою конференції було висвітлення актуальних проблем наукових досліджень студентів ВНЗ України та Білорусі щодо питань теоретичних та експериментальних досліджень у галузях корекційної педагогіки, спеціальної психології та реабілітації. В конференції взяли участь як представники СумДПУ імені А. С. Макаренка, так і студенти та науковці Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, Білоруського державного педагогічного університету імені М. Танка, Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка, Бердянського державного педагогічного університету, ДВНЗ «Ужгородський національний університет», ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника.

20 червня 2018 року в рамках роботи Навчально-наукового центру естетичної реабілітації кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Навчально-наукового Інституту фізичної культури відбувся навчально-методичний семінар «Актуальні питання дерматології». Лікар-дерматолог Ірина Миколаївна Сніжко розкрила проблему догляду за шкірою обличчя при демодекозі, причинах його виникнення та діагностики. Дана тематика надзвичайно актуальна і привернула увагу широкого кола фахівців: дерматологи, косметологи, педагогів. По завершенню семінару відбувся круглий стіл. Учасники семінару прийняли активну участь в обговоренні та поділились своїм досвідом.

Кафедра теорії та методики фізичної культури, традиційно стала організатором XVIII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення», яка проходила 17–18 травня 2018 р. Усього до I та II томів збірника наукових праць увійшло 116 наукових статей за п'ятьма напрямками: «Теоретико-методологічні та психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання різних груп населення»; «Актуальні проблеми фізичної реабілітації, спортивної медицини й адаптивного фізичного виховання»; «Медико-біологічні аспекти фізичного виховання та спорту»; «Філософські, історичні, управлінські та соціально-економічні аспекти розвитку фізичної культури, спорту та туризму», «Теоретико-методологічні аспекти підготовки спортсменів». Загальний обсяг матеріалів конференції становить 49,8 обл.-вид.арк.

12, 19 травня 2018 року на базі кафедри логопедії ННІФК проводились семінари для вчителів-логопедів «Нетрадиційні методи у логопедії», метою яких було ознайомити вчителів-логопедів із сучасними науковими підходами, методиками,

технологіями нетрадиційного впливу на дітей із мовленнєвими порушеннями та сформуванню теоретичні знання і практичні уміння щодо їх впровадження і використання в логопедичній роботі з дітьми. Під час роботи семінарів було розкрито особливості ефективних засобів корекції, що застосовуються в спеціальній педагогіці та допомагають досягненню максимально можливих успіхів у подоланні мовленнєвих труднощів дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

22 травня 2018 року на базі кафедри медико-біологічних основ фізичної культури НН Інституту фізичної культури відбувся науково-методичний семінар «Секрети здорового харчування». Учасниками семінару були учні 9-х класів КУ Сумська загальноосвітня школа I-III ступенів №27, в якій здійснюється впровадження здоров'язбережувальних технологій за програмою «healThschool». З доповіддю виступила канд. психол. наук, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Г.Л. Заїкіна. У цікавій формі, з використанням продуктів із набору «здорового харчування», було представлено матеріал з основ нутріціології, а учні продемонстрували знання з основ медичних знань, хімії, біології. У ході семінару спільно визначили десятку «небезпечних» і десятку «корисних» харчових продуктів та форм приготування їжі.

15 вересня 2018 року студенти спеціальності «Здоров'я людини», «Фізична терапія, ерготерапія» під керівництвом доцента кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії Я.М. Копитіної разом із Рандоннерским Клубом «Velo-Sport Sumy Randonneurs» прийняли участь у організації осіннього бревету BRM 200 km «У гості до мамонта», який проведено у відповідності до Міжнародного Календаря RANDONNEURS MONDIAUX. Рандоннерський сезон Клубу VSSR закінчив традиційний осінній бревет. Студенти відпрацювали передстартовий масаж із метою прискорення адаптації робочих м'язових груп спортсменів до фізичних навантажень. Участь у бреветі прийняли 39 спортсменів, усі успішно фінішували із залишком часу.

25 вересня 2018 року на базі кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії Навчально-наукового інституту фізичної культури в рамках діяльності навчально-наукової лабораторії інноваційних корекційно-розвивальних, арт-технологій та ерготерапії відбувся Науково-практичний форум, присвячений Міжнародному дню арт-терапії «Арт-технології: теорія і практика». Було презентовано майстер-класи з терапії образотворчим мистецтвом (техніки: «Кардмейкінг», малювання «Ебру», «Малювання сіллю», «Переливання»), ниткотерапії, крупотерапії, пісочної терапії, імаготерапії; представлено студентські інноваційні арт- та ерго-розробки учасників лабораторії-студії «Art-Way».

24-25 вересня 2018 року професорсько-викладацький склад кафедри туризму та готельно-ресторанного сервісу у складі канд.пед.наук, доцента О. В. Коваленка, канд.пед.наук, доцента І. С. Зігунової, аспірантки другого року навчання Є.М. Великодної та студентів І. Разінова, Д. Анісова взяли участь у дводенному навчальному тренінгу «Розвиток туристичної спроможності та інфраструктури в обласних територіальних громадах» в рамках реалізації програми «U-LEAD з Європою» та за підтримки Міністерства регіонального розвитку України, організований Сумським «Центром розвитку місцевого самоврядування» за сприяння відділу промоції та туризму Сумської обласної державної адміністрації, що відбувся у Сумському конгрес-центрі, де піднімалися питання щодо тенденцій та трендів у світовому та українському туризмі, про розвиток туристичних дестинацій, проекти розвитку туристичних територій, використання туристських ресурсів громад та їх монетизацію, а також багато інших. Також були майстер-класи та практична робота в групах.

У вересні 2018 року в рамках проведення Олімпійського тижня в ЗДО № 33 «Маринка» для вихованців групи старшого дошкільного віку «Казка» було організовано екскурсію до спортивного комплексу Інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка. Дошкільнята побачили тренувальні зали, басейн, стадіон, змогли поспостерігати, як тренуються видатні спортсмени.

4 жовтня 2018 року професорсько-викладацький склад кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії ННІФК (завідувач кафедрою, канд.наук з фіз. виховання і спорту, доцент О.М.Звіряка; завідувач навчально-науковою лабораторією інноваційних корекційно-розвивальних, арт-технологій та ерготерапії, канд.пед.наук, старший викладач В.А.Литвиненко) та кафедри логопедії (канд. психол.наук, старший викладач, спеціальний психолог навчально-практичного центру Т.Г.Харченко) прийняли участь у круглому столі на тему: «Реалізація проекту SES (Служба старших експертів SeniorExpertenService). Арт-терапія – як метод зцілення за допомогою творчості» з експертом Рітою Шмід (Німеччина). Місцем його проведення став Сумський обласний центр комплексної реабілітації для дітей та осіб з інвалідністю. У рамках засідання круглого столу було обговорено можливості, які надає програма міжнародної підтримки SES та особливості її реалізації у розрізі сфери діяльності навчально-наукової лабораторії інноваційних корекційно-розвивальних, арт-технологій та ерготерапії; роботу спеціального психолога навчально-практичного центру кафедри логопедії.

16–17 жовтня 2018 на базі Навчально-наукового інституту фізичної культури відбулася III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Арт-терапевтичні технології у здоров'язбережувальній діяльності сучасних закладів освіти». Конференція організована ресурсним центром «Школа педагогіки здоров'я» кафедри медико-біологічних основ фізичної культури спільно з НН інститутом культури і мистецтв, інформаційно-методичним центром управління освіти і науки Сумської міської ради, Комунальною установою Сумський навчально-виховний комплекс «Дошкільний навчальний заклад – загальноосвітня школа I ступеня № 41 «Райдуга»».

1 листопада 2018 року на базі Навчально-наукового інституту фізичної культури відбувся семінар-практикум з надання допомоги пораненим в умовах бойових дій, мета якого полягала у формуванні професійної компетентності вчителів з розділу «домедична допомога» навчальної програми «захист вітчизни». У семінарі прийняли участь вчителі «Захисту Вітчизни» закладів загальної середньої освіти м. Суми та студенти спеціалізації «Захист Вітчизни». Семінар організовано кафедрою медико-біологічних основ фізичної культури спільно з інформаційно-методичним центром управління освіти Сумської міської ради. Учасники мали можливість оволодіти знаннями і навичками нових підходів у наданні долікарської допомоги пораненим українським бійцям в умовах сучасних бойових дій.

У першій частині обговорювалося питання «Золотої години» та «Платинових 10 хвилин», адже критичним моментом для виживання наших бійців є фактор часу. «Золота година» – час, необхідний для того, щоб пораненому почали надавати необхідний обсяг лікарської допомоги, а значить швидка евакуація з поля бою в польовий чи спеціалізований госпіталь має вирішальне значення для порятунку поранених. Більша увага акцентувалася на питанні «10 платинових хвилин» – перших хвилинах після поранення, адже вони є найкритичнішими і саме заходи, вжиті протягом цього часу, найбільше впливають на прогноз виживання та на перебіг подальшого відновлення.

Перед демонстрацією сучасного алгоритму надання домедичної допомоги пораненим бійцям, організаторами семінару представлено презентацію з проблеми

специфіки травматизму в умовах сучасних бойових дій, після якої запрошений позаштатний військовий санінструктор Дмитро Ємець провів майстер-клас з надання допомоги пораненим бійцям за алгоритмом MARCH за участю студентів НН ІФК спеціалізації «Захист Вітчизни».

Дмитро разом із студентами моделювали ситуації різних поранень в умовах ведення бою, а також можливі варіанти допомоги під вогнем за сучасним алгоритмом MARCH. Учасники семінару мали можливість ставити питання, відповіді на які отримували одразу з практичною демонстрацією маніпуляцій. Напружена, емоційна і надзвичайно важлива частина семінару закінчилася великою вдячністю Дмитру і задоволенням від отримання нових знань учасників семінару.

10 листопада 2018 року у стінах СумДПУ імені А.С. Макаренка професорсько-викладацьким складом кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії було проведено III Всеукраїнський чемпіонат з масажу, у якому прийняли участь 25 масажистів із 6 міст України. За результатами виступів у категорії «Дебютант», 1 місце посіла Чернецька Анастасія (м. Тростянець), 2 місце - Гуцал Вікторія (м. Охтирка), 3 місце виборола студентка магістратури заочної форми навчання ННІФК Шкурко Мар'яна. «Приз суддівських симпатій» отримав магістрант спеціальності «Фізична реабілітація» заочної форми навчання ННІФК Пасько Дмитро.

Серед категорії «Професіонал» «Приз суддівських симпатій» дістався магістранту ННІФК спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» заочної форми навчання Олейніковій Валерії (м. Суми), «Приз глядацьких симпатій» отримала Гордова Інна (м. Кропивницький). Кращим класичним масажем відмічен Міненко Олександр (м. Суми), а кращий фрістайл показала Гордова Інна з потоковим масажем «Dream» (м. Кропивницький). У загальному рейтингу магістрант ННІФК спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» Івницький Володимир посів 4 позицію.

Переможцями по сумі двох номінацій в категорії «Професіонал» стали:

3 місце - Міненко Олександр (м. Суми), 2 місце посіла випускниці ННІФК Галкіна Олена, а чемпіоном вдруге став магістрант спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» Цибуля Сергій, забравши головний наш приз – тур до Італії.

11 листопада 2018 року на базі кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії було проведено Форум масажних технологій, на якому було проведено майстер-класи від спікерів із м. Харків, Тростянець, Дніпро, Кривий Ріг, Кропивницький.

13 листопада 2018 року на базі Навчально-наукового інституту фізичної культури відбувся III Регіональний учнівський конкурс з основ здоров'я імені М.М. Василюка. Конкурс організовано кафедрою медико-біологічних основ фізичної культури у плідній співпраці з інформаційно-методичним центром управління освіти Сумської міської ради. Вже третій рік поспіль команди учнів старших класів закладів загальної середньої освіти міста Суми збираються у гімнастичному залі спорткомплексу НН ІФК, щоб з'ясувати, що вони знають про здоров'я і здоровий спосіб життя, а також – яка з команд обізнана у цих питаннях найкраще! У цьому році їх було 14 – команди, навчальні заклади яких визнані переможцями I туру – туру презентацій із здоров'язберігаючих технологій, які використовуються педагогічним колективом у навчально-виховному процесі. У цей день команди мали можливість продемонструвати свої знання з проблеми індивідуального здоров'я та здорового способу життя, навички з надання домедичної допомоги при травмуванні, а також прийняти участь у фітнес-турнірі і проявити свою фізичну підготовку на максимум. Оцінювали результати і досягнення конкурсантів вельмишановні журі, до складу якого входили спеціалісти різного профілю, які так чи інакше пов'язані із формуванням і пропагуванням здорового способу життя підростаючого покоління:

педагоги, медики, біологи, спортсмени: доктор медичних наук, професор І.О.Калиниченко, кандидат біологічних наук, доцент Г.О.Латіна, кандидат педагогічних наук, доцент, майстер спорту України А.В.Леоненко, методисти інформаційно-методичного центру управління освіти Сумської міської ради Н.В.Голобородько та В.А.Тодосійчук, студентка спеціальності «фізична реабілітація» Валерія Бермудес.

30 листопада 2018 року на базі Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти відбувся Міжнародний фестиваль арт-терапії «ART-PRACTIC», у якому прийняли участь кандидат педагогічних наук, доцент Н.В.Кукса, кандидат педагогічних наук В.А.Литвиненко, викладач Ю.М.Карпенко та студенти ННІФК.

30 листопада 2018 року на базі Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С.Макаренка відбулася III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Актуальні питання охорони праці, здоров'язбереження та реалізація інклюзивної освіти в умовах сучасної школи». Конференція організована ресурсним центром «Школа педагогіки здоров'я» кафедри медико-біологічних основ фізичної культури спільно з ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О. М. Марзєєва НАМН України» та Інформаційно-методичним центром Управління освіти і науки Сумської міської ради. За підсумками конференції опубліковано наукова збірка робіт освітян «Актуальні проблеми громадського здоров'я».

3 грудня 2018 року у стінах ННІФК СумДПУ ім. А.С.Макаренка кафедрою здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії проведено IV Всеукраїнську дистанційну науково-практичну інтернет-конференцію «Проблеми здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії». За результатами конференції видано збірник наукових праць, до якого увійшли 49 статей. Загальний обсяг статей склав 17,47 обл.-вид.арк.

6-7 грудня 2018 року у СумДПУ відбулась IV Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція з міжнародною участю «Стан і перспективи сучасного туризму», яка була організована професорсько-викладацьким складом кафедри туризму та готельно-ресторанного сервісу. За підсумками проведення конференції видано збірник наукових статей, який має 5 розділів, що містять 51 статтю від 56 авторів. загальним обсягом 14,81 обл.-вид.арк.

7 грудня 2018 року викладачі кафедри туризму та готельно-ресторанного сервісу, а саме канд.пед.наук, доцент І.С.Зігунова та канд.пед.наук, доцент О.В.Коваленко разом зі студентом 2-го курсу Д.Анісовим взяли участь у роботі обласного Форуму «Готельно-ресторанний бізнес на Сумщині». Організатором форуму виступив Центр інформаційної підтримки бізнесу у м. Суми за підтримки Європейського банку реконструкції та розвитку в рамках ініціативи «EU4Business» Європейського Союзу. На форумі обговорювались такі питання: перспективи розвитку хостелів в Україні та розвиток готельної індустрії на Сумщині; секрети ефективного підбору, утримання та мотивації персоналу; професійна етика, безпека та стандарти обслуговування; екосертифікація у сфері готельно-ресторанного бізнесу; особливості залучення фінансування в індустрії гостинності. Провівши дуже цікаво та корисно свій час на цьому заході, викладачі відзначили, що форум був дуже корисним, адже він став майданчиком для питань та відповідей від фахових експертів індустрії гостинності, для відкритого обговорення напрямів та перспектив готельно-ресторанного бізнесу, як складової розвитку туристичної привабливості Сумщини».

17 грудня 2018 року викладачі разом зі студентами кафедри туризму і готельно-ресторанного сервісу взяли участь у круглому столі «Роль МСП у розвитку активного та пізнавального туризму на Сумщині», який проходив на базі конгрес-



центру у місті Суми. Під час заходу було представлено роботу двох секцій: 1) Розробка маршрутів активного та пізнавального туризму; 2) Розробка та просування туристичного продукту розвитку рекреаційних територій. Наступного дня було організовано виїзд до туристичних об'єктів Путивльського району з метою оцінки можливостей та економічно обґрунтованих шляхів включення цих об'єктів до туристичних маршрутів. Викладачі і студенти отримали досвід із розробки та організації активних і пізнавальних маршрутів, а також просування цих маршрутів.

У 2018 році доцент кафедри теорії та методики фізичної культури О.Я.Дубинській згідно наказу №300/2018 «Про нагородження державними нагородами з нагоди святкування Дня працівника освіти» присвоєно галузеве звання «Заслужений працівник фізичної культури та спорту України».

Також для професорсько-викладацького складу ННІФК 2018 р. був багатим на присвоєння вчених та почесних звань. Вчене звання доцентів отримали: по кафедрі теорії та методики фізичної культури – канд.пед.наук А.В. Леоненко; по кафедрі здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії – канд.наук з фіз. виховання і спорту Я.М. Копитіна; по кафедрі медико-біологічних основ фізичної культури – кандидат біологічних наук О.О.Скиба та канд.наук з фіз. виховання і спорту Ю.Л.Тонкопей; по кафедрі туризму та готельно-ресторанного сервісу – кандидати педагогічних наук І.М.Зігунова та В.М.Зігунов. Почесного доцента кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії було присвоєне З.О. Корж. Почесне звання «Заслужений професор університету» було присвоєне кандидату педагогічних наук, професору кафедри теорії та методики фізичної культури Т.О.Лозі. Почесне звання «Професор Сумського державного педагогічного університету імені А.Макаренка» було присвоєне викладачу кафедри теорії та методики спорту О.М.Бурлі.

18 травня 2018 року у Сумському державному педагогічному університеті відбулося святкування Дня науки в Україні. Так, грамотою Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації нагороджено кандидата наук з фізичного виховання і спорту, доцента кафедри теорії та методики фізичної культури Оксану Яківну Дубинську за вагомі здобутки у науково-дослідній роботі, високий професіоналізм та з нагоди Дня науки в Україні.

24 травня 2018 року в Іллінському виставковому центрі відбувся міський День науки за участі ректора СумДПУ імені А.С.Макаренка професора Ю.О. Лянного, науково-педагогічних працівників та студентів нашого університету. Кращі досягнення та здобутки в області науки були відзначені певними нагородами. З нагоди Дня науки в Україні було нагороджено подякою Національної академії педагогічних наук України кандидата педагогічних наук, професора кафедри теорії та методики фізичної культури Т.О.Лозу за вагомий внесок у розвиток освіти і науки, багаторічну плідну наукову діяльність, виховання у молоді патріотизму та любові до України та з нагоди Дня науки в Україні.

Щороку студенти ННІФК стають призерами Всеукраїнських конкурсів студентських наукових робіт та Всеукраїнських студентських олімпіад. Не виключенням став і 2018 рік.

Так, 22–23 березня 2018 року в Придніпровській державній академії фізичної культури і спорту, м. Дніпро відбувся II тур Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт зі спеціальності «Фізична культура і спорт» в якому брали участь шість студентів Навчально-наукового інституту фізичної культури СумДПУ імені А.С. Макаренка. Також, членом журі Всеукраїнського конкурсу було запрошено доктора наук з фізичного виховання і спорту, професора кафедри теорії та методики фізичної культури Томенка Олександра Анатолійовича. Загалом участь у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт зі спеціальності «Фізична

культура і спорт» брало участь із 23 закладів вищої освіти. За результатами конкурсу студентка 930 групи Прохоренко Юлія Сергіївна посіла II місце за спеціалізацією «Фізична виховання» (науковий керівник кандидат педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики фізичної культури Лоза Тетяна Олександрівна), студентки Бермудес Валерія Павлівна (935 група) та Звіряка Оксана Олександрівна (група ФР-4) посіли III місце за спеціалізацією «Фітнес та рекреація» (науковий керівник викладач кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії Карпенко Юлія Миколаївна). Студенти спеціальності «Спорт» Луценко Ігор Васильович та Коломієць Денис Анатолійович відзначилися у номінації актуальних досліджень та отримали сертифікати учасників.

Згідно з наказом Міністерства освіти і науки України № 1572 від 06.12.2017 року «Про проведення Всеукраїнської студентської олімпіади у 2017/2018 навчальному році» Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка визначено базовим вищим навчальним закладом освіти з проведення другого туру олімпіади зі спеціальності «Здоров'я людини», яка відбулася 19–20 квітня 2018 року. У заході прийняли участь 49 студентів із 23 ВНЗО. Так, студентка Навчально-наукового інституту фізичної культури 945 групи спеціальності «Здоров'я людини» Лукашенко Оксана отримала диплом II ступеня (науковий керівник доцент кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії О.М. Звіряка).

Згідно з наказом Міністерства освіти і науки України № 1364 від 10.10.2017 року «Про проведення Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт з галузей знань і спеціальностей у 2017–2018 н.р.» Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка визначено базовим вищим навчальним закладом освіти з проведення другого туру Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт зі спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія», який проходив 24–25 квітня 2018 року. Галузева конкурсна комісія забезпечила рецензування 36 студентських наукових робіт (39 студентів-авторів, 32 наукових керівників) із 22 ВНЗО. На підсумковій науково-практичній конференції виступили 19 студента із 16 вищих навчальних закладів. Дипломом I ступеня нагороджена студентка спеціальності «Здоров'я людини» Анастасія Алексенко (науковий керівник кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії О.В.Лянна).

У звітному році до наукової роботи ННІФК вагомий внесок зробили:

- Л.Л.Стахова зі співавторами, підготувавши навчальні посібники «Крок за кроком (домашній логопедичний зошит)» та ««Крок за кроком» (посібник на допомогу батькам і логопедам щодо виконання всіх завдань)» та навчально-методичний посібник «Програма корекційно-розвивальної роботи з дітьми із загальним та фонетико-фонематичним недорозвиненням мовлення»;
- Востоцька І.Ф., Головченко О.І., Титович А.О., які підготували методичні рекомендації «Програма підготовки студентів у закладах вищої освіти нефізкультурного профілю з «Бадмінтону»»;
- І.О.Павленко, яка підготувала навчально-методичний посібник «Оздоровчі засоби фізичної культури в освітньому процесі педагогічних закладів вищої освіти»;
- О.М. Бурла, М.О. Лянной, Н.М. Скачедуб, О.М. Гончаренко, А.О. Бурла, які підготували колективну монографію «Методика навчання легкої атлетики на заняттях з фізичного виховання»;
- О. М. Бурла, М. О. Лянной, які підготували монографію «Особливості спортивної підготовки юних біатлоністів»;
- Т.В.Бугаєнко, яка підготувала навчально-методичний посібник «Індивідуальність і стиль учителя фізичної культури»;

- Д. В. Бермудес, яка підготувала монографії «Модель формування готовності майбутніх учителів фізичної культури та хореографії до реалізації варіативних модулів у процесі професійної діяльності» та «Перспективи запровадження хореографічної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Хореографічно-педагогічна освіта: теорія і практика»;

- О.А. Томенко, який видав монографію, опубліковану у Латвії англійською мовою «Development trends in pedagogical and psychological sciences: the experience of countries of Eastern Europe»;

- І.В. Іваній, який підготував колективну монографію «Context approach in the formation of legal competence of future physical education and sportspecialists», видану у Грузії;

- Т.О. Лоза, яка підготувала навчальний посібник «Педагогічна практика з фізичної культури з учнями в основній та старшій школі»;

- І.О.Калиниченко, Г.Л. Заїкіна, Г.О. Латіна, які підготували розділ «Динаміка змін розумової працездатності школярів 7-10 років залежно від наявності невротичних розладів» у колективній зовнішній монографії «Розумова працездатність, навчальне навантаження та спосіб життя сучасних школярів: гігієнічні аспекти»;

- Г.Л. Заїкіна, яка підготувала навчальні посібники: «Практикум для лабораторно-практичних та самостійних занять з Вікової фізіології», «Практикум з навчального курсу: Основи медичних знань та безпеки життєдіяльності», «Практикум з навчального курсу: Основи медичних знань та безпеки життєдіяльності», «Практикум з навчального курсу: Основи охорони праці для заочної форми навчання», «Практикум з навчального курсу: Основи охорони праці для інститутів фізичної культури»;

- В.А.Косяк, який опублікував монографію «Очерки философии спорта»;

- О.В.Коваленко, який опублікував розділ «Current state of problems of preparation and regulation of activity of tour-guides on the example of Latvia, Belarus and Ukraine» у монографії «Development trends in pedagogical and psychological sciences: the experience of countries of Eastern Europe and prospects of Ukraine».

У конкурсі наукових праць професорсько-викладацького складу університету 2018 р. перше місце посів кандидат педагогічних наук, професор А.І. Кравченко за підготовку та видання книги «Старе село та околиці першого поселення Герасима Кондратьєва (історія, сучасність 1642-2018 рр.)».

Результати науково-практичних досліджень професорсько-викладацького складу були впроваджені у практичну діяльність наступних закладів: команди МСК «Сумчанка», обласної дитячо-юнацької спортивної школи та її філій, регіонального центру зимових видів спорту, ШВСМ міста Суми та футбольних аматорських команд «Вікторія» Сумська область, «Альянс» Липова Долина, КУ «Сумський міський клінічний пологовий будинок Пресвятої Діви Марії», КУ «Сумська обласна дитяча клінічна лікарня», КУ «Сумська міська клінічна лікарня №5», Сумський дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) №21 «Волошка», КЗ «Шосткинська центральна районна лікарня», КЗ «Сумський обласний клінічний госпіталь ветеранів війни», КЗ «Тростянецька центральна районна лікарня», ПАТ «Клінічний санаторій «Бердянськ», КЗ «Охтирська центральна районна лікарня», КЗ «Київська обласна лікарня №2», КУ «Центр обслуговування учасників бойових дій, учасників антитерористичної операції та членів їх сімей», КУ СОР «Сумський обласний центр соціальної реабілітації дітей-інвалідів», КУ «Сумська загальноосвітня школа I-III ступенів №15 ім. Д.І. Турбіна, Сумського дошкільного навчального закладу (ясла-садок) №20 «Посмішка», КУ «Сумський міський територіальний центр соціального обслуговування «Берегиня», КУ «Білопільський дитячий будинок інтернат»,

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, Науково-практичного центру логопедії Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, ГО «Харківський центр реабілітації молодих інвалідів та членів їх сімей «Право вибору», Шосткинського закладу дошкільної освіти № 3 «Ведмежатко», Навчально-наукового інституту економіки Чернігівського національного технологічного університету, Комунальної установи Сумська загальноосвітня школа I-III ступенів №6, Комунальної установи Сумська спеціалізована школа I-III ступенів №7 імені Максима Савченка Сумської міської ради, Сумського закладу загальної середньої освіти I-III ступенів № 21 Сумської міської ради, Комунальної установи Сумська загальноосвітня школа I-III ступенів №23, Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського, Вінницького національного медичного університету імені М. І. Пирогова, Харківської державної академії фізичної культури, Одеського спеціального дошкільного навчального закладу «ясла-садок» №193.

Професор кафедри теорії та методики фізичної культури Т.Г.Дерека отримала 2 свідоцтва про реєстрацію авторського права: на навчальний посібник «Легкоатлетичні вправи» (№79266), на навчально-методичний посібник «Педагогічна практика в загальноосвітньому закладі» (№ 79213).

У особистому рейтингу директорів та деканів університету доцент М.О.Лянной посідає 3 місце із загальною сумою 754,1 бал.

У особистому рейтингу докторів наук університету серед 35 позицій рейтингу Ю.О.Лянной посідає 9 позицію (978 балів), 14 позицію – О.А.Томенко (771 бал), 21 позицію – І.О.Калиниченко (425,5 балів), 23 позицію – О.І.Міхеєнко (351 бал), 28 позицію – В.А.Косяк.

За підсумками наукової роботи завідувачів кафедр ННІФК, перше місце посів О.А.Томенко (771 бал), друге – І.О.Калиниченко (425,5 балів), третє – О.М.Звіряка (360 балів), четверте – А.І.Кравченко (347 балів), п'яте – І.С.Зігунова (325 балів), шосте – В.І.Гончаренко (237 балів), сьоме – С.А.Лазоренко (57 балів).

Загальноінститутський рейтинг наукової діяльності очолюють Ю.О.Лянной (978 балів), О.А.Томенко (771 бал), М.О.Лянной (754,1 бал), І.В.Іваній (546 балів), І.О.Калиниченко (425,5 балів), Я.М.Копитіна (418,5 балів), Т.О.Лоза (405 балів), А.В.Коваленко (399,5 балів), К.О.Зелінська-Любченко (361 бал) та О.М.Звіряка (360 балів).

Кафедри Навчально-наукового інституту фізичної культури у 2018 р. за рейтингом розташувались таким чином: перше місце посіла кафедра теорії та методики фізичної культури (7 місце у загальноуніверситетському рейтингу); друге – кафедра здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії (9 місце у загальноуніверситетському рейтингу); третє – кафедра логопедії (17 місце у загальноуніверситетському рейтингу); четверте – кафедра медико-біологічних основ фізичної культури (20 позиція загальноуніверситетського рейтингу); п'яте – кафедра спортивних дисциплін і фізичного виховання (23 позиція загальноуніверситетського рейтингу); шосте – кафедра туризму і готельно-ресторанного сервісу (29 місце у загальноуніверситетському рейтингу); сьоме – кафедра теорії і методики спорту (31 місце у загальноуніверситетському рейтингу).

У рейтингу результативності наукової діяльності серед кафедр суспільних наук 5 позицію займає кафедра теорії та методики фізичної культури, 9 позицію – кафедра логопедії, 10 позицію – кафедра спортивних дисциплін і фізичного виховання, 12 позицію – кафедра туризму і готельно-ресторанного сервісу, 13 позицію – кафедра теорії і методики спорту.

У рейтингу результативності наукової діяльності серед кафедр галузі біологія та охорона здоров'я 1 позицію займає кафедра здоров'я, фізичної терапії,

реабілітації та ерготерапії, 3 позицію – кафедра медико-біологічних основ фізичної культури.

Проведений аналіз наукової роботи кафедр ННІФК засвідчив, що колектив кафедри теорії і методики фізичної культури працює над колективною науково-дослідною темою, зареєстрованою в УкрІНТЕІ, «Теоретичні і методичні основи фізкультурної освіти різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U000900) (2016-2020р р.). У звітному році кількість і обсяг публікацій кафедри склав 154 одиниці друкованої продукції (109,37 обл.-вид.арк.). За видами друкованої продукції викладачі кафедри видали 6 монографій, 2 з яких опубліковані за кордоном, 1 навчальний посібник, 1 збірник наукових праць, 147 наукових статті, 28 із них опубліковано у фахових виданнях України, 7 - опубліковані за кордоном, 3 - у міжнародній наукометричній базі даних Scopus, 29 – у міжнародній наукометричній базі даних Web of science, 20 - у міжнародній наукометричній базі даних Scopus. Загальний рейтинг склав 1789,39 балів. Детальний рейтинг професорсько-викладацького складу кафедри поданий у табл. 1.

Таблиця 1

**Загальнокафедральний рейтинг наукової діяльності професорсько-викладацького складу кафедри**

Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали	Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали
1	Томенко О.А.	771,0	9	Балашов Д.І.	196,0
2	Лянной М.О.	754,1	10	Бурла О.М.	193,2
3	Іваній І.В.	546,0	11	Дерека Т.М.	171,0
4	Лоза Т.О.	405,0	12	Гвоздецька С.В.	162,0
5	Дубинська О.Я.	275,0	13	Чередніченко С.В.	118,0
6	Рибалко П.Ф.	255,5	14	Красілов А.Д.	63,0
7	Леоненко А.В.	235,5	15	Прокопова Л.І.	49,0
8	Бермудес Д.В.	212,0	16	Жуков В.Л.	48,0

Колектив кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії звітувався про проведення роботи над кафедральною науково-дослідною темою «Теоретико-методологічні і організаційно-методичні проблеми здоров'я, фізичної реабілітації і корекційної педагогіки» (номер державної реєстрації 0115U005933) (2016-2021 рр.). У звітному році обсяг публікацій викладачів кафедри склав 147 одиниць (58,07 обл.-вид.арк.). За видами друкованої продукції викладачі кафедри видали 1 розділ колективної монографії, 1 навчально-методичний посібник, 145 наукових статей, 8 із них опубліковано у фахових виданнях України, 7 – опубліковано за кордоном, 1 – у міжнародній наукометричній базі даних Scopus, 2 - у міжнародній наукометричній базі Scopus. Загальний рейтинг склав 1685,78 балів.

Детальний рейтинг професорсько-викладацького складу кафедри поданий у табл. 2.

Таблиця 2

**Загальнокафедральний рейтинг наукової діяльності  
професорсько-викладацького складу кафедри**

Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали	Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали
1	Лянної Ю.О.	978,0	10	Корж Ю.М.	152,0
2	Копитіна Я.М.	418,5	11	Котелевський В.І.	140,0
3	Звіряка О.М.	360,0	12	Бугаєнко Т.В.	103,5
4	Міхеєнко О.І.	351,0	13	Руденко А.М.	100,0
5	Литвиненко В.А.	312,0	14	Корж З.О.	70,0
6	Кукса Н.В.	283,0	15	Беспалова О.О.	67,0
7	Арєшина Ю.Б.	219,0	16	Демченко Л.В.	61,0
8	Карпенко Ю.М.	205,0	17	Авраменко Н.Б.	28,0
9	Лянна О.В.	164,5		-	

Колектив кафедри логопедії працює над кафедральною науково-дослідною темою «Психолого-педагогічні засади корекції розвитку осіб з особливими освітніми потребами», яку зареєстровано в УкрІНТЕІ під номером 0118U100353 (2018-2022 рр.). У звітному році кількість і обсяг публікацій склав 54 одиниці друкованої продукції (12,75 обл.-вид.арк.). За видами друкованої продукції викладачі кафедри видали 2 збірника наукових праць, 53 наукових статті, 6 із них опубліковано у фахових виданнях України, 2 – за кордоном, 0 - у міжнародній наукометричній базі даних Scopus. Загальний рейтинг кафедри склав 834,9 балів. Детальний рейтинг професорсько-викладацького складу кафедри поданий у табл. 3.

Таблиця 3

**Загальнокафедральний рейтинг наукової діяльності  
професорсько-викладацького складу кафедри**

Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали	Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали
1	Зелінська-Любченко К.О.	361,0	5	Харченко Т.Г.	211,0
2	Стахова Л.Л.	357,5	6	Мороз Л.В.	156,5
3	Кравченко А.І.	347,0	7	Кравченко І.В.	128,5
4	Ласточкина О.В.	238,0		-	

Колектив кафедри медико-біологічних основ фізичної культури працює над кафедральною науково-дослідною темою, зареєстрованою в УкрІНТЕІ, «Оцінка репродуктивного здоров'я підлітків і молоді з різними типами гендерної ідентичності» (номер державної реєстрації роботи 046 U007542) (2016-2010 рр.). У звітному році кількість і обсяг публікацій склав 27 одиниць друкованої продукції (20,05 обл.-вид.арк.). За видами друкованої продукції викладачі кафедри видали 1 колективну монографію, 5 навчальних посібників, 21 наукову статтю, 1 із них опубліковано у фахових виданнях України, 2 - у міжнародній наукометричній базі даних Scopus, 1 - у міжнародній наукометричній базі даних Web of science, 17 - у міжнародній наукометричній базі даних Scopus. Загальний рейтинг склав 613,5 балів.

Детальний рейтинг професорсько-викладацького складу кафедри поданий у табл. 4.

Таблиця 4

**Загальнокафедральний рейтинг наукової діяльності  
професорсько-викладацького складу кафедри**

Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали	Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали
1	Калиниченко І.О.	425,5	4	Скиба О.О.	341,5
2	Латіна Г.О.	356,0	5	Колеснік А.С.	80,0
3	Заїкіна Г.Л.	355,7		-	

Колектив кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання працює над кафедральною науково-дослідною темою «Застосування інноваційних технологій у спорті вищих досягнень та у фізичному вихованні різних груп населення», яку зареєстровано в УкрІНТЕІ під номером 0114U005225 (2018-2020 рр.). У звітному році кількість і обсяг публікацій склав 37 одиниць друкованої продукції (32,84 обл.-вид.арк.). За видами друкованої продукції викладачі кафедри видали 1 колективну зовнішню монографію, 2 навчальних посібника, 34 наукових статті, 11 із них опубліковано у фахових виданнях України, 4 статті опубліковано за кордоном, 1 стаття входить до міжнародної наукометричної баз даних Scopus, 10 – до бази Scopus. Загальний рейтинг склав 570,79 балів.

Детальний рейтинг професорсько-викладацького складу кафедри поданий у табл. 5.

Таблиця 5

**Загальнокафедральний рейтинг наукової діяльності  
професорсько-викладацького складу кафедри**

Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали	Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали
1	Кулик Н.А.	196,50	10	Прийменко Л.О.	52,00
2	Востоцька І.Ф.	120,00	11	Ворона В.В.	48,50
3	Павленко І.О.	107,00	12	Азаренков В.М.	45,50
4	Головченко О.І.	102,00	13	Скачедуб Н.М.	40,00
5	Бережна Л.І.	93,00	14	Шумаков О.В.	19,00
6	Сидоренко О.Р.	85,50	15	Гудим С.В.	14,00
7	Оксьом П.М.	69,00	16	Гудим М.П.	7,00
8	Титович А.О.	61,50	17	Міщенко О.О.	3,00
9	Лазоренко С.А.	57,00		-	

Колектив кафедри туризму та готельно-ресторанного сервісу працює над кафедральною науково-дослідною темою «Філософсько-антропологічна і культурологічна парадигми спорту і туризму» (Номер державної реєстрації роботи 0116U000899) (2016-2020 рр.).

У звітному році кількість і обсяг публікацій склав 68 одиниць друкованої продукції (39,05 обл.-вид. арк.). За видами друкованої продукції викладачі кафедри опублікували 2 монографії, 66 наукових статей, 8 з яких – у фахових виданнях України, 3 – опубліковано за кордоном, 2 статті - у міжнародній наукометричній базі даних Scopus, 1 – у міжнародній наукометричній базі даних Web of science, 3 - у міжнародній наукометричній базі даних Scopus. Загальний рейтинг склав 367,8 балів.

Детальний рейтинг професорсько-викладацького складу кафедри поданий у табл. 6.

Таблиця 6

**Загальнокафедральний рейтинг наукової діяльності  
професорсько-викладацького складу кафедри**

Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали	Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали
1	Коваленко А.В.	399,5	4	Косяк В.А.	231,0
2	Зігунова І.С.	325,0	5	Євтушенко Я.В.	32,0
3	Зігунов В.М.	288,0	6	Мозгова Д.Р.	29,0

Колектив кафедри теорії і методики спорту працює над кафедральною науково-дослідною темою «Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів у системі багаторічної підготовки» (Державний реєстраційний номер 0116U000898) (2016-2010 рр.). У звітному році кількість і обсяг публікацій склав 45 одиниць друкованої продукції (9,22 обл.-вид. арк.). За видами друкованої продукції викладачі кафедри видали 1 колективну монографію, 27 наукових статей, 5 – у фахових виданнях України, 1 стаття входить до міжнародної наукометричної бази даних Scopus, 1 - у міжнародній наукометричній базі даних Web of science, 3 - у міжнародній наукометричній базі даних Scopus. Загальний рейтинг склав 358,25 балів.

Детальний рейтинг професорсько-викладацького складу кафедри поданий у табл. 7.

Таблиця 7

**Загальнокафедральний рейтинг наукової діяльності  
професорсько-викладацького складу кафедри**

Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали	Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали
1	Гончаренко В.І.	237,0	7	Ратов А.М.	45,5
2	Скрипка І.М.	131,5	8	Міщенко О.В.	37,0
3	Чхайло М.Б.	104,0	9	Кравченко І.М.	35,0
4	Лапицький В.О.	58,0	10	Гладов В.В.	35,0
5	Гончаренко О.М.	52,2	11	Затилкін В.В.	33,0
6	Гученко Г.Б.	49,0	12	Солоненко Є.В.	27,0

Протягом останніх 16 років викладачами ННІФК було захищено п'ять дисертацій на здобуття наукового ступеня доктора наук (В.А. Косьяк, І. О. Калиниченко, О.А. Томенко, О.І. Міхеєнко, Ю.О. Лянной) та 50 кандидатських дисертацій (А.І. Кравченко, М.О. Лянной, О.І. Міхеєнко, С.В. Гвоздецька, Л.В. Мороз, В.І. Котелевський, Г.О. Латіна, П.М. Оксьом, О.Я. Кібальник, Н.В. Кукса, Ю.А. Картава, О.В. Колишкін, О.М. Звіряка, Г.Л. Заїкіна, В. П. Самодай, П.Ф. Рибалко, О.І. Головченко, І.В. Іваній, С.А. Лазаренко, В.А. Литвиненко, Ю.Б. Арешина, Я.М. Копитіна, В.І. Гончаренко, А.О. Титович, Ю.М. Корж, І.М. Коваленко, Ю.Л. Дяченко, В.В. Ворона, Н.А. Кулик, А.В. Леоненко, О.О. Скиба, І.О. Павленко, Л.Л. Стахова, О.В. Ласточкіна, К.О. Зелінська-Любченко, М.В. Зігунов, О.В. Шаповалова, І.С. Зігунова, О.В. Лянна, Д.В. Бермудес, Д.І. Балашов, Т.В. Бугаєнко, Л.М. Максименко та інші).

Учене звання доцента отримали 30 викладачів – І.О. Калиниченко, О.В. Міщенко, А.І. Кравченко, О.І. Міхеєнко, М.О. Лянной, В.О. Лапицький, М.Б. Чхайло, В.І. Котелевський, Н.В. Кукса, С.В. Гвоздецька, Г.О. Латіна, Л.В. Мороз, О.Я. Дубинська, Г.Л. Заїкіна, О.М. Звіряка, П.Ф. Рибалко, О.І. Головченко, С.А. Лазаренко, І.В. Іваній, В.П. Самодай, Ю.М. Корж, А.О. Титович,



С.В. Чередніченко, Я.М.Копитіна, А.В.Леоненко, О.О.Скиба, Ю.Л.Тонкопей, І.С.Зігунова, В.М.Зігунов, Кулик Н.А.).

Учене звання професора отримали 8 наших колег: А.І. Кудренко, Т.О. Лоза, В.А. Кóсяк, Ю.О. Лянной, І.О. Калиниченко, В.І. Гончаренко, О.А. Томенко, А.І. Кравченко.

Не менш вагомими успіхами, порівняно з викладачами, мають і студенти ННІФК, які щороку успішно захищають більше 200 дипломних і магістерських робіт, активно публікують наукові статі. Студенти інституту щороку стають переможцями та призерами Всеукраїнських конкурсів студентських наукових робіт із теорії і методики фізичної культури (Трембач Т., Гаркавіна Є., Бондар В., Красовська О., Поскръобишева О., Єременко Н., Сіренко В., Великодна К., Уедраого С., Прохоренко Ю.С., Іванова А.), з фізичної реабілітації (Войтенко В., Бульченко Ю., Тарасова А., Андросов І., Твердохліб В., Батютенко А.), з педагогіки (Буйвало (Лігуша) В.), з фітнесу та рекреації (Юрченко Ю.), з олімпійського та професійного спорту (Шагандіна Б., Приходченко Т., Луценко І.), з логопедії (Костян Ю., Гребінник Г.), з фітнесу та рекреації (Бермудес В.П., Звіряка О.О.), з фізичної терапії, ерготерапії (Алексенко А.); Всеукраїнських студентських олімпіад із фізичного виховання (Томенко О., Іваненко Ю., Корнієнко А., Стецюра А., Скворцова С.С.), фізичної реабілітації (Латіна Г., Арешина (Сінча) Ю., Прикажчик К., Даценко О., Кузнецова Г., Кухар Р., Сажко О., Палатай Ю., Юнак Л., Степаненко О., Тарасова А.), зі спеціальності «Здоров'я людини» (Лукашенко О.), олімпійського та професійного спорту (Шовкун Р., Головченко О., Курильченко Н., Скиба О., Луценко І.), фізичної рекреації та фітнесу (Корнієнко А., Мариченко О.), безпеки життєдіяльності людини (Коломеєць С.); на Всеукраїнському конкурсі студентських методичних робіт з логопедії (Бошкова С.).

ННІФК славиться спортивними досягненнями своїх студентів і випускників, серед них: 14 заслужених майстрів спорту: Олімпійські чемпіонки зимової олімпіади у Сочі (Росія) – 2014, повні кавалери ордену Княгині Ольги сестри Віта та Валентина Семеренки – біатлон та Затилкіна Анна – пляжний волейбол; кавалер ордену “За мужність” II ступеня Олег Гусєв – футбол; кавалер ордену “За мужність” III ступеня Шостак Ганна – дзюдо; кавалер ордену «За заслуги» III ступеня Сергій Гузєв – панкратіон; кавалер ордену «Б.Хмельницького III ступеня» Рєзнік Андрій – панкратіон; Ігор Шевель – кікбоксинг; Світлана Саєнко та Катерина Бурмістрова – вільна боротьба; Олександр Біланенко – біатлон; Дмитро Баранов, Олександр Висоцький – панкратіон; Віктор Тєсцов – пауерліфтинг; Дєніс Пояцїка, Тріфонов Олександр – бокс; Роман Скотніков – фут зал, Журовок Юлія – біатлон, Кашина Інна – легка атлетика, Затилкіна Анна – пляжний волейбол, Рїкун Анна – пауерліфтинг, Калашніков Юрій, Борута Олексій – вільна боротьба, Хоменко Олександр – військово-спортивне багатоборство, Павлова Анастасія, Сїченїкова Лїдія, Кожокарь Іван – стрільба з луку, Зїнченко Олександр - футбол.

Посмертно був нагороджений орденем «Золота зірка» випускник ННІФК 1993 року Олександр Аніщенко. Близько 100 майстрів спорту міжнародного класу, 20 учасників зимових і літніх Олімпійських ігор, 40 випускників стали чемпіонами світу з різних видів спорту.

Шановні колеги, сьогодні у стїнах навчально-наукового інституту фізичної культури СумДПУ ім. А. С. Макарєнка ми традиційно проводимо XVIII Міжнародну науково-практичну конференцію молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення» з метою зміцнення потенціалу науково-педагогічних кадрів, як нашого університету, так і інших навчальних закладів. Сподїваємось, що участь у конференції дозволить ближче познайомитися,

розширити наукове спілкування, забезпечити обмін науковим досвідом, розробками та загальною інформацією.

Дирекція, вчена рада і безпосередній організатор конференції кафедра теорії та методики фізичної культури ННІФК бажають усім учасникам конференції максимально корисно і плідно провести свій час у нашому навчальному закладі. Просимо досвідчених фахівців надати свій науковий досвід, а молодим науковцям радимо обов'язково його засвоїти і примножити. Бажаємо всім учасникам приємних, незабутніх вражень від спілкування з колегами, побачених краєвидів чудового, неповторного міста Суми, а також нашого Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка.

Бермудес Д. В., Волохова П. О.

## ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ДІВЧАТ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМЮТЬСЯ ХОКЕЄМ НА ТРАВІ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті проаналізовано та визначено ефективність впливу методики «стретчингу» на розвиток фізичних якостей дівчат молодшого шкільного віку, які займаються хокеєм на траві.*

**Постановка проблеми.** Ідеї всебічного гармонійного розвитку дитини, виховання особистості завжди хвилювали передові верстви населення. Деякі вчені наочно показали неможливість всебічного розвитку людини без допомоги засобів фізичного виховання. Поза увагою дослідників не залишаються питання особливостей фізичного розвитку та формування фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку з використанням засобів розвитку гнучкості в позаурочних формах занять.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному аналізі та визначенні ефективності впливу методики «стретчингу» на розвиток фізичних якостей дівчат молодшого шкільного віку, які займаються хокеєм на траві.

**Методи дослідження** теоретичний аналіз науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Вчені наголошують, що найбільш значущий приріст порушень у стані здоров'я відзначається в початковій школі. Багато в чому це пов'язують з різким зниженням рухової активності в режимі дня і сидячим способом життя дітей 7–10 років. Рівень розвитку основних рухових здібностей у 40 % учнів 1–4 класів характеризується як низький, що також безпосередньо позначається на стані їхнього здоров'я та розвитку фізичних якостей.

Підвищення рівня фізичної підготовленості, а також ефективності підготовки школярів – одне з першочергових завдань, яке сьогодні стоїть перед учителем фізичного виховання. Рівень фізичної підготовленості – важливий компонент здоров'я, основа високої працездатності.

Для оптимізації рухової активності школярів, підвищення ефективності впливу фізичного виховання на організм вчені шукають нові підходи до складання навчальних програм, нові напрямки підвищення ефективності уроків фізичної культури в школі [2].

Нині сформувалася цілісна система знань із проблеми фізичного розвитку та формування фізичних якостей учнів. Означені дослідження відображено в фундаментальних працях вітчизняних фахівців [4; 5]. Численні чинники обумовлюють оптимальний рівень фізичної діяльності й одним із найбільш важливих серед них є гнучкість. Гнучкість оптимізує процес тренування, підвищуючи засвоєння та виконання спеціальних складнокоординованих рухів. Цілеспрямоване збільшення або зниження діапазону рухів певних суглобів у результаті використання тренувальних програм для розвитку гнучкості дає змогу підвищити ефективність деяких умінь і навичок.

Як відзначають фахівці [1; 4; 5], вправи для розвитку гнучкості сприяють збільшенню м'язової гіпертрофії й покращенню дихання.

Одним з основних чинників розвитку якісного руху, безперечно, є гнучкість. Учені стверджують [1; 2; 5], що адекватний рівень гнучкості сприяє оптимізації процесу засвоєння й реалізації якісного руху. Отже, цілеспрямоване збільшення або зниження діапазону руху в конкретних суглобах для досягнення оптимального рівня гнучкості сприяє покращенню визначених навичок. Деякі вчені стверджують [1], що

наявні клінічні дані підтверджують необхідність і доцільність програм розвитку гнучкості для профілактики травм м'язів і сполучних тканин. Крім того, мала еластичність м'язів та сполучної тканини обмежує рухливість суглобів.

Розвиток гнучкості відбувається під впливом спеціально підібраних вправ. Загалом їх можна класифікувати не тільки за активною, пасивною або змішаною формою виконання, але й за характером. Розрізняють динамічні, статичні, а також змішані статодинамічні вправи на розтягнення. Прояв гнучкості залежить насамперед від анатомічної будови суглобів, еластичних властивостей м'язів і зв'язок, центрально-нервової регуляції тону м'язів. Чим більша конгруентність (відповідність один одному) суглобових поверхонь, що зчленовуються, тим менша рухливість. Обмежують рухливість і такі анатомічні особливості суглобів, як кісткові виступи, що розміщені на шляху руху суглобових поверхонь. Гнучкість суглоба є дещо більше мінімальною перевагою в деяких видах спорту з погляду профілактики розтягування м'язів і суглобів. Інакше кажучи, існує, ідеальний або оптимальний діапазон гнучкості, що запобігає ушкодженню при випадковому перерозтягненні м'яза або суглоба.

Молодший шкільний вік посідає особливе місце в системі шкільного навчання, оскільки саме у цьому віці відбуваються значні зміни фізичного та психічного розвитку дитини, закладаються основи здоров'я, майбутніх звичок, формуються погляди на життя, інтереси та риси характеру. Це один із найсприятливіших періодів розвитку рухових можливостей учнів [2].

Ми вважаємо, що одним із ефективних напрямків у фізичному вихованні школярів є стретчингові вправи. Кілька років тому система стретчингу, популярна за кордоном, стала відома і в нашій країні. В даний час цей вид фізичної активності набирає популярність в шкільних та освітніх установах.

На підставі аналізу сучасної наукової літератури визначено, що для ефективним є впровадження методики «стретчинг» для розвитку гнучкості з учнями молодших класів.

Традиційно під стретчингом (з англ. Stretching - розтягнення) розуміють одну із методик виховання гнучкості. Стретчинг – це сукупність способів виконання вправ на гнучкість, під час яких використовується технологія вільного скорочення і розслаблення м'язів, схильних до розтягнення та їх антогоністів. Це спеціально розроблена система вправ, спрямованих на вдосконалення гнучкості і рухливості в суглобах, а разом з тим і на зміцнення цих суглобів, тренування м'язово-зв'язкового апарату з метою поліпшення еластичних властивостей, створення міцних м'язів і зв'язок. Сутність стретчингу полягає в розтягненні м'язів та сполучнотканинних утворень опорно-рухового апарату. Згідно з чим особливості методики стретчингу і його різноманітні варіанти дозволяють досягнути оптимального поєднання ефективності вправ, їх легкості та безболісності. В цілому ця методика відома, як методика розвитку гнучкості в статичному положенні. Вона полягає в тому, що людина займає позу, що розтягує визначену групу м'язів і залишається в такому положенні на якийсь час (5–10 с.). Таки статичні пози сприяють регуляції тону м'язів, еластичності сухожиль і зв'язок [3].

Комплекси вправ в системі стретчинга спрямовані на розтягування практично всіх м'язів тіла, причому цей широкий спектр вправ виконується з різноманітних вихідних положень, що надзвичайно важливо для ефективності розвитку гнучкості і рухливості в суглобах.

Проаналізована нами науково-методична література з питань виховання гнучкості створює оманливе уявлення про те, що наукових досліджень з цієї проблеми цілком достатньо. Однак недостатня розробленість комплексів виховання гнучкості дітей молодшого шкільного віку на основі стретчингу викликає

інформаційний дефіцит і ускладнює застосування їх в практиці. Тому нами зроблена спроба розробки комплексу вправ для виховання гнучкості для дівчат молодшого шкільного віку, які займаються хокеєм на траві на основі стретчингу.

При розробці експериментального комплексу, який сприяє вихованню гнучкості, ми вирішили використовувати образні назви вправ. На нашу думку, дітям молодшого шкільного віку легше уявити техніку вправи через образне сприйняття руху. Можливо, образне уявлення руху забезпечує активне і свідоме виконання дітьми необхідного завдання. Бажання наслідувати звичкам певної тварини, зображати певний неживий предмет – все це служить стимулом для виконання фізичних вправ і формує стійкий інтерес до занять фізичними вправами. Використання образних порівнянь, прийомів імітації та наслідування відповідає психологічним особливостям дітей, полегшує процес освоєння і запам'ятовування вправ, підвищує емоційний фон занять, сприяє розвитку мислення, уваги, уяви, творчих здібностей дітей.

На етапі констатувального експерименту вивчались показники розвитку гнучкості дівчат молодших класів, які займаються хокеєм на траві. За результатами констатувального етапу педагогічного експерименту були сформовані дві групи учнів третіх класів - контрольна і експериментальна, по 15 дівчат в кожній із них.

Одним із головних методів дослідження був метод тестування, метою якого було виявити показники розвитку гнучкості дівчат молодших класів, які займаються хокеєм на траві.

На етапі формувального етапу експерименту вивчався вплив розробленої програми на динаміку показників гнучкості учнів молодших класів.

Використання експериментального комплексу передбачалось у секційних заняттях з дівчатами молодшого шкільного віку, які займаються хокеєм на траві. Вправи, які було впроваджено до експериментального комплексу, добирались на основі результатів аналізу науково-методичної літератури і даних, отриманих в ході констатувального етапу експерименту і відповідають віковим морфофункціональним і психічним особливостям учнів молодшого шкільного віку, а також дозволяють вирішувати основні завдання фізичного виховання початкової школи. При складанні комплексу враховувалося те, що для дівчат молодшого шкільного віку найбільш обтяжливим елементом шкільного режиму є тривале сидіння за партою, що сприяє хронічному перевантаженню хребта. Тому особлива увага приділялась при доборі вправ для хребта.

Експериментальний комплекс передбачав використання вправ динамічного, статичного та комбінованого режимів роботи. Експериментальний комплекс для розвитку гнучкості на основі вправ стретчингу для дівчат молодшого шкільного віку, застосовувалась в експериментальній групі. Учні контрольної групи займались в секційній групі з хокею на траві без впровадження експериментального комплексу.

**Висновки.** Теоретичний аналіз результатів наукових досліджень дозволив визначити ефективність впливу методики «стретчингу» на розвиток фізичних якостей дівчат молодшого шкільного віку, які займаються хокеєм на траві.

#### **Список використаної літератури**

1. Алтер Майкл Дж. Наука о гибкости / Алтер Майкл Дж. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 422 с.
2. Бермудес Д. В. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс / Д. В. Бермудес / Навчально-методичний посібник. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 223 с.
3. Кібальник О.Я. Оздоровчий фітнес. Теорія і методика викладання : навчально-методичний посібник / О.Я.Кібальник, О. А. Томенко. – Суми : [Вид-во СумДПУ ім. А.С.Макаренка], 2010. - 204 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов

высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Т. Ю. Круцевич – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 390 с.

5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 267 с.

**Бермудес Д. В., Шафорост М. І.**

## **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті розглянуто теоретико-методичні особливості проведення уроку фізичної культури з використанням засобів футболу. Визначено, що ефективність уроку фізичної культури з використанням засобів футболу визначається фізичним навантаженням: обсягом і інтенсивністю фізичних вправ. Урок фізичної культури з використанням засобів футболу має визначену структуру. Організація діяльності учнів забезпечується застосуванням фронтального, потокового, змінного, групового, індивідуального способів організації занять та колового тренування. У практику впроваджуються різні типи уроків: ввідний урок, контрольний, загальної фізпідготовки, ігровий, комплексний. Використовуються ігровий метод, метод навчальних ігор, метод контрольних або спарингових ігор, метод календарних ігор, метод окремих фрагментів гри. Під час навчання та вдосконалення техніки та тактики футбольних дій впроваджуються цілісний, аналітичний і змінний методи.*

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі все більшої актуальності набуває питання фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти як основи для збереження здоров'я та підвищення рухової активності. Предмет «Фізична культура» є універсальним засобом різнобічного розвитку особистості, що орієнтує освітній процес на зміцнення здоров'я учнів, їх фізичний розвиток, набуття необхідних життєво важливих компетентностей засобами фізичної культури і спорту.

Соціально-економічні умови життя, погіршення навколишнього середовища в Україні призвели до появи вад здоров'я у 80–85 % учнівської та студентської молоді (Г. Апанасенко (2007), Т. Круцевич (2015) та ін.). В Указі Президента України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» зазначається, що одним із пріоритетних завдань є розвиток культури здоров'я молоді протягом освітнього процесу [3]. Тому, формування фізичної культури школярів слід розглядати саме як педагогічну проблему (розпорядження Кабінету Міністрів України від 31 серпня 2011 р. № 828-р). У зв'язку з цим пріоритетним завданням модернізації освіти є збереження та зміцнення здоров'я, формування цінностей здорового способу життя учнівської молоді (М. Гончаренко (2015), Г. Грибан (2014), С. Єрмаков (2016) та ін.).

В останні роки особливої актуальності зазначена проблема набула серед учнів закладів загальної середньої освіти. Загальновідомо, що одним із найважливіших факторів залучення учнів до здорового способу життя, зміцнення здоров'я, профілактики шкідливих звичок, підвищення рухової активності, підготовки до майбутнього життя є заняття різними видами спорту, зокрема футболу, який сьогодні завдяки своїй демократичності набуває дедалі більшої популярності в усьому світі (С. Галюза (2013), В. Костюкевич (2006), І. Максименко (2014), Г. Таможанська (2017) та ін.).

Впровадження футболу у шкільне навчання пов'язане зі значним позитивним впливом цієї гри на організм учнів. Засоби футболу сприяють різнобічному фізичному розвитку, формуванню основних рухових якостей, покращують процес оволодіння новими і одночасно вдосконалення наявними руховими навичками. При цьому футбол як популярний і улюблений серед школярів вид занять фізичною культурою можуть стати одним з ефективних інструментів формування позитивного ставлення учнів до цінностей фізичної культури і відповідно одними із головних чинників їх фізичного виховання. Отже, футбол набуває сьогодні особливого значення для виховання та оздоровлення учнівської молоді.

Виходячи з цього, науково-методичне обґрунтування, практична розробка й упровадження методики проведення фізкультурно-оздоровчих занять з учнями 5–6 класів засобами футболу є актуальним напрямком у теорії та методиці фізичного виховання.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні методичних особливостей проведення уроку фізичної культури з використанням засобів футболу.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Урок фізичної культури з використанням засобів футболу має визначену послідовність і структуру. Він складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Підготовча частина (10-15 хвилин) в основному вирішує завдання підготовки учнів до свідомого і активного виконання головних завдань уроку у психологічному та фізіологічному плані [1; 4].

Ефективність уроку фізичної культури з використанням засобів футболу визначається фізичним навантаженням: обсягом і інтенсивністю фізичних вправ. На кожному уроці фізичної культури з використанням засобів футболу учитель повинен прагнути до досягнення можливо більшого обсягу корисного фізичного навантаження. При цьому вирішальне значення має загальна і моторна щільність уроку. *Під загальною щільністю* розуміється відношення часу, який використано на уроці педагогічно ефективно, до всієї тривалості уроку. Загальна щільність уроку завжди повинна бути близькою до 100%. Водночас часті перестроювання учнів, перестановка інвентарю і зміна обладнання, тривалі паузи між виконанням вправ, порушення дисципліни, тобто педагогічно неефективні дії, сприяють зниженню загальної щільності [1; 4]. *Моторна щільність* - це відношення часу, витраченого безпосередньо на виконання рухових дій, до всього часу уроку. Вона повинна бути оптимальною для кожної вікової групи учнів. Так, оптимальною моторною щільністю для учнів 10-11 років можна вважати щільність, рівну 37–49%, для 11–12 років – 50–60%. Досягнення на уроках фізичної культури з використанням засобів футболу оптимальної моторної щільності вимагає ретельного планування всього освітнього процесу і кожного уроку окремо, попередньої підготовки до роботи з учнями. На величину моторної щільності впливає добір місць занять, кількість і розташування інвентарю, добір способів організації занять, тривалість пояснень учителем навчального матеріалу тощо.

З метою правильного регулювання навантаження на уроці фізичної культури з використанням засобів футболу слід також широко використовувати контроль за частотою серцевих скорочень (ЧСС) учнів. При цьому необхідно враховувати, що для кожного учня показники частоти пульсу будуть індивідуальні і залежатимуть від рівня підготовленості організму та інших чинників. Прийнято вважати нормальним навантаженням для учнів 11–12 років підвищення частоти пульсу до 170–180 ударів у хвилину. Контроль за частотою серцевих скорочень особливо важливо застосовувати до учнів, що мають недостатній рівень фізичної підготовленості або що пропустили кілька занять унаслідок хвороби.

Організація діяльності учнів на уроці фізичної культури з використанням засобів футболу забезпечується застосуванням фронтального, потокового, змінного, групового, індивідуального способів організації занять, а також за допомогою колового тренування [2]. *Фронтальний спосіб* найчастіше використовується у підготовчій і заключній частинах уроку у процесі виконання нескладних рухових дій (загальнорозвивальні вправи, передачі м'яча). У цьому разі вчитель має нагоду контролювати дії всіх учнів. Недолік цього способу – неможливість здійснювати контроль за діями кожного учня. *Потоковий спосіб*, при якому учні виконують вправу по черзі, застосовується при необхідності забезпечення контролю за діями кожного з них. Наприклад, учні, вишикувавшись у колону поодиночці, по черзі виконують удари по м'ячу серединою лоба в стрибку (м'яч кидає вчитель). За відсутності необхідної кількості інвентарю та обладнання або при обмеженій площі місця проведення занять використовується *змінний спосіб*. Суть його у тому, що одне і те саме завдання по черзі (змінями) виконують кілька груп. Наприклад, навчаючи ведення м'яча ногами між стійками, учитель може розділити учнів на три групи по шість осіб. Відповідно до кількості учасників в кожній групі є «траси». Тоді як одна група виконує завдання, друга готується до нього, а третя помічає помилки у виконуючих основне завдання. За відсутності необхідних умов для виконання основного завдання учнями використовується груповий спосіб. *Груповий спосіб* широко застосовується при рішенні задач фізичної і техніко-тактичної підготовки. Розділивши учнів на підгрупи, учитель визначає їм завдання (загальне для всіх або різне). Це дозволяє краще контролювати хід виконання і створювати різні умови для закріплення і вдосконалення рухових дій. У середині групи і між ними може бути організоване змагання. Груповий спосіб частіше застосовують в основній частині уроку. У спортивних іграх виконання завдань переважно організовується потоковим методом. При цьому всім підгрупам дається одне і те ж завдання і кожен учень виконує його у порядку черговості, один за одним. Заздалегідь склад учнів поділяється на кілька відділень, які під керівництвом груповодів виконують конкретні завдання. Учитель знаходиться з групою, що одержала найскладніше завдання. Одночасно він здійснює контроль за діяльністю решти груп. Після закінчення часу виконання вправ викладач подає сигнал до зміни місць занять. Таким чином, в ході уроку кожне відділення виконає все або кілька завдань. В останньому випадку на наступному уроці виконується решта завдань [2]. *Індивідуальна форма* організації відповідає задачам навчання, закріплення і вдосконалення окремих ігрових прийомів і розвитку фізичних якостей. При цьому викладач дає завдання (загальні або індивідуальні), а сам спостерігає за виконанням, виправляє в індивідуальному порядку помилки, яких припускаються. Така форма більше підходить для досвідчених гравців, які здатні самостійно аналізувати і виправляти помилки. З метою усунення наявних недоліків в підготовці учнів або для поглиблення засвоєння навчального матеріалу при роботі із здібними учнями застосовується спосіб індивідуальних завдань. Його застосування може бути ефективне лише при високому ступені дисциплінованості учнів свідомої зацікавленості в результатах занять і необхідної підготовленості до самостійного виконання вправ. Неодмінною умовою використання індивідуального способу є наявність достатньої матеріально-спортивної бази і ретельна підготовка місць занять. Одним з найефективніших способів організації діяльності учнів на уроці, що забезпечує високу загальну і моторну щільність є *колове тренування*. Воно в основному призначене для розвитку фізичних якостей учнів. Для проведення занять цим способом учні діляться на групи, кількість яких має відповідати кількості місць занять (станцій). Станції (їх можуть бути від чотирьох до десяти) розташовуються по колу, квадрату, прямокутнику та ін. За сигналом або самостійно відбувається зміна місць. Комплекс складається з урахуванням забезпечення чергування переважного



навантаження на основні групи м'язів (наприклад, ноги - руки - спина - черевний прес, загальна дія). Навантаження на кожній станції суворо регламентується.

На практиці структура і типи уроків різноманітні. Розрізняють ввідний урок, контрольний, загальної фізпідготовки, ігрової, комплексний.

*Командне тренування* типове для навчально-тренувальних занять зі спортивних ігор. Його основне призначення – оволодіння техніко-тактичною майстерністю, об'єднання команди і підготовка до змагань. В основній частині часто практикується створення 2–3 команд, кожна з яких змагається з іншими.

Хоча групова і командна організація занять мають перевагу у спортивних іграх, вони все ж таки обов'язково повинні доповнюватися індивідуальною формою, яка найкраще забезпечує індивідуальне вдосконалення учнів. Незалежно від обраної форми, викладачу необхідно здійснювати індивідуальний підхід до учнів.

Неодмінна умова проведення уроку фізичної культури з використанням засобів футболу – забезпечення учнів достатньою кількістю інвентарю, особливо двома комплектами кольорових номерів, що дозволяють розрізняти у гравців [2].

Під час навчання та вдосконалення техніки та тактики футбольних дій користуються цілісним, аналітичним і змінним методами. *Цілісний метод* застосовується найчастіше початківцями під час вивчення усього руху, після оволодіння нескладними елементами техніки і тактики гри. *Аналітичний (роздільний) метод* застосовується під час вивчення складних елементів техніки та колективної (командної) тактики, тут вправи розкладаються на окремі частини рухів. Під час освоєння техніки гри, складні елементи розділяються на окремі фази рухів, а на кінцевому етапі з'єднуються в цілі прийоми техніки. *Змішаний метод* поєднує цілісний та аналітичний. На практиці це означає, що футболісту потрібно послідовно оволодіти елементами усієї вправи, усунути помилки, що й передбачено аналітичним методом, а потім знову повернутися до найкращого виконання вправи у цілому. Змішаним методом користуються переважно під час навчання тактик гри та вдосконалення складних елементів техніки [2].

На уроках фізичної культури з використанням засобів футболу можуть використовуватись такі методи: ігровий метод, метод навчальних ігор, метод контрольних або спарингових ігор, метод календарних ігор, метод окремих фрагментів гри.

**Висновки.** Ефективність уроку фізичної культури з використанням засобів футболу визначається фізичним навантаженням: обсягом і інтенсивністю фізичних вправ. Урок фізичної культури з використанням засобів футболу має визначену структуру. Організація діяльності учнів забезпечується застосуванням фронтального, потокового, змінного, групового, індивідуального способів організації занять та колового тренування. У практику впроваджуються різні типи уроків: ввідний урок, контрольний, загальної фізпідготовки, ігровий, комплексний. Використовуються ігровий метод, метод навчальних ігор, метод контрольних або спарингових ігор, метод календарних ігор, метод окремих фрагментів гри. Під час навчання та вдосконалення техніки та тактики футбольних дій впроваджуються цілісний, аналітичний і змінний методи.

#### **Список використаної літератури**

1. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. Фіз. Виховання і спорту: у 2 т. Т.1. *Загальні основи теорії і методики фізичного виховання (2017).* [Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. та доп.]. – Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра».

2. *Столітенко, Є. В. (2016). Фізичне виховання учнів 1 – 11 класів у процесі занять футболом.* – Київ: Баланс-Клуб.

3. Указ Президента України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» від 09.02.2016 року № 42/2016. Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/rada/show/2992-vi>.

4. Шиян, Б. М. (2002). Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан.

**Бермудес Д. В., Якущенко О. І.**

## **ТЕХНОЛОГІЯ ОПАНУВАННЯ СУКУПНІСТЮ ЕЛЕМЕНТІВ ТЕХНІКИ ГРИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА ВАРІАТИВНИМ МОДУЛЕМ «ФУТБОЛ»**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті представлено технологію опанування сукупністю елементів техніки гри на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Футбол» у закладах загальної середньої освіти, яка містить окремі функціональні складові технологічної схеми.*

**Постановка проблеми.** У Законах України «Про освіту» (2017) [2], «Про загальну середню освіту» (2017) [3] встановлено стратегічне завдання – оновлення змісту освіти відповідно до сучасних потреб особистості і суспільства. Наголошено про пошук нових форм і методів, які сприяють гармонійному розвитку та зміцненню здоров'я дітей шкільного віку.

Запровадження Концепції Нової української школи (2017) передбачає оновлення навчальних програм з фізичної культури, що характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності. Навчальною програмою з фізичної культури для учнів старших класів в закладах загальної середньої освіти передбачено впровадження уроків за варіативним модулем «Футбол». Впровадження футболу у шкільне навчання пов'язане зі значним позитивним впливом цієї гри на організм учнів. Засоби футболу сприяють різнобічному фізичному розвитку, формуванню основних рухових якостей, покращують процес оволодіння новими і одночасно вдосконалення наявними руховими навичками. При цьому футбол як популярний і улюблений серед школярів вид уроків фізичною культурою може стати одним з ефективних інструментів формування позитивного ставлення учнів до цінностей фізичної культури і відповідно одними із головних чинників їх фізичного виховання. Отже, футбол набуває сьогодні особливого значення для виховання та оздоровлення учнівської молоді [1].

Враховуючи виховну, соціальну та оздоровчу значущість футболу, в Україні створено систему безперервної футбольної освіти, а саме: урок фізичної культури за варіативним модулем «Футбол» – секційні заняття з футболу в закладах загальної середньої освіти – змагання серед шкільних секцій з футболу – змагання серед закладів загальної середньої освіти «Шкіряний м'яч» – Дитячо-юнацька футбольна ліга [4; 6].

Проблему побудови уроків та секційних занять з футболу в закладах загальної середньої освіти в різні роки досліджували А. Попов (2000), К. Віхров, Є. Столітенко (2016), В. Костюкевич (1997, 2006), А. Федецький (2018). та ін.

На теперішній час добре вивчені питання щодо відбору юних футболістів: Б. Бойченко (2003), Л. Качані (1984), А. Золотарьов (1997) та ін.; планування тренувального процесу Г. Голденко (1984), Г. Лисенчук (2004), В. Ніколаєнко (2015) та ін.; розвитку фізичних якостей В. Шамардін (1984); Л. Волков (1988); М. Булатова (1996) та ін.

Незважаючи на різноаспектність проблеми, яка розглядається в окремих працях, нерозробленими залишаються питання технології навчання руховим діям на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Футбол» в закладах загальної середньої освіти.

**Мета дослідження** – розробити технологію опанування сукупністю елементів техніки гри на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Футбол».

**Результати дослідження та їх обговорення.** Слово «технологія» походить від грецьких – майстерність, мистецтво і – наука, закон, знання [5]. Отже, технологія – це знання, наука про майстерність. Термін «технологія» раніше пов'язували з виробничою сферою. Її розглядали як сукупність методів обробки, виготовлення, зміни стану, властивостей, форми матеріалу, що застосовуються у процесі виробництва продукції.

У галузі фізичної культури і спорту технології розробляються на різних рівнях, починаючи від технологій навчання окремих рухів, рухових дій, закінчуючи технологіями засвоєння цілісної рухової діяльності. Оскільки опанування гри в футбол передбачає оволодіння визначеною сукупністю елементів техніки гри, теоретичними знаннями, ігровими вміннями, тактикою ведення гри, то і відповідно технологія навчання гри за варіативним модулем «Футбол» складається з різних технологій, а саме навчання елементів техніки гри в футбол, тактичної й ігрової підготовки та участі у змаганнях [там само].

Технологія навчання учнів передбачає наявність трьох рівнів у процесі опанування техніки гри у футбол.

Перший рівень (початковий) – це навчання елементів техніки гри у футбол на уроках фізичної культури.

Другий рівень (середній) – удосконалення техніки та підвищення спортивної майстерності в секціях з футболу в закладах загальної середньої освіти.

Третій рівень (вищий) – перевірка отриманих знань і вмінь під час участі у змаганнях серед шкільних секцій з футболу (змагання серед закладів загальної середньої освіти «Шкіряний м'яч» – Дитячо-юнацька футбольна ліга).

Вивчення технічних прийомів здійснюється з використанням спеціально розроблених вправ, об'єднаних у навчальній програмі у варіативний модуль «Футбол», які відповідають рокам навчання і підпорядковуються основним принципам дидактики, супроводжуються комплексом спеціальних мультимедійних презентацій і технічних засобів.

Для цього розробляється і реалізовується технологія навчання на основні технологічної схеми. Технологічна схема – це схема навчального та тренувального процесу, розподіл його на окремі функціональні складові і забезпечення логічних зв'язків між ними.

Технологічна схема навчання прийомів футболу передбачає такі взаємопов'язані кроки.

I. Забезпечення передумов ефективного навчання окремому прийому.

1. Необхідний руховий досвід.
2. Необхідний рівень розвитку фізичних якостей.
3. Теоретичні знання.

II. Форми навчання.

1. Вивчення елементів техніки на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Футбол».

2. Вивчення елементів техніки під час секційної роботи. III. Елементи технології.

III. Система конкретних завдань для вивчення прийому.

1. Типові помилки при вивченні прийому.

2. Шляхи усунення помилок та їх профілактики.

IV. Методи та засоби для вирішення кожного завдання та профілактики виникнення помилок.

1. Система методів та методичних прийомів навчання і тренування.

2. Дозування навантажень.

3. Організація і методика навчання.

4. Взаємозв'язок прийому з іншими прийомами.

5. Взаємозв'язок прийому з іншим навчальним матеріалом.

6. Кількість уроків і секційних занять та їх розташування впродовж навчального року

7. Система засобів контролю і самоконтролю.

Першим кроком у вивченні технічного прийому гри в футбол є визначення стану готовності до його засвоєння та забезпечення належних передумов ефективного навчання.

Основними передумовами навчання учнів прийомів футболу є:

*Необхідний рівень розвитку фізичних якостей.* Виконання технічних прийомів футболу вимагає певного рівня розвитку фізичних якостей. Наприклад, щоб розпочати вивчення техніки передачі м'яча учні повинні мати такий рівень розвитку сили м'язів рук, ніг і тулуба, що дозволив би вільно пересуватися по футбольному полю, утримувати при веденні футбольний м'яч, передавати м'яч на велику відстань, жонглювати. Без належної фізичної підготовленості неможливо навчити учнів ефективно виконувати технічні прийоми футболу.

*Відповідний руховий досвід* є основою подальшого вивчення прийому. Наприклад, щоб розпочинати навчання удару по м'ячу, необхідно опанувати навички володіння м'ячем. Це - тримання м'яча, його відчуття (окружності, маси, відскоку м'яча), вміння виконувати передачі.

*Теоретичні знання* і відомості про удар по м'ячу, містить інформацію про техніку виконання прийому, його різновиди, місце і доцільність використання в грі. Наприклад, розпочинаючи вивчення удару по м'ячу необхідно знати: як ставити опорну ногу під час передачі, як зустрічати м'яч і як його випускати; які підготовчі рухи слід виконати; на які відстані використовується даний спосіб передач; коли доцільно використовувати її у грі. Визначивши наявність передумов ефективного вивчення прийому гри в футбол, переходять, при необхідності, до їх забезпечення. При цьому слід пам'ятати про випереджуючий розвиток фізичних якостей та визначення часу на забезпечення всіх передумов.

Зазначимо, що для досконалого володіння елементами техніки гри в футбол недостатньо лише уроку фізичної культури за варіативним модулем «Футбол». Ефективність вивчення забезпечується у сукупності з іншими формами роботи: самостійні тренування, участь у змаганнях серед шкільних секцій з футболу та інших позашкільних спортивних заходах, виконання домашніх завдань, виконання завдань на уроках, і при відвідуванні секції з футболу.

Наступна складова технологічної схеми вивчення прийому є – система конкретних завдань, яка передбачає забезпечення всіх сторін підготовки (фізичної, теоретичної, технічної, тактичної та ігрової), а також враховує типові помилки, що виникають при вивченні прийому, передбачає шляхи їх профілактики та усунення. Для вирішення завдань добираються засоби, методи і методичні прийоми навчання і методи організації діяльності учнів, способи виконання вправ, їх дозування, організаційно-методичні вказівки, прогнозується кількість годин для засвоєння матеріалу і визначається його розміщення впродовж навчального року; визначаються методи контролю й самоконтролю. Під час добору засобів для вирішення усіх завдань необхідно враховувати позитивний перенос навичок, взаємозв'язок даного

прийому з іншими прийомами та з навчальним матеріалом інших розділів шкільної програми.

**Висновки.** Встановлено, що технологія опанування сукупністю елементів техніки гри на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Футбол» у закладах загальної середньої освіти повинна містити окремі функціональні складові технологічної схеми, а саме: передумови (руховий досвід; необхідний рівень розвитку фізичних якостей; теоретичні знання); форми навчання; систему конкретних завдань для вивчення прийому; типові помилки і шляхи їх запобігання та усунення; систему засобів для вирішення кожного завдання та запобігання виникненню помилок; методи та засоби навчання і тренування; дозування навантажень; організацію процесу навчання; взаємозв'язок технічного прийому з ін. прийомами та з іншим навчальним матеріалом; раціональне планування кількості уроків і гурткових занять з футболу та їх розподіл впродовж навчального року; засоби контролю і самоконтролю.

### **Список використаної літератури**

1. Васильчук, А. Г. (2007). *Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл* (дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02) Львів.
2. Закон України «Про освіту» (2017). Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/go/2145-19>.
3. Закон України «Про загальну середню освіту» (2017) №2145-VIII від 05.09.2017. : Режим доступу : <https://ru.osvita.ua/legislation/law/2232/>
4. Харитонов, В. И., Ким, В. В., Ненашева, А. В., Личачина, С. А. (2002). Совершенствование физического воспитания как здорового образа жизни учащихся. *Теория и практика физической культуры*, 1, 19–23.
5. Солодяников, В. А. (1996). Технология обучения гимнастическим упражнениям. *Теория и практика физической культуры*, 12, 41–42.
6. Фалес, Й. Г., Васильчук, А. Г. (2003). Науково-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання до проведення уроків з футболу. *Наукові записки. Серія : Педагогіка*. 2, 18–22.

**Босенко В. М., Дубинська О. Я.**

## **НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ ІЗ ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*В статті висвітлюються теоретичні питання щодо здійснення державної політики з питань інтеграції дітей з інвалідністю в суспільство, з'ясовуються теоретико-методологічні засади дослідження прав дітей з обмеженими можливостями, встановлюється зміст поняття «дитина з обмеженими можливостями», конкретизується поняття та структура механізму забезпечення прав дітей з обмеженими можливостями, висвітлюється його співвідношення з гарантіями реалізації таких прав.*

*У дослідженні акцентується увага на тому, що теоретичне осмислення сутності інвалідності потребує хоча б загального аналізу історії розвитку ставлення суспільства до хворих дітей.*

**Постановка проблеми.** Проблема збереження і зміцнення здоров'я населення, залишається однією з найактуальніших для держави. Метою фізичного виховання школярів є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, її талантів, розумових і фізичних здібностей, виховання високих моральних якостей, формування громадян, здатних до свідомого суспільного вибору,

збагачення на цій основі інтелектуального, творчого, культурного потенціалу народу [6].

Розвиток сучасного суспільства вимагає постановки питання щодо формування нової системи включення дітей з обмеженими можливостями у фізично-реабілітаційний процес. У зв'язку з цим виникає необхідність теоретичного обґрунтування і практичного інформаційно-матеріального забезпечення системи роботи з даною категорією дітей, що могло б максимально адаптувати їх до суспільно-корисного життя.

Для того щоб даний потенціал розвивався з раннього дитинства, до виховання такої категорії дітей має бути застосований інклюзив, а також постійна соціалізація і розвиток здібностей.

На нашу думку, в Україні та в Сумській області також, недостатня увага приділяється людям з обмеженими можливостями, починаючи з дитячого віку, адже найкраща соціалізація дитини до суспільства – це відчуття своєї корисності, особливості, бажання розвитку та подолання певних фізичних вад. Є чимало випадків, коли люди маючи фізичні обмеження соціалізувалися, знайшли себе в суспільстві, знайшли свій голос, створили сім'ї і надихають інших своєю силою духу.

У ставленні людей до інвалідності величезну роль відіграє соціокультурний аспект, обумовлений історичними формами і традиціями, що склалися в різних культурах, регіонах і соціальних системах. На всіх етапах свого розвитку суспільство не залишалося байдужим до тих, хто мав фізичні, сенсорні чи розумові порушення. Особи з інвалідністю протягом всієї історії розвитку людства потребували до себе особливої уваги. Якщо суспільство не надавало їм адекватної допомоги та залишалося байдужим до їх потреб, вони ставали важким тягарем, великою проблемою і джерелом соціальних непорозумінь. Історія формування ставлення до осіб з інвалідністю свідчить про те, що вона пройшла складний шлях, починаючи від фізичного знищення, невизнання, ізоляції «неповноцінних членів» до необхідності інтеграції цих людей у суспільство. На підставі аналізу досліджень закордонних та вітчизняних фахівців визначено різноманітні підходи до періодизації фізкультурно-оздоровчого та спортивного руху осіб з інвалідністю у світі.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Тематичний діапазон наявних досліджень доволі значний і спрямований на розв'язання різноманітних питань життєдіяльності осіб з інвалідністю, а саме: медико-психолого-соціальної реабілітації (Г.Л. Апанасенко, А.В. Магльований, 2012; О.М. Афанасьєва, 2009; А. Ю. Воробець, 2010; В.М. Мухін, 2010; О.І. Холостова, 2006; J.lkelberg, 2014 та ін.); соціально-педагогічних аспектів освіти і навчання (О. К. Агавелян, 2013; М. Ф. Войцехівський, 2015; Л.І. Даниленко, 2010; Є.А. Захаріна, 2013–2015; Н.М. Захарова, 2011; Т.В. Сак, 2011; I.M. Evans, C.L. Salisbury, 2009 та ін.); соціально-правового забезпечення (К. С. Міщенко, 2009; С.В. Пасічніченко, 2011; М.В. Чічкань, 2008 та ін.) тощо.

Теоретичні засади дослідження ґрунтувалися на базових положеннях теорії і методики фізичної культури та спорту, що розкриті у роботах М.В. Дутчака, В. О. Кашуби, Т.Ю. Круцевич, Л.П. Матвєєва, Н.В. Москаленко, В.М. Платонова, Б. М. Шияна, а також наукові положення у галузі АФК (Ю.А. Бріскін, С.П. Євсєєв, С. Ф. Матвєєв, В.І. Мудрік, А.В. Передерій, Є.Н. Приступа та ін.), доповнюють їх теорії, напрями, системи, концепції, що розробляються у філософії спорту, соціології, медицині, педагогіці та корекційній педагогіці, психології (Ш.А. Амонашвілі, Г. Л. Апанасенко, І.Д. Бех, Л.С. Виготський, В.М. Кряж, А.В. Мальований та ін.) [4, 9].

Аналогічно відсутності уніфікованого підходу до дефініції терміна «особи з інвалідністю» існує й ситуація з формулюванням поняття «адаптивна фізична культура» та визначенням основних її компонентів (видів, напрямів). Так, ЮНЕСКО окреслює чотири основних компоненти АФК: адаптивний спорт, адаптивне фізичне

виховання, адаптивна фізична реабілітація, адаптивна фізична рекреація. Натомість С.П. Євсєєв, Л.В. Шапкова, Т.П. Бегідова, українські науковці у своїх роботах до вищезазначених чотирьох додають ще два компоненти: креативні тілесноорієнтовані практики та екстремальні види рухової активності.

Перераховані компоненти АФК, з одного боку, мають самостійний характер, так як кожний з них вирішує свої завдання, має власну структуру, форми і особливості змісту; з іншого, – вони тісно взаємопов'язані. Так, у процесі адаптивного фізичного виховання використовуються елементи лікувальної фізичної культури з метою корекції та профілактики вторинних порушень; рекреативні заняття – для розвитку, задоволення потреби в руховій активності, спортивних змаганнях. Багато спортсменів в адаптивному спорті проходять послідовний шлях від фізичної реабілітації в умовах стаціонару до оздоровчо-рекреаційного спорту та спорту вищих досягнень (С.П. Євсєєв, Л.В. Шапкова, 2005).

**Метою дослідження** є загальнотеоретичний аналіз нормативно - правових документів, що регламентують права дітей з обмеженими можливостями у сфері фізичної культури та спорту.

Для реалізації поставленої мети використано такі методи дослідження: вивчення й аналіз даних інформаційних джерел, навчальних планів та програм, довідкових матеріалів; педагогічні методи дослідження: бесіди, спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Заходи з фізкультурно-оздоровчої роботи з особами з обмеженими можливостями в Україні проводяться відповідно до Закону України «Про основи соціальної захищеності інвалідів в Україні», Закону України «Про реабілітацію інвалідів», Закону України «Про фізичну культуру і спорт», Указу Президента України від 06.04.2006 № 290 «Про заходи щодо фізкультурно-спортивної реабілітації інвалідів та підтримки паралімпійського і дефлімпійського руху в Україні», Указу Президента України від 1 вересня 1998 року N 963/98 – Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації", Указу Президента України від 13.12.2016 № 553 «Про заходи, спрямовані на забезпечення додержання прав осіб з інвалідністю», постанови Кабінету Міністрів України від 08.12.2006 № 1686 “Про затвердження Державної типової програми реабілітації інвалідів”, постанови Кабінету Міністрів України від 20.07.2011 № 766 “Деякі питання центрів з фізичної культури і спорту інвалідів “Інваспорт” та інших нормативно-правових документів, Законів України "Про освіту", "Про професійно-технічну освіту" та Конституції України (стаття 24).

Також постановою Кабінету Міністрів України від 01.03.2017 № 115 було затверджено Державну цільову соціальну програму розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року.[10] В основу Програми закладено комплексний підхід до вирішення проблеми здоров'я та фізичної активності населення. Реалізація Програми створить умови для підвищення рівня охоплення населення руховою активністю, мотивації свідомого ставлення до власного здоров'я, поінформованості та обізнаності різних груп населення щодо формування здорового способу життя та профілактики негативних явищ серед дітей та молоді. Окрім цього, реалізація Програми сприятиме соціальній адаптації та реабілітації інвалідів і осіб з обмеженими фізичними можливостями, залученню дітей та молоді до занять у дитячо-юнацьких спортивних школах.

У Стандартних правилах забезпечення рівних можливостей для інвалідів визначено принцип рівності прав людей з інвалідністю, який передбачає рівні можливості для участі у житті суспільства [13].

Незважаючи на те, що Конституція та Закони України дають право займатися фізичною культурою та спортом усім без виключення верствам населення, аналіз наукової літератури показує, що у дійсності особи з обмеженими можливостями

здоров'я не мають змоги повноцінно приймати участь в фізкультурно-оздоровчій роботі з ряду причин. Так, як зазначають деякі автори (Адирхаєв С. Г., Адирхаєва Л. В., Голець О. В.) в нашому суспільстві ці програми та правила не завжди виконуються та робота з школярами не проводиться.

«Дитина з інвалідністю» – особа, яка має порушення здоров'я зі стійким розладом функцій організму, що виникають внаслідок порушення розвитку і росту дитини, втрати контролю за своєю поведінкою, а також здібностей до самообслуговування, пересування, орієнтації, навчання, спілкування, трудової діяльності в майбутньому [7]. З огляду на те, що до цих пір не існує чітких критеріїв інвалідності, багато неврахованих дітей з дефектами розумового і фізичного розвитку, які не визнаються інвалідами, але потребують спеціальних умов виховання та навчання.

У Рекомендаціях 1185 до реабілітаційних програм 44-й сесії Парламентської Асамблеї Ради Європи від 05 травня 1992 р. інвалідність визначається як обмеження в можливостях, обумовлені фізичними, психологічними, сенсорними, соціальними, культурними, законодавчими й іншими бар'єрами, які не дозволяють людині, що має інвалідність, бути інтегрованим у суспільство й брати участь у житті родини або суспільства на таких же підставах, як і інші члени суспільства.

Інвалідність, яка обмежує можливості маленької людини, може бути викликана різними діагнозами. Аутизм, затримка розумового або психічного розвитку, ДЦП, генетичні патології. Хвороба може вплинути на інтелект, або не торкнутися його. Але, так чи інакше, діти з обмеженими можливостями дуже незатишно почувають себе в суспільстві. Саме тому Верховна Рада ухвалила закон про інклюзивну освіту (зокрема, статті 19 («Освіта осіб з особливими потребами»), та 20 («Інклюзивне навчання»)). Цей документ гарантує школярам з обмеженими можливостями доступ до навчального процесу у звичайних школах. Зокрема, такі школярі матимуть право на безоплатну освіту в державних і комунальних навчальних закладах, незалежно від «встановлення інвалідності»[5].

Керуючись статтею 43 Закону України «Про місцеве самоврядування в Україні», Сумська обласна рада 22.12.2016 року прийняла обласну програму розвитку фізичної культури і спорту на 2017–2020 рр., де серед стратегічних цілей і пріоритетів розвитку фізичної культури і спорту в регіоні відзначено проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи за місцем проживання, роботи та в місцях масового відпочинку громадян, а також фізкультурно-оздоровчої та реабілітаційної роботи серед осіб з обмеженими можливостями [11].

Так, керуючись програмою Обласною радою був створений комунальний заклад - Сумська обласна дитячо-юнацька спортивна школа інвалідів «Інваспорт», в якій наразі навчаються більше 150 школярів. Але, згідно нормативних документів, школа охоплює саме школярів - інвалідів з визначеними Міністерством молоді та спорту нозологіями, в той час як школярі з загальними захворюваннями та не маючих «інвалідності» - не мають змоги бути зарахованими до школи.

В обласному центрі Сумською міською радою від 24 грудня 2015 року № 174-МР було прийнято програму «Фізична культура і спорт міста Суми на 2016 – 2018 роки» (зі змінами), яка оновиться у 2019 році, де також зазначається невідповідність матеріально-технічної бази для забезпечення фізкультурно-оздоровчої діяльності потребам населення за місцем проживання, роботи та в місцях масового відпочинку і необхідність створення умов для регулярної рухової активності різних верств населення для зміцнення здоров'я з урахуванням інтересів, побажань, здібностей та індивідуальних особливостей кожного [12].

Деякими завданнями держави у сфері фізичного виховання і масового спорту серед осіб з обмеженими можливостями здоров'я є:



- удосконалення системи фізичного виховання у закладах дошкільної, загальноосвітньої та професійно-технічної освіти;
- створення умов для залучення до масового спорту інвалідів;
- створення умов для розвитку дитячого інвалідного спорту: охоплення усіх дітей системою короткочасного навчання елементів певних видів спорту для ознайомлення з цінностями спорту та виявлення схильності до подальших занять;
- забезпечення органічного взаємозв'язку між фізичним вихованням, масовим спортом та спортом вищих досягнень. Дітям, які засвоїли основи окремих видів спорту, слід надавати можливість використовувати ці навички протягом усього життя для оптимізації своєї рухової активності, а найбільш обдаровані повинні переходити в систему дитячо-юнацького і резервного спорту та спорту вищих досягнень. Дітям, які в процесі багаторічної підготовки не досягли достатнього рівня для переходу на наступний етап спортивного вдосконалення, мають створювати умови для повноцінного використання їхнього потенціалу у масовому спорті [14].

«Діти з обмеженими можливостями», «діти з особливими потребами», «особливі діти». Це не просто політкоректні синоніми поняття «дитина з інвалідністю». Ці слова набагато точніше описують, що відбувається з дитиною, і якого відношення вона потребує. Але чи можна вважати усіх дітей, які мають деякі відмінності від звичайних діток – «дитиною з інвалідністю»?

У своїх роботах більшість науковців спираються на термін «обмежена можливість». Так, доктор педагогічних наук Адирхаєв С. Г. присвятив більшість своїх наукових праць студентам з обмеженими можливостями. Саме тому, у своїй роботі ми також в подальшому ми будемо спиратися на ці терміни [1, 2, 3].

В той же час наукових праць щодо фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів з обмеженими можливостями нами не знайдено.

Безумовно, є надзвичайно важливим той факт, що школярам з обмеженими можливостями потрібно насамперед шанс довести собі і суспільству право на активне існування в розумовому і фізичному плані. Важливу роль в цьому плані відіграє фізична культура і спорт.[8]

**Висновки.** Незважаючи на те, що Конституція та Закони України дають право займатися фізичною культурою та спортом усім без виключення верствам населення, в Україні фактично спостерігається:

- невідповідність змісту та організації фізкультурно-оздоровчої роботи з особами з обмеженими можливостями та школярами зокрема;
- недостатнє залучення учнів з обмеженими можливостями у позанавчальний час до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності у закладах загальної середньої та закладах професійної освіти;
- недостатня реалізація диференційованого підходу на уроках фізичної культури у закладах начальної, загальної середньої та закладах професійної освіти, що приводить до неадекватності фізичних навантажень на уроках підтверджують актуальність теми дисертаційного дослідження.

#### **Список використаної літератури**

1. Адирхаєв С.Г. Організаційно-педагогічні основи фізичного виховання і спорту студентів з особливими потребами у вищому навчальному закладі: монографія / С. Г. Адирхаєв. – К.: Університет "Україна", 2013. – 381 с.
2. Адирхаєв С.Г. Пріоритетні напрямки формування системи фізичного виховання і спорту студентів з обмеженими можливостями здоров'я / С.Г. Адирхаєв // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)" 36. наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. - К.: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2013. - Випуск 13 (40). – С. 4-12.

3. Адирхаев С.Г. Сучасна технологія фізичного виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я в умовах інклюзивної освіти / С. Г. Адирхаев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2016. - № 1. - С. 4-12.
4. Бріскін Ю.А. Спорт інвалідів: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / Ю.А. Бріскін - К.: Олімпійська література, 2006. - 263 с.
5. Закон України «Про внесення змін до деяких законів України щодо доступу осіб з особливими освітніми потребами до освітніх послуг» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2541-viii>
6. Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
7. Закон України. Про основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю в Україні. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://zakon.help/law/875-XII/>
8. Інвалідність та суспільство: навчально-методичний посібник. За заг. редакцією Байди Л.Ю., Красюкової – Еннс О.В. / Кол. авторів: Байда Л.Ю., Красюкова – Еннс О.В., Буров С Ю., Азін В.О., Грибальський Я.В., Найда Ю.М. – Київ., 2012. - 216 с.
9. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навчальний посібник / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. - К.: Олімпійська література, 2011. - 224 с.
10. Постанова Кабінету Міністрів. Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF>
11. Програма розвитку фізичної культури і спорту в Сумській області на 2017-2020 роки.[Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://sorada.gov.ua/dokumenty-oblrady/7-skykannja/category/153-10-session.html?download=5037%3A10-session-09>
12. Програма «Фізична культура і спорт міста Суми на 2016 - 2018 роки» [Електронний ресурс]– Режим доступу: [http://sm.gov.ua/images/docs/programa/programma\\_fk\\_2017-2020.pdf](http://sm.gov.ua/images/docs/programa/programma_fk_2017-2020.pdf)
13. «Стандартні правила забезпечення рівних можливостей для інвалідів» / Резолюція Генеральної Асамблеї ООН № 48/96. 1993.
14. Указ Президента України «Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту». Редакція від 20.11.2005 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004>

**Бурла В. О., Лоза Т. О., Бурла О. М.**

## **ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР НА ЗАНЯТТЯХ З МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ**

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті розглядається ефективність застосування рухливих ігор на уроках з фізичної культури з молодшими школярами. Уроки з фізичної культури з молодшими школярами мають бути цікавими, захоплюючими і в жодному разі не виснажливими для дітей.*

**Постановка проблеми.** Проблема полягає в тому що важливою ланкою у становленні національної школи є фізичне виховання школярів, прищеплення любові й шани до народних ігор, звичаїв і традицій українського народу. Фізичне виховання школярів повинно здійснюватись в єдності з розумовим, моральним, естетичним вихованням і трудовим навчанням. З перших учнівських років дитина повинна прагнути до фізичного загартування, яке є часткою нашої національної культури, викликає необхідність формування в учнів відповідних знань, умінь, навичок, набуття високого рівня фізичної підготовленості, що дасть можливість виховувати сильну духом і тілом українську юнь. Значну увагу фізичному розвитку слід приділяти учням молодшого віку. Перехід на навчання дітей з шестирічного віку, інтенсифікація їх діяльності, спонукає до необхідності зміцнення їх здоров'я. У зв'язку з цим потрібно

послідовно формувати в них, починаючи з молодших класів, відповідні рухові вміння і навички [1, с. 4]. Основний зміст навчання на уроках визначається навчальною програмою. Якість та ефективність уроків багато в чому залежать від раціонального планування навчального матеріалу. Слід виходити із змісту завдань, кліматичних умов, підготовленості учнів, їх вікових і статевих особливостей, навчально-матеріальної бази, періодизації навчального року, особливості досвіду.

Уроки фізичного виховання в початкових класах повинні бути цікавими, змістовними, проводитись з оптимальним навантаженням, на належному емоційному рівні, з використанням багатого арсеналу методів, прийомів навчання рухових дій.

Висока рухова насиченість, динамічність, емоційність у поєднанні із загальноосвітньою спрямованістю – характерні особливості сучасного уроку. Досягненню цього сприяє творче застосування різних форм навчання, ігор, фізичних вправ, використання методів і засобів, що стимулюють активність та інтерес учнів, музичного супроводу, багато пропускних снарядів, тренажерів, широкого набору дрібного спортивного інвентарю.

Особливе значення має вмілий підбір вправ. Планувати окремі види їх треба так, щоб не робити великих перерв між уроком, на яких учні навчаються виконувати ці рухи. Вправи повинні відповідати вікові дітей, їхньому фізичному і розумовому розвитку, індивідуальним особливостям. Доцільність їх застосування на уроках фізичної культури залежить від часу проведення (пори року, чверті навчання), завдань уроку (освітніх, виховних, оздоровчих), підготовленості класу, ступеня оволодіння окремими елементами ігор і вправ, місць та умов проведення (спортивний зал, майданчик, наявність спортивних приладів та нестандартного обладнання). При доборі вправ та ігор слід надавати перевагу тим, які в даний період найбільш цікавлять дітей.

Не обмежуючись навчанням спеціальних вправ для формування постави, слід і під час виконання учнями інших вправ підказувати їм, як виробляти правильну поставу.

На кожному уроці обов'язково проводяться одна-дві гри. При цьому для першокласників необхідно добирати такі рухливі ігри, в яких немає розподілу гравців на групи, команди й особливо в перші місяці проводити ігри, знайомі дітям з дитячого садка. Проведення сюжетних ігор, імітаційних вправ позитивно впливають на емоційність уроку і навчальний процес в цілому [2, с. 5].

Рухливі ігри – це найважливіший засіб фізичного виховання дітей у дошкільному й особливо в молодшому шкільному віці. Особливості рухливих ігор – їх змагальний, творчий, колективний характер. Ігри розвивають почуття товариської солідарності, взаємодопомоги, відповідальності за дії один одного.

Проте в багатьох школах України, особливо в сільській місцевості, немає спортивних залів. Тому за таких умов учителю фізичного виховання не завжди вдається використовувати велику кількість ігор для розвитку певних фізичних якостей.

**Мета дослідження:** дослідити особливості впливу рухливих ігор на здоров'я і фізичний розвиток молодших школярів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дитинство – час ігор, тому процес фізичного виховання дітей є невід'ємним від гри. У цей період ігровий метод посідає провідне місце і набуває характеру універсального методу фізичного виховання. Чим молодший вік школярів, тим сильніший вплив і більше значення гри.

Рухливі ігри – універсальний і незамінний засіб фізичного виховання дітей. У молодшому шкільному віці вони посідають основне місце серед фізичних вправ. Саме гра є однією з основних форм діяльності у дітей. Рухливі ігри, по суті,

вдосконалюють усі види притаманних людині природних рухів, комплексно впливають на організм, який росте, на різнобічні особливості дитини.

Шкільна програма відводить 24 години на рухливі ігри в початкових класах. Зміст рухливих ігор становлять рухові дії, які добре засвоєні школярами. За допомогою рухливих ігор виховуються фізичні якості і розвиваються здібності. Емоційність, новизна рішень рухових завдань, можливість колективних та індивідуальних дій посилюють виховні особливості ігор, формують якості особистості. У зв'язку з цим і доцільно використовувати рухливі ігри, які допомагають легко засвоювати матеріал, виховувати в учнів найкращі риси характеру і розвивати інтелект.

За допомогою рухливих ігор закріплюються й удосконалюються навички з бігу, стрибків, метань, лазіння, рівноваги, поліпшується загальна координація рухів. Ігри сприяють розвитку швидкості, спритності, сили, витривалості, а також відіграють велику роль у вихованні дисципліни дітей.

Педагоги всіх часів відзначали, що рухлива гра благотворно впливає на формування дитячої душі, розвиток фізичних сил і духовних здібностей. К. Д. Ушинський, В. О. Сухомлинський указували на важливу роль гри в усебічному розвитку дитини, розглядаючи її як основний вид фізичної та розумової діяльності. Насамперед дітям цікавий сам процес дій, миттєві зміни ігрових ситуацій. Доводиться самостійно знаходити вихід з непередбачуваних ситуацій, окреслювати мету, встановлювати взаємодії з товаришами, проявляти спритність, витривалість і силу. Уже саме нагадування про наступну гру викликає позитивні емоції, приємне хвилювання у дитини. За допомогою гри вона пізнає довкілля і готується до активного його перетворення. Отже, за допомогою рухливих ігор діти готуються до життя. Час вносить зміни у зміст ігор, створює багато різних варіантів, лише їхня рухлива основа залишається незмінною. Рухлива гра включає всі види природних рухів: ходьбу, біг, стрибки, метання, лазіння, вправи з предметами, а тому є незамінним засобом фізичного виховання дітей.

Народна педагогіка вимагає, щоб батьки, учителі, вихователі піклувались про фізичний розвиток дитини, всіляко заохочували її до рухів. "Як дитина бігає і грається, так її здоров'я усміхається", – стверджує прислів'я. Чим більше дитина рухається, тим більше росте і розвивається. Найкращими "ліками" для дітей від рухового "голоду" є рухливі ігри.

*Оздоровче значення ігор:* сприяють гармонійному розвитку форм і функцій організму школяра; формують правильну поставу; загартовують організм; зміцнюють здоров'я.

Погоджуємось з думкою фахівців, що великий оздоровчий ефект має проведення ігор на свіжому повітрі незалежно від пори року. Це покращує діяльність дихальної та серцево-судинної систем, збільшує рухливість суглобів і міцність зв'язок, стимулює обмінні процеси, підвищує опірність організму до простудних захворювань. Отже, необхідно проводити уроки з фізичної культури на свіжому повітрі й обов'язково використовувати рухливі ігри.

*Освітнє значення ігор:* формують рухові вміння і навички; розвивають фізичні якості: швидкість, силу, спритність, гнучкість і витривалість; формують основи знань з фізичної культури і спорту.

Під час проведення рухливих ігор учні повторюють, закріплюють, удосконалюють рухові вміння і навички, розвивають фізичні якості, пізнають довкілля, розширюють кругозір та поглиблюють знання. Отже, якщо правильно побудувати урок із застосуванням рухливих ігор, естафет, то можливо ефективно розв'язувати освітні завдання.

*Виховне значення ігор:* виховують любов до щоденних і систематичних занять фізичними вправами; виховують моральні та вольові якості учнів; виховують любов до рідного краю.

Рухливі ігри – не тільки найважливіший засіб фізичного виховання дітей, але й один із засобів розвитку емоційно-вольових якостей у молодших школярів. У процесі навчання рухів, удосконалення фізичних здібностей обов'язково виявляються і вольові риси особи. Серед вольових якостей, які найбільше зазнають впливу у процесі фізичного виховання, є цілеспрямованість, наполегливість і впертість, рішучість і сміливість, витримка, ініціативність.

За допомогою ігор педагог може впливати *на етичне виховання дітей*. Гра майже завжди є колективною діяльністю, що протікає в умовах співпраці. Учасники гри весь час взаємодіють і знаходяться в певних взаємовідносинах з товаришами. За таких умов педагог може сприяти вихованню навичок колективної поведінки – організованості, дисциплінованості і взаємодопомоги. З цією метою викладач особливо вимагає чітко дотримуватись правил гри і розпоряджень судді. При цьому гравці привчаються стежити за своїми діями і тим самим дисциплінують себе. У командних іграх обов'язково діяти тільки на користь команди. Усе це сприяє вихованню і зміцненню свідомої дисципліни, моральної і вольової стійкості в діях і вчинках. Якщо педагог кожного разу оцінює підсумки гри, дії, вчинки і всю колективну діяльність тих, хто грають, в цілому, то їх свідомість ще більше підвищується [3 с.6].

*Гра як засіб вивчення учнів.* Систематично спостерігаючи за іграми дітей, педагог помічає найхарактерніші ознаки в діях і вчинках того, хто грає, бачить, як змінюються, розвиваються й удосконалюються його навички та якості. Спостереження дозволяють педагогу надалі більш конкретно впливати в певному аспекті на своїх вихованців [5, с. 4].

У педагогічній практиці існує така *класифікація рухливих ігор* для школярів: індивідуальні і командні; з предметами і без предметів; з ведучими і без ведучих; за переважаючим розвитком фізичних якостей (ігри для розвитку швидкості, сили, спритності, витривалості); за інтенсивністю фізичного навантаження (ігри малої інтенсивності, ігри середньої інтенсивності, ігри великої інтенсивності); за спрямованістю рухових дій (ігри з бігом, ігри з ходьбою, ігри з м'ячами, ігри з метанням);

**Висновки.** Отже, у роботі були вивчені і проаналізовані питання використання рухливих ігор на уроках з фізичної культури з молодшими школярами. На основі цього можна зробити такі висновки:

1. Рухливі ігри мають оздоровче, виховне й освітнє значення в роботі з молодшими школярами. Їх використовують з педагогічною метою, що спрямована на формування і розвиток рухових умінь, навичок та якостей, для забезпечення фізичного навантаження і різнобічного впливу на організм учнів. Рухливі ігри є невід'ємною частиною різних видів спорту: легкої атлетики, гімнастики, лижної підготовки, плавання, спортивних ігор.

2. Організація гри включає вибір гри, підготовку до неї та її проведення. Для проведення гри важливо керівництво нею, суддівство та її закінчення. Рухливі ігри для молодших школярів містять елементи загальнорозвивальних вправ, біг, метання, стрибки. Рухливі ігри на уроках з фізичної культури у школі використовуються для розвитку фізичних якостей та загальної фізичної підготовки.

3. У результаті проведених досліджень за допомогою рухливих ігор було досягнуто підвищення рівня фізичної підготовленості дітей, результативності та емоційності занять з фізичної культури.

#### **Список використаної літератури**

1. Андрощук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. / Н.В. Андрощук., А.Д.Лесків., С.О. Менохошин. – Тернопіль: Підручники і

посібники, 2001.

2. Бережна Л. І. Ігри як засіб фізичного виховання школярів / Л.І.Бережна. – Суми: СДПУ ім. А.С.Макаренка, 2005. – 104 с.

3. Хоменко Н. М. Методика фізичного виховання. Початкові класи / Н. М. Хоменко. – Глухів : ГВВ ГАПУ, 2005.

4. Вільчковський Е.С., Рухливі ігри в школі / Е.С.Вільчковський, В.І Старшинський. – К.: Радянська школа, 1989. – 186 с.

5. Міщенко О.В. Дидактичні рухливі ігри на уроках в молодших класах: Методичні рекомендації. – Суми, 1996. – 22 с.

6. Москаленко Н.В. Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів / Н.В. Москаленко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2015. -- № 4. – С. 35–38.

**Докаленко А. А.**

## **ВИЗНАЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті розглядається особливості мотивації молодших школярів до фізкультурно-оздоровчих занять.*

**Постановка проблеми.** На сьогодні під впливом багатьох факторів здоров'я населення України, зокрема дітей, значно погіршилося і перебуває у критичному стані. Переважна більшість з них в Україні мають значні відхилення в стані здоров'я, близько половини – незадовільну фізичну підготовленість. Значний негативний вплив на здоров'я дітей має зменшення рухової активності, зумовлене великим навчальним навантаженням, впровадження комп'ютерних технологій у повсякденний побут, несприятливі екологічні умови [5]. Важливим засобом попередження захворювань учнів, підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості є рухова активність. Науковці здійснюють пошук дієвих шляхів до організації рухової активності, але вирішити ці проблеми в межах лише уроків фізичної культури практично неможливо. Лише незначна частина школярів охоплена позакласною і позашкільною формами фізкультурних занять [4].

Одним зі шляхів підвищення ефективності рухової активності молодших школярів є формування мотивації до занять. Основою будь-якої діяльності є мотивація, тому що саме від неї залежать зацікавленість людини та активність, цілеспрямованість, націленість на задоволення своїх запитів і потреб, визначення життєвої орієнтації. Формування мотиваційних установок починається у дитячому віці, і на цей процес впливає велика кількість факторів як зовнішніх так і внутрішніх [1].

Формування позитивного ставлення школярів до фізичної культури, установки на здоровий спосіб життя, фізичне самовдосконалення, потреби в регулярних заняттях оздоровчими фізичними вправами— головні завдання. Формування мотивації до занять – це один з шляхів збільшення ефективності фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів[5]. Молодший шкільний вік — основний період в якому закладаються основи гармонійного фізичного розвитку, та формування знань здорового способу життя, що є передумовою нормального функціонування організму [3]. Водночас відсутні дослідження з вивчення мотивів дітей молодшого шкільного віку до фізкультурно-оздоровчих занять.

Отже, додаткових досліджень вимагають питання мотивації молодших школярів до фізкультурно-оздоровчих занять.

**Мета дослідження** – виявити мотиваційні пріоритети молодших школярів до занять фізичною культурою.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, анкетне опитування, методи математичної статистики.

**Організація дослідження:** в дослідженні прийняли участь 95 учнів молодших класів. Серед опитаних 53,7% – дівчата і 46,3% – хлопці.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз наукової літератури з фізичного виховання показав, що спостерігається зниження інтересу до занять фізичною культурою та, як наслідок, зниження рухової активності і рівня здоров'я [1; 4; 5]. За останні роки обсяг навчального навантаження учнів загальноосвітніх шкіл зріс настільки, що викликана цим малорухомість стає причиною різних захворювань (Г.Л.Апанасенко, 1999; Є.П.Ільїн, 2003; Т.Ю.Круцевич, 2017; та ін.).

Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних чинників і формування такого способу життя, який сприятиме досягненню особистих і суспільних цілей(Т. Ю. Круцевич, 2017).

Спеціалісти обговорюють проблеми, пов'язані з формуванням мотивації школярів до занять фізичними вправами. Так, існує думка, що потреба займатися фізичними вправами у школярів формується на базі природних потреб через мотив, інтерес, стимул і звичку [2].

Нами було проведено дослідження, яке спрямоване на вивчення мотивів та інтересів молодших школярів до фізкультурно-оздоровчих занять. Порівняльний аналіз структури мотивації дітей показав, що мають місце виражені гендерні особливості (таблиця 1).

*Таблиця 1*

**Показники мотивів молодших школярів до фізкультурно-оздоровчих занять**

Назва мотиву	n=95	
	Д(51)	Х(44)
	%	%
Активний відпочинок, розваги	78,4	68,2
Самовдосконалення, самовираження	-	6,8
Спілкування з друзями	66,7	69,1
Відновлення після навчальних занять	29,4	27
Отримання задоволення позитивних емоцій	43,1	13,6
Поліпшення стану здоров'я	47,1	29,5
Підвищення рухової активності	47,1	15,9
Перевірка себе в екстремальних умовах	7,8	40,1

Прояв мотивації таких як: перевірка себе в екстремальних умовах, самовдосконалення, самовираження - має найбільшу значущість у хлопчиків. А підвищення рухової активності, поліпшення стану здоров'я, отримання задоволення позитивних емоцій, активний відпочинок, розваги - має найбільшу значущість у дівчат. Відновлення після навчальних занять, спілкування з друзями - приблизно на одному рівні.

У дітей є домінуючі мотиви до систематичних занять фізичною культурою і спортом, серед яких: активний відпочинок, розваги; спілкування з друзями.

Аналіз даних свідчить про необхідність підвищення мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять.

**Висновки.** 1. Численні дослідники вказують на низький рівень мотивації дітей до рухової активності. Дослідження показало необхідність додаткових заходів, направлених на підвищення мотивації учнів молодшого шкільного віку до регулярних занять фізичними вправами.

2. Нами оцінена мотивація до фізкультурно-оздоровчої діяльності молодших школярів. Після проведеного анкетування можна зробити висновок, що гендерні особливості мають вплив. Прояв мотивації має особливості залежно від статі. Слід зазначити, що найбільше відрізняються за статевими ознаками два мотиви: підвищення рухової активності та перевірка себе в екстремальних умовах. Дівчатка більш зацікавлені активним відпочинком, розвагами та отриманням задоволення, позитивних емоцій, а хлопчики – спілкуванням з друзями та перевірка себе в екстремальних умовах.

### **Список використаної літератури**

1. Андрєєва О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення: автореф. дис. доктора наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / НУФВСУ. Київ, 2014. 44 с.
2. Климчук І. Формування потреби займатися фізичними вправами в дітей середнього шкільного віку: Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2013. № 2 (22). С. 43-47.
3. Кожевникова Л. Мотиваційні фактори до фізкультурно-оздоровчих занять учнів молодших класів: Молода спортивна наука України. Львов, 2006. Випуск 10. Т. 4. С. 109-113.
4. Сахно А. Работа с разными видами детских групп :/ Воспитательная работа в школе. 2005. № 2. С. 103-108.
5. Шутка Г. І. Фізичний розвиток дітей у літніх оздоровчих таборах як актуальна соціально педагогічна проблема: Соціалізація особистості. НПУ. Київ, 2000. С. 69-76.

**Іваній І. В., Приходько В. Ю.**

## **ПОНЯТТЯ ЗДОРОВ'Я В СИСТЕМІ ШКІЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті на основі системних уявлень про індивідуальне здоров'я людини визначено, що здоров'я школяра у системі фізкультурної освіти необхідно розглядати як стан його зовнішньої і внутрішньої рівноваги із собою та навколишнім рівнях, здатність ефективно використовувати всі біологічні й соціальні функції. Розглянуто проблеми здоров'я як одного із пріоритетних завдань суспільного розвитку, його формування в системі фізкультурної освіти учнівської молоді.*

**Постановка проблеми.** У сучасному суспільстві життя й здоров'я людини визначається як найвищі людські цінності. Вони є показником цивілізованості, що відбиває загальний рівень соціально-економічного розвитку суспільства, головним критерієм доцільності й ефективності всіх без винятку сфер державної діяльності (резолюція ООН № 38/54 від 1997 року).

Основу культури цивілізації складають насамперед її уявлення про загальнопланетарну спільність людей, єдність людини, суспільства й природи, їхню духовно-фізичну гармонію. Цього можна досягти тільки за умови, що людина змінить цілісне ставлення до самої себе й навколишнього світу на засадах ноосфери (В.Вернадський). Швидкі перетворення в соціально-економічному розвитку суспільства й способі життя людини чинять сильний вплив на особистість і призводять до глибоких змін у її фізичному, психічному й духовному станах.

Несприятливі соціально-економічні умови сучасної України, важка екологічна ситуація, інформаційне перенасичення та інтенсифікація навчального процесу викликають тенденції до погіршення здоров'я дітей і учнівської молоді. Здоров'я цієї вікової групи особливо важливе, тому що, за оцінкою фахівців, приблизно 75% хвороб дорослих є наслідком умов життя в дитячі та юнацькі роки. Майже 90% дітей,



учнів, студентів мають відхилення в здоров'ї, а більше 50% - незадовільну фізичну підготовку.

Сучасні умови розвитку українського суспільства висувають нові вимоги до системи освіти та виховання підростаючого покоління. Діти й молодь значно раніше інших категорій населення відчувають наслідки деформації суспільства, гостро переживають свою соціальну незахищеність, прискорене падіння духовності, зростання психічної нестабільності та фізичної слабкості. Перегляд стратегії, змісту, методичного забезпечення навчально-виховного процесу, стану здоров'я дітей і молоді, який погіршується з кожним роком, вимагає зміни у ставленні шкільної системи освіти до цієї проблеми (Булгаков О.І. [2]; Вишневецький В.А. [3]; Горашук В.П. [4]; Казин Э.М. [5]; Поташнюк І.В. [6]). У цьому зв'язку здоров'я стосовно сучасних уявлень розглядається як стан, як процес і як здатність, що важливе для організації фізкультурно-оздоровчих заходів у системі фізкультурної освіти школярів.

**Мета дослідження** полягає в аналізі різних складових здоров'я, що характеризують сутність цього поняття у системі шкільної фізкультурної освіти.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Ряд вчених вказують, що «здоров'я» вато розуміти як щось ціле, що складається з взаємозалежних частин. Усе, що трапляється з однією з частин, обов'язково впливає на всі інші частини цілого. Кожну складову частину необхідно розглядати в контексті поняття «здоров'я» в цілому. На цій основі виділяють наступні аспекти здоров'я: фізичне, емоційне, інтелектуальне, духовне, соціальне і особисте [3].

Під фізичним аспектом здоров'я розуміють те, як функціонує організм людини, у чому відбивається здоров'я всіх його систем.

Інтелектуальний аспект здоров'я має на увазі процес засвоєння людиною інформації, знання того, де можна одержати потрібну інформацію і як користуватися уже отриманою. Кожній людині необхідні вміння витягати знання з усіляких джерел, щоб приймати правильні рішення, що стосуються здоров'я.

Емоційний аспект здоров'я включає розуміння людиною своїх почуттів і культуру виражати їх. Знання свого ставлення до самого себе й оточення допомагає виражати свої почуття у формі, зрозумілої для інших.

Соціальний аспект здоров'я має на увазі усвідомлення себе як особистості визначеної статі і взаємодії з оточуючими.

З психічним здоров'ям пов'язана особистісна самореалізація – те, як людина усвідомлює себе як особистість (своє «Я» - це та частина особистості людини, якій необхідний розвиток самовідчуття й почуття самореалізації). Кожна людина само реалізується по-своєму, і спосіб реалізації залежить від того, що людина цінує й чого хоче домогтися на благо себе й суспільства.

Духовний аспект здоров'я має велике значення для здоров'я людини в цілому. Він відбиває суть нашого життя (те, що дійсно важливо для нас, те що ми найбільш цінуємо), його зміст, цілі. Це центр нашого життя, що забезпечує цілісність нашої особистості, що дозволяє нам зрозуміти інші п'ять аспектів здоров'я і сформулювати своє ставлення до них [4].

В. Ананьев з співавторами виділяють наступні компоненти здоров'я:

1. Соматичне – поточний стан органів і систем органів людського організму. Основою соматичного здоров'я є біологічна програма індивідуального розвитку людини.

2. Фізичне – рівень розвитку й функціональних можливостей органів і систем організму. Основа фізичного здоров'я – це морфологічні й функціональні резерви клітин, тканин, органів і їх систем, що забезпечують пристосування організму до впливу різних чинників.

3. Психічне – стан психічної сфери людини. Основу психічного здоров'я складає стан загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну регуляцію поведінки. Цей стан обумовлюється потребами як біологічного, так і соціального характеру й можливостям їхнього задоволення. Правильне нормування й задоволення базових потреб визначають нормальне психічне здоров'я людини.

4. Сексуальне – комплекс соматичних, емоційних, інтелектуальних і соціальних аспектів існування людини, що позитивно збагачують її, підвищують її комунікабельність і здатність до любові.

5. Моральне – комплекс характеристик мотиваційної й потребнісно-інформаційної основи життєдіяльності людини. Основу морального компонента здоров'я людини визначає система цінностей, установок і мотивів поведінки індивіда в соціальному середовищі [1].

На думку В.Ананьєва, психологія здоров'я покликана розкрити закладений в індивідуумі безмежний потенціал людини, що може бути представлений більш конкретною сукупністю потенціалів:

- потенціал розуму – здатність людини найбільш оптимально використовувати свої індивідуальні можливості;

- потенціал почуття - здатність людини вільно виражати свої почуття, розуміти й адекватно сприймати почуття інших;

- потенціал волі – здатність ставити перед собою стратегічні й тактичні цілі, вибирати адекватні засоби їхнього досягнення;

- потенціал тіла – здатність людини виробляти мотивацію до фізичної активності, виявляючи турботу про здоров'я тіла;

- суспільний потенціал – здатність розширювати й поглиблювати між людські контакти, відповідати соціальному контекстові;

- креативний потенціал – здатність людини до самореалізації, реалізації себе у творчій діяльності;

- духовний потенціал - здатність до досягнення гармонії із самим собою, з іншими людьми, зі світом у цілому, прагнення до самореалізації [1].

В. Горашук виділяє наступні чотири основні взаємозалежні складові здоров'я: фізичну, психічну, соціальну і духовну.

На його думку, фізична складова досліджена найглибше й найбільше. Важливою характеристикою фізичної складової здоров'я є спроможність людини ефективно використовувати певні дії: рухатися, працювати. Крім того, беруть до уваги і ступінь фізичного розвитку індивіда: відповідальність його росту й маси тіла віковим нормам, пропорційність частин тіла тощо – тобто гармонійність або дисгармонійність «розгортання генетичної програми».

Психічна складова здоров'я – надзвичайно важлива. Вона визначає розвиток людини як особистості, забезпечує її душевне благополуччя. Психічне здоров'я розкривається через розвиток основних функцій психіки людини.

Соціальну складову здоров'я визначають як ефективну взаємодію людини з соціальним середовищем. Оцінити таку взаємодію можна через успішне ототожнення особи з певними соціальними групами (сім'я, клас, професійна спільнота тощо). Саме в цих людських групах відбувається соціалізація особи, вибір нею тих соціальних ролей, які вона зможе успішно та із задоволенням виконувати протягом свого життя.

Духовна складова здоров'я є своєрідною вершиною, яка збирає все найкраще в людині, завдяки чому людський індивід стає особистістю. Протягом усього життя людина прагне до духовного розвитку й самовдосконалення [4].

В. Язловецький виділяє чотири аспекти здоров'я, які необхідно розвивати у системі фізкультурної освіти учнівської молоді, що узгоджуються і з нашою думкою:

1. Фізичне здоров'я характеризується станом органів і систем школярів, урівноваженістю їхнього розвитку й наявністю резервних можливостей.

2. Психічне здоров'я школярів характеризується станом пам'яті, мислення, особливостями вольових якостей, характеру, розвитком логічного мислення, позитивною емоційною енергетикою, урівноваженою психікою, спроможністю до саморегуляції, керування своїм психоемоційним станом, контролем над розумовою діяльністю.

3. Духовне здоров'я – розкриває систему цінностей і мотивів поведінки школяра в його відносинах із зовнішнім світом. Характеризується наявністю свідомості й свободи, що дає можливість переробити примітивні інстинкти, потяги й егоїзм. Виражається у визнанні загальнолюдських і національних цінностей, у повазі до поглядів інших і результатів чужої праці. Це норми спілкування й стосунків з оточенням, це стратегія життя людини, зорієнтована на духовні цінності.

4. Соціальне здоров'я - це діяльне ставлення до світу, тобто активна життєва позиція. Це міра працездатності й соціальної активності, це наявність сприятливих умов життя людини, її праці, відпочинку, харчування, житла, виховання і таке інше [7].

У реальному житті всі чотири складових – фізична, психічна, духовна й соціальна – діють одночасно і їхній інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини як цілісного, складного феномену [2; 6].

З урахуванням рівня нашого сприйняття знань про здоров'я учнівської молоді, нам вважається методично правильно розглядати аспекти здоров'я у системі фізкультурної освіти в такій послідовності – духовний, психічний, фізичний і соціальний. Виходимо із того, що необхідно виховувати у школяра особисту відповідальність за здоров'я як індивідуального, так і всього людства. Новизна такого підходу для нашого суспільства в надзвичайності тези особистої відповідальності громадянина за своє і тим більше за громадянське здоров'я. Ця теза нетрадиційна для українського менталітету, з його минулою звичкою спиратися на державу у всіх кардинальних проблемах устрою життя. Тому формування свідомого ставлення учня до свого здоров'я й здоров'я суспільства є одним із головних завдань фізкультурної освіти учнівської молоді.

**Висновки.** Сучасний підхід до проблеми індивідуального здоров'я заснований на принципі системності, який розглядає людину як цілісну систему у зв'язках із зовнішнім світом і собою. Здоров'я школяра у системі фізкультурної освіти необхідно розглядати як піраміду, в якій виділяється три рівні – фізичний (нижчий), психічний (середній) і духовний (вершина). особливостями пірамідальної системи є ієрархічність і підпорядкування її структури й функцій законам гармонії. Елемент, що визначає й спрямовує функціонування всієї системи – її вершина, тобто духовний аспект здоров'я.

На основі системних уявлень про індивідуальне здоров'я людини визначено, що здоров'я школяра в системі фізкультурної освіти необхідно розглядати як стан його зовнішньої й внутрішньої рівноваги із собою та навколишнім середовищем на духовному, психічному й фізкультурному рівнях, здатність ефективно виконувати всі біологічні й соціальні функції.

#### **Список використаної літератури**

1. Ананьев В.А. Общая валеология: конспект лекций / В.А.Ананьев, Д.Н.Давиденко, В.П.Петленко, Г.А.Хомутов. – СПб.: Балтийская пед. академия, 2010. – 163 с.

2. Булгаков О.І. Формування фізичної культури особистості учнів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фізич. вихов. ат спорту: спец. 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / О.І.Булгаков. – Харків, 2013. – 20 с.

3. Вишневецкий В.А. Здоровьеэбережение в школе / В.А.Вишневецкий. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2002. – 270 с.

4. Горащук В.П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. докт. пед. наук: спец. 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / В.П.Горащук. – Харків, 2004. – 42 с.

5. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека / Э.М.Казин, Н.Г.Блинова, А.М.Подгорный. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 192 с.

6. Поташнюк І.В. Теоретичні і методичні засади застосування здоров'язбережувальних технологій навчання учнів у загальноосвітніх навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. докт. пед. наук: спец. 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / І.В.Поташнюк. – Київ, 2012. – 42 с.

7. Язловецький В.С. Педагогічна валеологія – наука про формування здоров'я / В.С.Язловецький // Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки і перспективи. – Кіровоград: КДПУ ім. В.Винниченка, - 2003. – С. 3-12.

**Іваній І. В., Федусь Д. А.**

### **МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті проведено аналіз науково-педагогічної літератури та обґрунтовано педагогічну модель формування в учнів позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою в учнів загальноосвітніх шкіл. Розроблено та систематизовано дидактичні засоби та методи впливу на формування позитивної мотивації учнів до занять фізичною культурою та етапів їх практичної реалізації. Виявлено ефективність впровадження методів формування в учнів мотивації до занять фізичною культурою.*

**Постановка проблеми.** Фізична культура є складовою частиною загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, вольових, моральних та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Фізична культура є важливим засобом підвищення трудової та соціальної активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та етичних запитів, життєво важливих потреб. Таке значення фізичної культури спонукає сучасних вчителів та науковців до оволодіння методикою формування в учнівської молоді позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою та спортом [1].

Вивчення особливостей мотивації учнів шкіл до фізичної культури і спорту сьогодні є актуальною проблемою. Результати таких досліджень мають як теоретичний інтерес (з'ясування факторів які впливають на формування спортивних інтересів і свідомості школярів, вивчення спортивних уподобань учнів), так і суто практичний (обґрунтування системи впливу на формування мотивації до систематичних занять фізичною культурою та спортом, до здорового способу життя) [2].

Процес формування мотивації до фізичної культури та спорту відіграє важливу роль у житті кожного учня, оскільки він включений у систему соціальної взаємодії. Наявність спортивного ідеалу, улюбленого виду спорту, все це є результатом подальшого ефективного фізичного розвитку школярів. Отримання емоційного задоволення від занять фізичною культурою і наявність цілей під час занять відбувається в умовах спільної діяльності учнів, яка здебільш і обслуговує акценти побудови спортивної мотивації.

Аналіз педагогічної та спеціальної літератури (В. Вишне夫斯基, В. Григоренко, Т Круцевич, І. Підлісний, та інші) вказує на необхідність подальшого розвитку цієї

проблеми. Стратегічними цілями цього шляху є формування в учнівської молоді морального та психічного здоров'я, усвідомлення потреби в систематичному фізичному вдосконаленні, розвиток позитивної мотивації до самостійних й організованих занять фізичною культурою, спортом, набуття знань та умінь здорового способу життя [4].

Натомість ще й досі не розкрито психологічні та педагогічні механізми мотивації сприйняття фізичної культури як чинника загального гармонійного розвитку особистості; не з'ясовано структурні елементи свідомого ставлення учнівської молоді до фізичної культури, спорту та здорового способу життя; теорія та методика фізичного виховання, спортивної підготовки потребує наукового обґрунтування структурних компонентів позитивної мотивації та методики її формування в учнівської молоді на уроках фізичної культури, в умовах позакласної роботи, при виконанні домашніх завдань із фізичної культури, в умовах системного фізичного виховання. Ці висновки підтверджуються поглядами таких вчених як В.Григоренко, Т. Круцевич, Л. Гавриленко, Т. Ротерс, Е. Століпенко та іншими.

**Метою дослідження** є теоретична розробка та експериментальна перевірка педагогічної моделі формування позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом в учнів загальноосвітніх шкіл.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Систематизуючи методи формування в учнів позитивної мотивації до занять фізичною культурою ми виходили із припущення, що психолого-педагогічні впливи повинні бути спрямовані на розвиток в учнів мотивів, які визначають прагнення фізичного вдосконалення, стимулюють активність учнів і, як наслідок, сприяють підвищенню ефективності фізичного виховання.

Аналізуючи ряд робіт [5, 6, 7, 10] ми дійшли висновку, що серед дійових мотивів фізичного вдосконалення учнів найбільш виражені такі: обов'язку; слухняності; пов'язані з бажанням бути здоровим, сильним, спритним; одержанні відмінної оцінки; особистісної першості.

Найбільш значущими серед виявлених чинників, що детермінують виявлення учнями прагнення фізичного вдосконалення. На думку ряду вчених [3, 6, 8, 11] та інших, найбільш важливим є виразність дійових мотивів. Як вказує О. Козленко [8] показник впливу окремих дійових мотивів на рівень сформованості цього прагнення в учнів 12–13 років становить біль 11,0% усієї суми впливів. У сім'ї найбільший вплив (до 21,5%) має приклад батьків і виявлення ними уваги до успіхів учня з фізичної культури і до його занять удома [8, с. 167].

Аналіз літературних джерел [7, 10, 12] та інших, дозволив провести відбір методів навчання і виховання, які найбільш ефективно сприяють формуванню в учнів прагнення до фізичного вдосконалення на основі розвитку в них відповідних мотивів. На основі аналізу вказаних робіт нами виявлено, що ефективність фізичного виховання істотно підвищується завдяки формуванню в учнів мотивів фізичного вдосконалення, де ефективними виявилось три групи методів:

**1. Методи організації навчальної діяльності**, в процесі якої в учнів виробляються способи дій, актуалізуються і змінюються педагогічно ціннісні мотиви:

- **диференціація** завдань з урахуванням вікових і статевих особливостей, мотивів учнів і рівня їхньої рухової підготовленості;
- **забезпечення** позитивних переживань учнів у процесі занять;
- **створення виховних ситуацій**, наприклад, за допомогою спеціально підібраних рухових ігор, індивідуальних завдань тощо.

Необхідною умовою є забезпечення мети і завдань діяльності, які сприяють виявленню і розвитку педагогічно ціннісних мотивів. Наприклад, слід ставити завдання досягти вищого результату у виконанні якоїсь вправи: швидше пробігти,

стрибнути далі тощо. Важливо при цьому, щоб учитель наголосив на досягненні учня, оскільки позитивні емоції сприяють посиленню потрібних мотивів.

**2. Методи, що сприяють формуванню в учнів позитивного ставлення до занять фізичними вправами і усвідомлення необхідності таких занять, а саме: формування відповідних знань, суджень, переконань, переживань, оцінок.** До цієї групи методів належать:

- **пояснення невідомих** раніше положень, наприклад, розповісти першокласникам про передбачені програмою основи знань щодо значення занять фізичними вправами для фізичного розвитку і здоров'я людини, гігієнічних правил виконання фізичних вправ та ін.;

- **бесіда**, що є одним з основних методів вивчення знань з фізичної культури і гігієни: режим дня і особиста гігієна, формування правильної постави;

- **приклад**, що використовується як ілюстрація впливу занять фізичними вправами на молодий організм.

**3. Методи стимулювання** учнів, спрямовані на закріплення педагогічно ціннісних мотивів і послаблення педагогічно недоцільних. Основними методами цієї групи є такі:

- **педагогічні** вимоги, що конкретизують завдання і зміст діяльності дітей;

- **перспективи** фізичного вдосконалення, які детермінують на відносно тривалий час активність учня, спрямовану на досягнення поставленої мети (завдань);

- **оцінка** успішності, що стимулює діяльність учнів, допомагає самостійно оцінювати за об'єктивними показниками виконання прав;

- **заохочення**, яке викликає в учня позитивне емоційне підкріплення, спонукає досягти успіху; заохочення добре впливає на слабо підготовлених і на не впевнених у своїх силах учнів, але на добре фізично підготовлених або нескромних і зазнайкуватих воно може справляти шкідливий вплив;

- **покарання**, що покликане допомагати учневі усвідомлювати свої неправильні вчинки, недостатнє виявлення зусиль для фізичного вдосконалення.

Цінність методів цієї групи полягає в тому, що вони спонукають учнів до систематичного виявлення власної активності в фізичному вдосконаленні.

Розподіл методів на групи є умовним, але він полегшує їх цілісне сприйняття.

В процесі проведення педагогічного експерименту на кожному із уроків фізичної культури окрім мети уроку за навчальним планом, ставилася мета забезпечення потрібної мотивації (за запропонованими етапами її формування) особистісного фізичного вдосконалення, а в подальшому і самовдосконалення. Потреба в систематичних заняттях фізичними вправами може бути вироблена, по-перше, через привчання і, по-друге – через пошук цінностей фізичної культури (здоров'я, фізична доскональність, зовнішня привабливість тощо).

Молодший школяр (9-10 річні) це не тільки об'єкт, на який впливає учитель (вихователь), вона є особистістю, котра має свої погляди, переконання, інтереси, і це повинно обов'язково враховуватися. Спостереження за учнями та проведені бесіди в процесі проведення першого анкетування показали, що для учнів 3-го та 4-го класів запропоновані мотиви (всього опитано 70 осіб) не тільки виявили інтерес до самого переліку мотивів, але й їхнє бажання й намагання мати ідеали, виявляти схильність до фізкультурної діяльності та вольові зусилля, спрямовані на здійснення своїх бажань, що на наш погляд, зумовлено спрямованістю мотивів та їхнім змістом. Неабиякий інтерес до змісту запропонованих мотивів і мотивацій до занять фізичною культурою виявили також і вчителі, які побачили в цьому можливість удосконалення педагогічного процесу з фізичного виховання молодших школярів за рахунок як і

оптимізації діяльності учнів на уроках фізичної культури, так і підвищення результативності роботи вчителів.

В учнів молодшого шкільного віку (всього 78%) основним мотивом до проведення експерименту є відвідуванню занять з прагненням отримати добрі оцінки. Це, на наш погляд, обумовлене тим, що учні ще не знають і не усвідомлюють знання фізичних вправ, їх вплив на їхній організм. Вони керуються прагненням сумлінно виконувати всі завдання вчителя і за цю роботу отримати хорошу оцінку. Лише 12% учнів вказують, що їм подобається, коли вчитель показує на уроці нові фізичні вправи, 7% учнів займаються фізичною культурою лише тому, щоб їх не сварили батьки і вчителі, біля 3% - прагнуть отримати схвалення вчителя фізичної культури і батьків.

Наведені дані свідчать про те, що учні не мотивовані до занять фізичною культурою і формування такої мотивації потребує цілеспрямованої і системної діяльності вчителя фізичної культури, класного керівника (на уроках математики, природознавства, історії та інших, де б розкривалися міжпредметні зв'язки на користь формування системи знань щодо здоров'я учнів тощо).

Мотивування, які застосовувалися вчителем у процесі експерименту на основі використання запропонованої нами моделі, значно змінили погляди учнів щодо їхніх мотивів до занять фізичною культурою. Більше 60 % учнів найважливішим для себе вважають розуміння відповідальності за свою фізичну підготовку перед класом. Біля 21% учнів вказують, що їм подобається бути сильним, сміливим і спритним, 7,5% - хочуть краще виконувати фізичні вправи та гарно грати в ігри, лише 5,2% працюють на уроках фізичної культури заради високих оцінок.

В процесі спостереження та бесід з учнями на етапі експерименту ми вияснили, що для поліпшення інтересу до фізичної культури учні хотіли б мати більше інформації про фізичну культуру та її роль в їхньому житті від вчителів, батьків, телебачення. Діти вказували, що практично не отримують інформацію про фізичну культуру від батьків. На думку учнів, для поліпшення інтересу до фізичної культури вчителя фізкультури необхідно поліпшити матеріальну базу, краще ставитись до учнів, більше проводити ігрових занять, проводити спортивні секції.

Більш детальний аналіз результатів анкетування, проведеного після педагогічного експерименту виявив, що 67,5% учнів 3-го та 4-го класів визначають на першому місці навчально-пізнавальні мотиви (пов'язані зі змістом і процесом навчання ознайомленням та вивченням нових ігор і вправ). Для них важливий зміст рухливих ігор, структура і складність виконання нових фізичних комплексів, а також ступінь оволодіння навичками для рухової активності.

Особливо визначені вузько особистісні мотиви престижності, тобто рівня фізичної підготовки, що дає змогу виконувати рухові дії краще від інших. Престижність занять різними видами фізкультурної діяльності визначають більше 62% учнів, критичне ставлення до власного здоров'я, зацікавленість у гарній поставі є мотивом для 67,4% учнів, більшість із яких є дівчата.

Мотиви соціального спрямування (відчуття відповідальності, самовдосконалення, самовизначення) притаманні лише біля 25% учням, проте такий стан є об'єктивним, а ці мотиви можливо сформувані лише в учнів старших класів.

Таким чином, ставлення учнів до занять фізичними вправами, по-перше, зумовлене спрямованістю мотивів, їхнім змістом, по-друге – ступенем активності. Суть діяльності як вчителя фізичної культури так і учнів не тільки в тому, щоб одержати певний результат, а в самому процесі навчання фізичної культури, у тому, щоб виявити розумову й фізичну активність, яка сама по собі повинна приносити учню задоволення, викликати постійний інтерес і потребу до фізичного самовдосконалення.

**Висновки.** Результати проведених теоретичних пошуків та експериментального дослідження вирішення проблеми формування в учнів позитивної мотивації до занять фізичною культурою надають можливість визначити: формування домінуючих мотивів є могутнім чинником, що стимулює систематичну інтегральну фізичну й психічну діяльність учнів загальноосвітніх шкіл в галузі фізичної культури та спорту, та включає взаємопов'язані блоки: мотиваційно-цільовий, мотиваційно-пізнавальний та мотивований рефлексивно-оцінний та розкрито психолого-педагогічні умови її реалізації в системі шкільного фізичного виховання; показано, що вироблення в учнів умотивованого прагнення розвивати свої фізичні та духовні сили й можливості є важливою умовою осучаснення фізичного виховання, спрямування його на виховання в кожного учня фізичної культури як складової загальної культури людини.

#### **Список використаної літератури**

1. Боген М.М. Физическое совершенство как основное понятие теории физической культуры / М.М. Боген // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №6.
2. Васьков Ю.В. Система фізичного виховання / Ю.В. Васьков. – Харків: Ранок, 2008. – 223 с.
3. Вишневский В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии). / В.А. Вишневский – М.: Изд. "Теория и практика физической культуры", 2002. – 270 с.
4. Гаврильченко Л. Соціальна функція мотивації у системі фізкультурно- оздоровчої діяльності особистості / Л. Гаврильченко / Зб. Наук. Праць. Педагогічні науки. – Херсон, 2000. – С.141 - 143.
5. Григоренко В.Г. Профессионально-педагогическая мотивация и технология ее формирования / В.Г. Григоренко – Бердянск: 2003. – 148 с.
6. Дубогай О.Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання учня / О. Д. Дубогай. – К.: Шкільний світ, 2006. – 127 с.
7. Ковалев В.И. Мотивы поведения и деятельности / В.И. Ковалев. – М.: Наука, 1998. – 192 с.
8. Козленко О. Формування мотивів фізичного вдосконалення у школярів / Олег Козленко // Педагогіка та психологія: зб. наук. праць – Харків: Курсор, 2007. – Вип. 32. – С. 161-168.
9. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К.: НУФВСУ, 2005. –196 с.
10. Маркова А.К. Учебно-познавательные мотивы и пути их исследования // Формирование учебной деятельности школьников / А.К. Маркова – М: Просвещение, 1982. – С.163-169.
11. Масюк О.В. Педагогічні умови формування у школярів ціннісного само- ставлення / О.В. Масюк // Педагогіка, психологія та медико-педагогічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. проф. С.С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2007. – №2. – С. 66-68.
12. Столітенко Е.В. Виховання позитивного ставлення до фізичної культури учнів 5-7 класів // Фізичне виховання в школі. – 2001. – №3. – С. 40-45.

**Іваній І. В., Яценко Р. Ю.**

### **НОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЗДОРОВ'Я**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті проаналізовано та узагальнені дані літературних джерел з питань індивідуалізації фізичного виховання молодших школярів. Визначено показники фізичного стану, фізичної підготовленості, успішності та рівня*



*здоров'я та встановлено між ними взаємозв'язок як передумови забезпечення індивідуалізації фізичного виховання молодших школярів з різним рівнем здоров'я. Визначено, що необхідно розробити та впровадити в систему уроків з фізичної культури методику індивідуалізації фізичного виховання молодших школярів на основі гармонізації їхнього фізичного та інтелектуального розвитку зі станом здоров'я.*

**Постановка проблеми.** Виконання загальнодержавних програм, і в сфері фізичної культури зокрема, передбачає перехід до нового типу гуманістичної освіти, яка сприятиме зростанню самостійності особистості, формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я як найвищої індивідуальної й суспільної цінності, що може бути забезпечено при побудові начально-виховного процесу на основі індивідуального підходу до школярів.

При великій кількості сучасних теоретико-методичних та концептуальних підходів до фізичного виховання школярів (Вільчковський Е.С., [3]; Дубогай О.Д., [4]; Круцевич Т.Ю., [5]; Матвеев А.П., [7]; Москаленко Н.В., [8]; Сущенко Л.П., [9]; Томенко О.А. [10]; Шиян Б.М., [11] та ін.), серед фахівців немає заперечень відносно необхідності організації особистісно спрямованої і здоров'язбережувальної системи педагогічного впливу на школяра, комплексного засвоєння ним цінностей фізичної культури. Однак, якщо в осмисленні цілей і завдань фізичного виховання школярів в останній час відбулися достатньо значні зрушення, то в засобах і методах, які б враховували унікальність індивідуальних рис кожного учня, досягнень значно менше. Аналіз наукових джерел свідчить, що практично не вирішенні питання забезпечення переходу від традиційних форм фізичного виховання, що розраховані на всіх учнів в однаковій мірі, до індивідуального підходу, спрямованого на гармонізацію рухових навантажень і стану здоров'я школярів.

Це завдання залишається особливо актуальним для початкової школи, де відбувається формування навчальної діяльності школяра, яка зумовлює його подальшу успішність у навчанні, ведення здорового способу життя, а індивідуальні особливості молодших школярів мають бути враховані вчителем фізичної культури.

Актуальність проблеми та її недостатня методична і практична розробленість у контексті індивідуалізації фізичного виховання молодших школярів з урахуванням рівня їхнього здоров'я і зумовили вибір теми дослідження. Це і обумовлює мету нашої статті.

**Мета дослідження** – розробити методику індивідуалізації фізичного виховання молодших школярів на основі гармонізації фізичного, інтелектуального розвитку і рівня їхнього здоров'я.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На підставі аналізу нормативних документів та узагальнення практичного досвіду вчителів фізичної культури, було уточнено критерії і показники, які визначають взаємозв'язок фізичного здоров'я з руховими здібностями школяра. До них належить: показники фізичного розвитку (за індексом Кетле), функціонального стану (за індексом Руф'є), стану здоров'я (віднесення учнів до певної медичної групи та результати аналізу кількості їх захворювань за рік); фізичної підготовленості (за державними тестами), окрім цього аналізувалася успішність учнів 2-4-х класів. Ці дані заносилися до розробленої «Індивідуальної картки школяра». Індивідуальна оцінка всіх показників школяра визначається як у балах (12-ти бальна система оцінювання), так і за п'ятьма рівнями (низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий) за конкретизованими нами критеріями, адаптованими до регіональних умов. Тестування зазначених показників проводилося на початку та в кінці навчального року (2017-2018 н.р.). Після проведення першого тестування серед учнів 2-4-х класів, які брали участь у експерименті, було виділено дві однорідні вибірки (експериментальні

класи (ЕК) – 145 осіб та контрольні класи (КК) – 144 особи). У ЕК було впроваджено авторську методику індивідуалізації фізичного виховання з різним рівнем здоров'я.

З метою з'ясування особливостей взаємодії та взаємовпливу отриманих показників, весь отриманий після першого тестування числовий масив переводився в електронний формат та був основою для визначення рівнів навчальних досягнень учнів (градація за 5-ти рівнями – див. вище) з визначенням середніх величин кожного із рівнів. Дослідження взаємозв'язку отриманих показників проводилося шляхом багаторазового диференціювання учнів паралельних класів за рівнями успішності, фізичної підготовленості та захворюваності. При цьому фізична підготовленість асоціювалася, в даному випадку, з фізичним компонентом, кількість захворювань за рік – зі здоров'ям, а загальношкільна успішність – з інтелектуальним компонентом особистості школяра. Отримані значення фіксувалися в X-Y координатні графіки та оброблялися за допомогою стандартної комп'ютерної програми в режимі аналізу точок з визначенням лінійної апроксимації.

З'ясовано, що співвідношення рівнів фізичної підготовленості, успішності й здоров'я учнів 2-4-х класів демонструють лінійні форми залежності, які апроксимуються функцією типу  $Y=AX+B$ , де А і В – числові коефіцієнти, X, Y – є рівні фізичної підготовленості, успішності або стану здоров'я (X або Y приписується одна із характеристик в залежності від розглядаємого зв'язку). На підставі встановлених кількісних співвідношень розраховано різні варіанти обсягу навчального навантаження рухової, інтелектуальної та оздоровчої спрямованості (у відсотках) залежно від заданих вихідних фізичної підготовленості, рівнів успішності і здоров'я учня. Ці результати покладено в основу нормування індивідуальних рухових навантажень та формування змісту навчального процесу з метою досягнення оптимального співвідношення фізичного та інтелектуального розвитку і здоров'я школярів.

Згідно запропонованої нами методики, індивідуалізація фізичного виховання молодших класів полягає в експрес-оцінці вихідних рівнів фізичної підготовленості, успішності і здоров'я школяра, на основі яких вчитель (засновуючись на попередніх розрахунках) отримує рекомендації щодо обсягу навчального навантаження рухового, інтелектуального і оздоровчого спрямування

Обсяг фізичного навантаження визначається як сумарний час виконання учнем фізичних вправ, який виражається відсотками від загальної тривалості уроку, інтенсивність фізичних навантажень відбиває частота серцевих скорочень (за індексом Руф'є). Це надає можливість сформулювати зміст індивідуальної програми навчання фізичної культури кожного учня, що забезпечує гармонізацію його фізичного та інтелектуального розвитку зі здоров'ям.

Рухову складову представлено програмним матеріалом з фізичної культури для початкової школи та авторським варіантом спеціально розробленої навчальної програми оздоровчо-фізкультурних занять (варіативна частина). Інтелектуальна складова включає теоретичні знання, отримані при засвоєнні рухових дій, загальні відомості в сфері фізичної культури, а також знання валеологічного характеру. Оздоровча складова являє собою сукупність рухових дій збереження та зміцнення здоров'я. У 1-2-х класах вирішення педагогічних завдань досягалося за рахунок значного обсягу інформації, яка вимагала лише механічного запам'ятовування й відтворення для використання в руховій сфері, тобто інтелектуальна складова, як і оздоровча, йшла паралельно з руховою. В 3-му класі відбувався поступовий перехід від домінування в розвитку рухової складової до інтелектуальної, який передбачав осмислення індивідуальних підходів до розвитку фізичних якостей. У 4-му класі інтелектуальну складову

представляли здебільшого окремо від рухової.

Функціонування процесуальної складової методики дозволило здійснити матеріалізацію розробленого змісту на основі досягнення оптимального співвідношення компонентів особистісного розвитку і здоров'я за індивідуальними результатами. При цьому клас поділяється на групи з близькими показниками рівнів здоров'я, фізичної підготовленості й успішності, де в межах вирішення загальних для всього класу завдань реалізується диференційований підхід [7], який обумовлено генеральним критерієм – станом фізичного здоров'я кожного учня.

Під впливом занять за розробленою методикою в експериментальних класах відбулося зростання показників фізичного стану учнів у порівнянні з контрольними класами: 65,5% учнів ЕК покращили показники за індексом Руф'є впродовж експерименту на один рівень, 12,4% – на два рівні; встановлена позитивна динаміка в показниках індексу Руф'є у 88,4% учнів ЕК ( $p \leq 0,05$ ), проти 34,7% учнів КК; згідно показників, визначених за індексом Кетле, 17,7% учнів ЕК покращили власний розвиток на один рівень, 18,4% – на два рівні, 11,2%.

Після закінчення експерименту відсоток учнів, віднесених до основної медичної групи, зріс в ЕК на 10,2%, а в КК на 4,1%, підготовчої – на 14,3% проти 9,2% в КК, спеціальної – знизився на 24,0% в ЕК, проти зростання в КК на 5,7%, достовірно меншою в ЕК є кількість пропущених днів з приводу хвороб ( $p \leq 0,05$ ). Зміни показників фізичної підготовленості школярів мають позитивну динаміку: у ЕК показники високого і вище середнього рівнів збільшилися з 5,2% до 76,2%, а у КК з 6,0% до 59,8% ( $p \leq 0,05$ ) (рис. 5.).

Отже, результати педагогічного експерименту в цілому засвідчили ефективність запропонованої методики індивідуалізації фізичного виховання молодших школярів та покращення рівня їхнього здоров'я.

**Висновки.** 1. На підставі нормативних документів та узагальнення практичного досвіду вчителів фізичної культури було уточнено критерії й показники, які визначають взаємозв'язок фізичного стану (індекс Кетле, ЖЕЛ, індекс Руф'є, стан здоров'я), фізичної підготовленості й успішності школяра. З'ясовано, що співвідношення рівнів фізичної підготовленості, успішності і здоров'я учнів 2-4 класів демонструють лінійні залежності. Це дозволило розрахувати різні варіанти обсягу навчального навантаження рухової, інтелектуальної та оздоровчої спрямованості (у відсотках) залежно від заданих вихідних рівнів фізичної підготовленості, успішності і здоров'я учня, а результати розрахунків покласти в основу методики індивідуалізації фізичного виховання молодших школярів з різним рівнем їхнього здоров'я.

2. Розроблена та впроваджена в систему уроків з фізичної культури авторська методика індивідуалізації фізичного виховання молодших школярів з різним рівнем здоров'я сприяла покращенню їхнього рівня здоров'я, показників фізичного стану та особистісного фізичного розвитку завдяки:

- нормуванню обсягу й інтенсивності індивідуальних рухових навантажень в залежності від фізичного стану, освітнього рівня і здоров'я школярів;
- формуванню змісту процесу фізичного виховання з метою досягнення гармонійного співвідношення фізичного та інтелектуального розвитку і здоров'я школярів;
- посиленню смислоутворюючої ролі уроків фізичної культури;
- розподілу школярів на чотири-п'ять підгруп в залежності від показників (рівнів) здоров'я.

#### **Список використаної літератури**

1. Андрущенко В. П. Роздуми про освіту / В. П. Андрущенко. – К. : Знання України, 2005. – 604 с.

2. Бальсевич В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В. К. Бальсевич / Физическая культура в школе. – 1996. – №1. – С. 52–55.
3. Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів / Е. С. Вільчковський, М. П. Козленко, С.Ф. Цвек. – К. : ІЗМН, 1998. – 232 с.
4. Дубогай О. Д. Інтеграція пізнавальної і рухомої діяльності в системі навчання і виховання школярів / О. Д. Дубогай, Б. П. Пангелов, Н. О. Фролова, М. І. Горбенко. – К. : Оріяни, 2001. – 152 с.
5. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Шкільний світ, 1999. – 230 с.
6. Лубышева Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 5. – С. 10–14.
7. Матвеев Л. П. Интегративная тенденция в современном физкультуроведении / Л. П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №5. – С. 5–8.
8. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : Монографія / Н. В. Москаленко. – Д.: Інновація, 2007. – 252 с.
9. Сущенко Л. П. Мета і завдання фізичного виховання у світлі цивілізаційного підходу : навчальний посібник / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя: ЗДУ, 2002. – 75 с.
10. Томенко О.А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. доктора наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «фізична культура, фізичне виховання різних груп населення», О.А.Томенко, К., 2012. – 37 с.
11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. І. – 272 с.

**Казанцева Г. В.**

## **ВИКОРИСТАННЯ ДИТЯЧИХ ОЗДОРОВЧИХ ТРЕНАЖЕРІВ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Харківська державна академія фізичної культури

*У статті розглянуті теоретичні та організаційно-методичні аспекти використання тренажерів на уроках фізичної культури з метою підвищення мотивації учнів до занять руховою діяльністю. Розглянуто психологічну складову формування інтересу до занять фізичними вправами, а також вікові особливості молодших школярів, які забезпечують цей процес. Показані деякі прийоми організації уроку для підвищення інтересу учнів до його змісту і процесу виконання фізичних вправ.*

**Постановка проблеми.** В умовах сьогодення одним з найважливіх напрямків державної політики нашої країни стає підвищення ефективності фізичного виховання підростаючого покоління. Це зумовлено стійкою тенденцією до погіршення стану здоров'я населення. Особливої гостроти набуває проблема здоров'я дітей, адже досягнути необхідного інтелектуально-пізнавального розвитку може лише здорова дитина [4, с. 264; 5, с. 118]. Між тим у зв'язку із зростаючими пізнавальними потребами дітей (телебачення, комп'ютер, інші гаджети, захоплення конструюванням тощо), інформативно насиченим навчальним процесом відбувається перехід від природньо активного способу життя людини в ранні дитячі роки до пасивного проведення часу й малорухомості в процесі дорослішання. В умовах високих статичних навантажень на певні групи м'язів це викликає їх стомлювання, знижується працездатність скелетної системи, що веде до порушень опорно-рухового апарату, затримки фізичного розвитку, збільшенню зайвої ваги. Невміння дітей співвідносити

свої бажання із можливостями організму викликає перезбудження, перевтомлювання нервової системи [6, с. 226].

Вказані порушення фізичного і психічного здоров'я школярів є наслідком гіподинамії, яка виявляється у зниженні добової рухової активності (РА) учнів початкової школи у порівнянні з дошкільнятами вдвічі, а у старшокласників РА складає лише близько 25% від загального активного часу. Крім того спостерігається зниження інтересу дітей з переходом до кожної наступної ланки школи до організованої рухової діяльності, в першу чергу до шкільних уроків фізичної культури. У зв'язку з цим набуває гостроти питання організації фізичного виховання таким чином, щоб формувати в учнів ставлення до власного здоров'я як до базової особистісної цінності, навчати їх основам активного самооздоровлення через рухову діяльність, враховувати інтереси і потреби кожної дитини під час занять оздоровчою фізичною культурою (В.К. Бальсевич, Б.М. Шиян, А.П. Матвєєв). Рішення цих завдань неможливе без пошуку нових ефективних і різноманітних форм фізкультурно-оздоровчої роботи [4, с. 265; 5, с. 121; 7, с. 176].

Оскільки провідною формою організації фізичного виховання в школі є урок, то для його максимальної ефективності необхідні активність і мотивованість учнів у виконанні рухової діяльності. Але проблема відповідної організації уроків фізичної культури є актуальною, тому що при розмаїтті методів і прийомів їх проведення без устаткування сучасним спортивним обладнанням та інвентарем виникають значні труднощі в зацікавленості й мотивації на уроках як для учнів, так і для вчителя [3].

**Мета дослідження:** на основі теоретичного аналізу й узагальнення даних науково-методичної літератури та інтернет-джерел розглянути можливості використання нестандартного обладнання (тренажерів) для активізації інтересу учнів початкових класів до занять фізичною культурою

**Результати дослідження та їх обговорення.** Перед сучасним вчителем фізичної культури постає завдання забезпечити високий рівень активності дітей на уроці. Фактори, які забезпечують активність учнів на занятті поділяють на *біологічні* (потреба в рухах, потреба в збереженні життя та здоров'я) та *соціальні* (організація діяльності на уроках, інтерес до уроку тощо).

Саме інтерес до процесуального (спочатку) і змістовного (пізніше) боку уроку фізичної культури полягає в основі формування стійкої мотивації до занять фізичними вправами як на уроках, так і самостійно. Інтерес – це свідоме позитивне ставлення до чогось, яке спонукає людину проявляти активність для пізнання об'єкта, який зацікавив. Молодшими школярами під час уроків фізичної культури керує перш за все інтерес до рухової активності взагалі, який в своїй основі має мотив емоційної привабливості фізичних вправ, механізм переживання задоволення від процесу їх виконання [2, с. 10-17]. Головною причиною зниження в дітей задоволеності від фізичних вправ є відсутність емоційності уроку, нецікавість тих завдань, які виконуються, неадекватне фізичне навантаження, низька динаміка заняття [7, с. 176].

Підвищенню емоційного фону уроку фізичної культури і як наслідок – інтересу до виконання фізичних вправ сприяє використання нестандартного обладнання і дитячих оздоровчих тренажерів.

У роботі з дітьми застосовують прості та складні тренажери, які можуть використовуватись як на уроках фізкультури, так і в самостійній руховій діяльності школярів.

Найбільш поширеними в роботі навчальних закладів є **прості** або міні-тренажери – гімнастичні палиці, ролери, дитячі гантелі, еспандери, диск «Здоров'я», гімнастичні та масажні м'ячі та ін. Серед низки **складних** тренажерних пристроїв найчастіше в роботі з дітьми застосовують велотренажер, бігову доріжку (для

створення загального впливу на організм), грібний тренажер, жим ногами, лаву для пресу, бруси опорні та ін. (для локальної дії на окремі групи м'язів). Сучасні тренажери мають привабливий вигляд, спонукаючи дітей до рухової активності, зручні, естетичні, гігієнічні, складні пристрої легко встановлюються і регулюються [1; 4, с. 266; 6, с. 227].

Використання нестандартного обладнання дозволяє урізноманітнити зміст і організацію уроку, підвищити зацікавленість учнів у виконанні фізичних вправ шляхом включення дрібного спортивного інвентаря і міні-тренажерів у виконання загальнорозвиваючих і коригуючих вправ, надання дітям можливості самим придумати цікаві вправи з цим устаткуванням. Таким чином розвивається творчість.

Оскільки віковою особливістю молодшого шкільного віку є образне сприйняття, забарвленість емоціями всіх психічних процесів і діяльності (інтелектуальної та фізичної), найкраще засвоєння матеріалу у формі гри, то використання тренажерів для емоційного насичення уроків надає можливість широко задіяти ігровий метод, який передбачає насамперед створення ігрових ситуацій, проведення занять сюжетного характеру, виконання імітаційних рухів на тренажерах (наприклад, «Гонка велосипедистів» – на велотренажері, «Повітряні гімнасти» – на гімнастичних кільцях, «Стрибунчики» – на міні-батуті, «Кошеня» – з гімнастичним роликком та ін.) [1, 3].

Важливою перевагою застосування тренажерних пристроїв є надання можливості збагатити та урізноманітнити методичну складову уроку – залучати індивідуальний, фронтальний, груповий, потоковий методи. Особливим різновидом потокового методу є колове тренування під час окремих фрагментів уроку, яке передбачає розділення дітей на групи і розподіл по станціях. Вправи розучуються заздалегідь і за командою вчителя діти переміщуються по колу від однієї станції-тренажера до іншої, виконуючи серію вправ.

Для запобігання перевтомленню необхідно чергувати інтенсивну безперервну роботу на складних тренажерах (2-3 хв.) з активними вправами з міні-тренажерами (2-3 хв.), під час яких відбувається відновлення частоти серцевих скорочень (ЧСС). Після роботи на кожному тренажері обов'язкові дихальні й релаксаційні вправи. Також важливо, щоб навантаження в рухах, які йдуть один за одним, розподілялось на різні групи м'язів. Урізноманітнити колове тренування дозволяє включення до нього роботи в парах, наприклад, з м'ячами-масажерами. Крім того, колове тренування легко поєднувати з ігровим методом, надавати йому сюжетного характеру [6, с. 227; 8, с. 992].

На основі проведеного дослідження можемо зробити **висновки**, що:

1. Формування стійкого інтересу молодших школярів до уроків фізичної культури базується на задовільненні природньої потреби дітей в різноманітних рухах і переживанні відчуття задоволення від їх виконання.

2. Низька емоційність заняття, монотонність та одноманітність роботи, яка виконується, є головними факторами, які знижують мотивацію молодших школярів до уроків фізичної культури.

3. Грамотне використання тренажерів дозволяє емоційно забарвити й урізноманітнити рухову діяльність, як наслідок – підвищити інтерес до уроку шляхом виконання фізичних вправ в ігровій формі, задіюючи більший арсенал методів, в тому числі й колове тренування.

#### **Список використаної літератури**

1. Батова Л.Ю. Использование спортивных тренажеров в работе с детьми: [Метод. рекомендации] / Л.Ю. Батова – [Электронный ресурс]: <https://nsportal.ru>.

2. Гогонов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартянов: [Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений, обуч-ся по специальности «Физическая к-ра и спорт»]. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.

3. Ермакова С.Н. В помощь здоровью – тренажер! / С.Н. Ермакова – [Электронный ресурс]: <http://doshkolnik.ru>.

4. Казанцева Г.В. Сучасні підходи до проблеми розробки оздоровчих тренажерів та їх використання в процесі фізичного виховання молодших школярів / Г.В. Казанцева // Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації: [Зб. статей IV Міжнародної наук.-практ. інтернет-конференції, Харків, 26-27 квітня 2018 р.]. – Харків, ХДАФК, 2018. – С. 264-269.

5. Кліщ В.М. Диференційоване фізичне виховання учнів молодших класів з урахуванням їх соматотипу / В.М. Кліщ, С.Л. Попель // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – Івано-Франківськ, ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2017. – Випуск 27-28. – С. 118-123.

6. Мальгина М.Г. Использование простых тренажеров и тренажеров сложного устройства на физкультурных занятиях / М.Г. Мальгина, Л.В. Кошкина, В.В. Волгушева // Педагогический опыт: теория, методика, практика: [Сб. мат-лов II Международной науч.-практ. конференции, Чебоксары, 9 апреля 2015 г.]. – Чебоксары, ЦНС «Интерактив плюс», 2015. – С. 226-227.

7. Погребнев С.С. Формирование устойчивой мотивации к урокам физической культуры и здоровья у учащихся младших классов нетрадиционными формами и средствами обучения / С.С. Погребнев // Проблемы и перспективы развития образования: [Мат-лы VIII М-унар. науч. конф., Краснодар, февраль 2016 г.]. – Краснодар: Новация, 2016. – С. 175-177.

8. Серебрянская О.Д. Метод круговой тренировки в начальных классах / О.Д. Серебрянская, К.А. Забелин // Молодой ученый. – 2016. – № 28 (132). – С. 991-993.

**Леоненко А. В., Дрога А. С.**

## **ЗМІСТ ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ «ЗАХИСТ ВІТЧИЗНИ»**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

*У статті обґрунтовані аспекти, пов'язані з змістом фізичною підготовкою студентів спеціалізації «Захист Вітчизни».*

**Постановка проблеми.** Нині військово-патріотичне виховання студентів у вищих навчальних закладах України є пріоритетним напрямком ідейно-виховної роботи, для вдалого виконання якої необхідно створити умови для постійного фізичного вдосконалення особистості засобами фізичної культури та спорту як однієї з основних складових частин при підготовці студентів спеціальності «Захист Вітчизни» [6].

У Концепції національно-патріотичного виховання молоді зазначено, що складовою частиною є виховання військово-патріотичних якостей особистості як основи в формуванні громадянина-патріота, здатного у будь-який час стати на захист Батьківщини. Закономірно, що для їх розвитку вирішальним стає вміння викладача створити необхідні умови в процесі навчання і виховання студентів для якісного оволодіння військово-технічними знаннями і шляхи до фізичного вдосконалення як основного елемента підготовки захисника своєї країни. Тому вирішення зазначених завдань вимагає організації в навчальному закладі сучасної системи для розвитку і вдосконалення фізичної підготовки студентів під час навчального [2].

З метою розвитку зацікавленості молоді у вивченні предмету «Захист Вітчизни» та основ військової справи, підвищення професійного рівня та фізичної підготовки необхідно проводити всеукраїнські і регіональні спартакіади, змагання з військово-прикладних видів спорту, ігри оборонно-масової і військово-патріотичної спрямованості [1].

У сучасній науковій літературі знаходимо низку досліджень, що присвячені таким проблемам: підготовка громадян України до військової служби

(В. Александров, Д. Іщенко та В. Мірошніченко та ін.) та захисту Вітчизни (Ю. Бабаян, В. Баришніков та О. Неймирок, М. Коробов та ін.), у тому числі засобами фізичної культури (Г. Бесарабчук, І. Ільницький та А. Окопний та ін.), військово-спортивних ігор (Г. Коломоєць та ін.) та на основі козацьких традицій (В. Глушук, О. Демінський, О. Кириченко та ін.) [3,4].

Водночас актуальними для написання даної наукової статті є наукові праці, присвячені проблемі військово-патріотичного виховання учнівської та студентської молоді (Т. Бабич, О. Гончаренко, В. Зелений, М. Зубалій, В. Івашковський, В. Корицький, А. Леоненко, В. Лещук, Б. Мисак, О. Остапенко, Р. Проць та ін.) [2, 4, 5, 7, 8].

Аналіз відповідної наукової літератури показує, що проблема допризовної підготовки молоді є предметом дослідження багатьох вчених. Проте, недостатньо вивченими є аспекти, пов'язані з фізичною підготовкою студентів спеціалізації «Захист Вітчизни» [6].

**Мета дослідження:** проаналізувати та систематизувати зміст прикладної фізичної підготовки студентів спеціалізації «Захист Вітчизни».

**Результати дослідження та їх обговорення.** Згідно навчального плану спеціалізації «Захист Вітчизни» для покращення прикладної фізичної підготовки студентів даної спеціалізації введені навчальні предмети: «Фізична підготовка військовослужбовців» та «Рукопашний бій з елементами панкратіону».

Значне фізичне навантаження студентів спеціалізації «Захист Вітчизни» під час академічних занять пояснюється тим, що професійна підготовка відбувається в умовах наближених до реальних.

Для дослідження оптимального ефекту необхідно спрямувати навчально-тренувальний процес для підвищення рівня готовності до розв'язання навчальних завдань треба удосконалювати прикладну фізичну підготовленість в умовах, наближених до реальних сутичок; заняття проводити за будь яких погодних умов; постійно виконувати вправи з підвищеним навантаженням; створити спеціальні ситуації, які підвищують фізичну і психічну напруженість. Встановлено, що у студентів із різними рівнями фізичної підготовленості простежуються різноспрямовані психофізіологічні реакції при застосуванні однакових фізичних навантажень.

Спираючись на результати дослідження вітчизняних та зарубіжних науковців, військових спеціалістів, провідних викладачів предмету «Захист Вітчизни» ми розробили зміст прикладної фізичної підготовки студентів з урахуванням дисциплін навчального плану даної спеціалізації (табл.1.)

З метою вдосконалення змісту підготовки майбутнього вчителя предмету «Захист Вітчизни» розроблений комплекс сприяв покращенню прикладної фізичної підготовленості студентів та вплинув на озброєння необхідними знаннями по використанню набутих вмінь, розвиток фізичних якостей та професійно важливих рухових навичок.

Для успішного перенесення сформованих практичних навичок на заняттях цілеспрямовано моделювалися труднощі: мотиваційні (використання завдань, що додають обстановці конкурентний, змагальний характер); пізнавальні (створення обставин перевантаження або браку інформації, для розуміння і ухвалення рішень); емоційні (моделювання ситуацій ризику, невідомості, небезпеки, новизни); вольові (збільшення труднощів, що породжують невдачі при першій спробі їх подолання, умисна відмова в допомозі тим, що навчаються в окремих важких ситуаціях).



**Зміст прикладної фізичної підготовки студентів з урахуванням дисциплін  
навчального плану спеціалізації**

<b>Прикладна фізична підготовка</b>		
<b>«Фізична підготовка військовослужбовців»</b>		
<b>№</b>	<b>Прикладні фізичні вправи, комплекс дій</b>	<b>Методичні рекомендації</b>
1.	Біг по пересіченій місцевості та з додатковою вагою	<i>Біг по пересіченій місцевості:</i> 1000 м., 3000 м., 5000 м. <i>Біг з додатковою вагою (10 кг.):</i> 60 м., 100м., 200 м.
2.	Подолання горизонтальних і вертикальних перешкод різними способами	<i>Горизонтальні перешкоди:</i> подолання земляного рову, ями з водою, дерев'яної колоди, цегляної перешкоди. <i>Вертикальні перешкоди:</i> лазіння по рукоходу, драбині з мотузки, туристичній мотузці.
3.	Силові вправи з вагою власного тіла та з обтяженнями	<i>З вагою власного тіла:</i> підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачі, згинання та розгинання рук на брусах, присідання, згинання й розгинання м'язів черевного пресу, комплекс вправ на армійських петлях TRX. <i>З обтяженнями:</i> комплексна робота на тренажерах різної складності, комплекс базових силових вправ зі штангою, гантелями, гирями, гумовим еспандером, набивним м'ячем, та набивним мішком вагою 10 кг.
<b>«Рукопашний бій з елементами панкратіону».</b>		
1.	Удари	<i>Удари руками:</i> прямі, бокові, нижні, з розвороту, кулаком, ребром долоні, ліктем. <i>Удари ногами:</i> прямі, бокові, нижні, з розвороту, стопою, п'ятою, коліном, гомілкою.
2.	Кидки	захоплення, звалювання, перевороти, підніжки, підсічки, кидки: через плече, через тулуб, зворотній кидок, кидок через груди.
3.	Больові та задушливі прийоми	За шию, за тулуб, за руку, за ногу.
4.	Прийоми проти різноманітних видів зброї	Захист від ударів ножем, палицею, лопатою, прикладом вогнепальної зброї, ціпком, сокирою, стільцем.

**Висновки.** У системі професійної підготовки майбутніх учителів предмету «Захист Вітчизни» важлива роль належить прикладній фізичній підготовці. Вона є базисом для отримання необхідних вмінь, розвитку фізичних якостей та професійно важливих рухових навичок. Розроблений зміст прикладної фізичної підготовки студентів з урахуванням дисциплін навчального плану даної спеціалізації допоміг досягти мети щодо покращення професійної підготовки майбутнього вчителя предмету «Захист Вітчизни».

**Список використаної літератури**

1. Афанасьєв А. О. Педагогічні основи військово-патріотичного виховання військовослужбовців строкової служби Збройних Сил України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / Андрій Олександрович Афанасьєв ; Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. – К., 2005. – 20 с.

2. Гончаренко О. С. Формування у старшокласників позитивного ставлення до служби в Збройних силах України в процесі позакласної роботи з фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання» / Олег Станіславович Гончаренко ; Східноукраїнський національний університет імені В. Даля. – Луганськ, 2011. – 22 с.
3. Коломоєць Г. А. Виховання громадянина-патріота у позаурочній діяльності загальноосвітніх навчальних закладів засобами військово-спортивних ігор / Г. А. Коломоєць // Проблеми освіти. – 2012. – № 72. – С. 59–63.
4. Леоненко А. В. Оптимізація патріотичного виховання в сучасних умовах / А. В. Леоненко // Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені О. Довженка. – 2016. – Вип. 30. – С. 81–87.
5. Івашковський В. Концепція військово-патріотичного виховання молоді України / В. Івашковський // Теорія і методика хортингу. – 2014. – № 2. – С. 28–45.
6. Олещук В. В. Підготовка студентів факультетів фізичної культури до військово-патріотичного виховання учнів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Володимир Володимирович Олещук ; Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1998. – 31 с.
7. Остапенко О. І. Військово-патріотичного виховання в системі пріоритетів державної політики // Фізичне виховання в рідній школі. – 2016. – Т. 5. – №. 106. – С. 40-43.
8. Остапенко О. І. Організація допризовної підготовки та військово-патріотичного виховання учнівської молоді в загальноосвітніх навчальних закладах / О. І. Остапенко, М. Д. Зубалій // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. – 2015. – № 19. – С. 75–87.

**Леоненко А. В., Красілов А. Д., Загінайлова І. В.**

### **ФОРМУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ У СЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ПАУЕРЛІФТИНГУ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

*У статті визначена технологія формування комплексної системи навчально-тренувальних завдань у секційній роботі студентів засобами пауерліфтингу.*

**Постановка проблеми.** Як відомо, фізичне вдосконалення студентської молоді відбувається у процесі реалізації специфічних завдань, які умовно поділяють на навчальні та тренувальні. Тренувальні завдання спрямовані на удосконалення різних морфо-функціональних структур організму шляхом всебічного розвитку фізичних якостей, а навчальні – на збагачення рухового досвіду шляхом формування широкого кола життєво необхідних рухових навичок [1].

Особливо актуального значення цей процес набуває у підлітковому віці, який є періодом максимальних темпів природного розвитку практично усіх систем організму студентів і в якому, таким чином, створюються сприятливі біологічні передумови для комплексного вирішення зазначених завдань [2].

Проблемами адаптації організму підлітків до фізичних навантажень займались А.А. Гужаловский, В.Н. Платонов, Б.А.Ашмарин, Л.П. Матвеев, Л.В.Волков. Ними доведено необхідність диференційованого фізичного виховання, обґрунтовано теорію сенситивних періодів у розвитку фізичних якостей (А.А. Гужаловский; Л.В. Волков), визначено оптимальну форму поступового підвищення величини фізичного навантаження (В.Н. Платонов; Б.А. Ашмарин; Л.П. Матвеев).

У пошуках шляхів оптимізації фізичного виховання студентів засобами пауерліфтингу нами, на основі аналізу спортивно-педагогічної та медико-біологічної літератури були визначені керівні положення формування довгострокової адаптації організму та вплив рухової активності та педагогічні умови їх реалізації. Отримані

дані були використані для виявлення недоліків у методиці побудови навчально-тренувального процесу студентів засобами пауерліфтингу. В результаті було виявлено, що у системі педагогічних умов фізичного виховання слабкою ланкою є формування комплексної системи навчально-тренувальних завдань, яка визначає спрямованість та структурну впорядкованість навчально-тренувального процесу, виконуючи роль його системотворчої основи.

**Мета дослідження** – обґрунтувати технологію формування комплексної системи навчально-тренувальних завдань у секційній роботі студентів засобами пауерліфтингу.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Відповідно до факторів адаптації організму студентів до фізичних навантажень у пауерліфтингу, визначення оптимального тренувального змісту занять полягало у пошуку шляхів забезпечення безперервного впливу на усі різновиди такої фізичної якості як сили. Проблема цього фактору була пов'язана із надто великою кількістю тренувальних завдань, які передбачалось вирішувати під час секційних занять з пауерліфтингу.

З метою виявлення можливостей використання розвитку сили, ми проаналізували та порівняли спільні і специфічні морфо-функціональні компоненти, що зумовлюють їх прояв.

Визначимо фактори, що зумовлюють прояв максимальної сили під час секційних занять з пауерліфтингу зі студентами.

Зовнішнім показником сили є максимальна величина зовнішнього опору, яку можливо подолати або утримати з допомогою довільних м'язових зусиль. Вони, в свою чергу, зумовлені наступними механізмами:

- аферентні фактори: під час подолання чи утримання максимального зовнішнього опору швидкість ланок тіла незначна, тому інформація про його величину сприймається, головним чином, сухожильними рецепторами. Дана інформація поступає в ЦНС де бере участь в рефлекторній регуляції ступеня активності відповідних рухових одиниць [3]. Крім того, збільшення максимального м'язового напруження в цій ланці зумовлене підвищенням порогу нервово-сухожильного веретена, який запобігає виникненню аутогенного гальмування [5].

- центральні фактори: величина максимального м'язового зусилля зумовлена кількістю залучених до роботи швидких рухових одиниць (ШРО) та рівнем їхньої активності. Фізіологічним базисом активізації максимальної кількості швидких рухових одиниць є динамічність нервових процесів, а адекватна реакція нервових центрів на сильне збудження залежить від сили нервових процесів [6]. Ефективність будь-якої динамічної роботи, в тому числі і силової, обумовлена, крім іншого, рівнем міжм'язової координації. Її фізіологічною основою є координація роботи нервових центрів [7].

- ефекторні фактори: максимальна м'язова сила на виконавчому рівні обумовлена, перш за все, кількістю в нервово-м'язовому апараті ШРО та їх морфо-функціональними особливостями. Ефективність енергетичного забезпечення роботи тут залежить від потужності системи АТФ-КрФ. Проте, в процесі силових тренувань з граничними обтяженнями (більше 90%), через недостатню тривалість роботи, відбувається незначна активізація процесів, що відповідають за гіпертрофію м'язів. Граничні величини зовнішнього опору вимагають механічної міцності опорно-рухового апарату [4].

Усі фактори, що відповідають за рухову активність доцільно позначити терміном «загальний зміст фізичних вправ».

Таким чином проблема зводиться до пошуку шляхів розвитку сили.

У літературі ми виявили рекомендації щодо розподілу тренувальної спрямованості під час занять з пауерліфтингу.

Тренувальна спрямованість кожного окремого заняття за умови трьохразових занять на тиждень не може бути цілком вибірковою, оскільки конкретні функціональні системи будуть залучатись до роботи лише раз на тиждень, внаслідок чого зникає позитивний слідовий ефект заняття; крім того втрачаються оптимальні умови вирішення освітніх завдань. Тому між заняттями комплексної та вибіркової спрямованості ми обрали альтернативний варіант – комплексні заняття із паралельним вирішенням лише двох тренувальних завдань, кожне з яких від заняття до заняття по чергово змінювалось.

Таким чином, при 3-ох разових заняттях на тиждень лише така його структурна впорядкованість може забезпечити:

- заняття із значним, а в окремих випадках і з великим навантаженням, відновлення після яких може тривати біля 2-ох діб;
- при 3-ох разових заняттях на тиждень 2-ох разовий розвиваючий вплив на конкретні функціональні системи та одноразовий відновлюючий, або ж підтримуючий.

Тепер визначимо оптимальну послідовність розв'язання тренувальних завдань. Оскільки розподіл занять за тренувальною спрямованістю відбувався за джерелом енергозабезпечення, то і послідовність фізичних навантажень в окремому занятті також визначалася за цим критерієм. Як вказують літературні джерела [4], найбільш ефективною є така послідовність: алактатні анаеробні навантаження; лактатні анаеробні навантаження. Вправи на силу можуть забезпечуватись енергією одним і тим же джерелом [6]. При розвитку силової витривалості спочатку використовувався динамічний режим роботи м'язів, оскільки гальмування в нервових центрах, що виникає при статичних напруженнях перешкоджає повноцінній роботі виконавчих органів при розвитку динамічної силової витривалості.

Забезпечивши паралельний розвиток гнучкості на кожному занятті, ми отримали систему тренувальних завдань на окремий тренувальний мікроцикл.

Таким чином, впорядкований нами процес розвитку сили носить циклічний характер, де відносно завершена серія занять (три на тиждень) повторюється аж до етапу невідповідності фізичних навантажень можливостям організму студентів під час секційних занять з пауерліфтингу.

Загальноприйнята схема тренування, в інтересах підвищення ефективності навчально-тренувальної роботи, нами була дещо змінена. На кожному секційному занятті в другій половині основної частини ми передбачили час для розвитку фізичних якостей. Час для цього був зекономлений за рахунок оперативного проведення підготовчої і заключної частин.

Економія часу в підготовчій частині була досягнута за рахунок більш чіткої організації роботи. Сюди ввійшли наступні заходи:

- оперативне повідомлення завдань ;
- виключення часу на перевірку відсутніх (це доручено черговому, який складав список відсутніх попередньо);
- виправдане вкорочення комплексів загальнорозвиваючих вправ (по одній вправі на кожену групу м'язів);

Економія часу в заключній частині була досягнута за рахунок оцінювання студентів та повідомлення індивідуальних самостійних завдань з технічної підготовки в ході основної частини тренування.

Таким чином нами була удосконалена загальноприйнята структура секційного заняття. Основну частину ми розділили на дві підчастини і тому в нас стало чотири відносно самостійних частини:

- 1) підготовча частина – 10-15 хв.;
- 2) основна частина – 50 хв.

а) технічна підготовка – до 20 хв. (ознайомлення, повторення, закріплення та удосконалення рухових навичок). Тривалість цієї частини обумовлена завданнями, ступенем складності завдань, їх загальної кількості на занятті, умов, в яких проводиться заняття і методів організації студентів;

б) загальна підготовка – 30 хв. (розвиток фізичних якостей).

3) заключна – 10 хв. (стретчинг, вправи на розслаблення, повідомлення загальних успіхів та недоліків, повідомлення чи нагадування домашніх завдань).

Висока загальна щільність забезпечувалась оптимізацією умов занять та вибором найбільш раціональних методів організації діяльності студентів (фронтальний, потоковий, груповий, а на етапі закріплення та вдосконалення навичок, взаємодопомога та взаємонавчання, елементи змагального та ігрового методів, які окрім підвищення щільності занять, ще й сприяли позитивному емоційному фону).

Умови секційних занять з пауерліфтингу такі, що виконання фізичних вправ строго обмежене в часі та необмежене в інтенсивності. Тому, поступове збільшення величини навантажень відбувалось переважно шляхом регулювання їх інтенсивності.

Для підвищення моторної щільності процесу розвитку фізичних якостей нами практикувався змінно-груповий метод організації діяльності студентів. Усі студенти, в залежності від кількості запланованих фізичних вправ, поділяються на 3-4 групи по 2-4 студента (хлопці і дівчата окремо) з коловою зміною станцій.

Наприклад, в процесі розвитку динамічної силової витривалості максимальної інтенсивності з невеликою вагою 1-ша група виконує присідання, 2-га – жим лежачи, 3-тя – станову тягу. Одразу по закінченні виконання вправи учні протягом 20-30 с. виконують вправи на розвиток гнучкості у тій частині опорно-рухового апарату, яка приймала участь у попередній роботі. Далі, без інтервалу для відпочинку за командою викладача, відбувається зміна станцій за принципом колового тренування.

При виконанні короткочасних вправ чи наявності часу коло проходилося два рази.

Така організація діяльності студентів на секційному занятті з пауерліфтингу дозволила реалізувати усі заплановані тренувальні завдання за 50 хв. із впливовою величиною фізичних навантажень.

#### **Висновки.**

1. Формування навчально-тренувальних завдань та добір адекватних засобів їх розв'язання як обов'язкової умови, забезпечили адаптацію студентів до рухової активності під час секційних занять пауерліфтингом.

2. Система тренувальних завдань, спрямованих на розвиток фізичних якостей, формується за такими керівними положеннями:

- відповідність спрямованості фізичних навантажень очікуваному напрямку адаптації;

- безперервна стимуляція адаптаційних процесів у всіх морфо-функціональних структурах організму;

- оптимальний вплив на конкретні рухові функції студентів, що забезпечується:

- зменшенням кількості тренувальних завдань при збереженні всебічності тренувальних впливів;

- невеликою кількістю тренувальних завдань на окремому занятті;

- оптимальною послідовністю вирішення завдань;

- урахуванням оптимальної дієвості тренувальної програми;

- реалізація фази суперкомпенсації від попереднього фізичного навантаження.

3. Добір засобів реалізації комплексної системи навчально-тренувальних завдань базується на діалектичному взаємозв'язку змісту і форми фізичних вправ у процесі їх засвоєння, що потребує доповнення програм навчання рухових дій додатковими засобами так, щоб зміст навчальних й тренувальних вправ сприяв розвитку фізичних якостей, а форма – ефективному формуванню рухових навичок.

#### **Список використаної літератури**

1. Блинков С. Н. Методика реализации индивидуального подхода к физической подготовке / С. Н. Блинков, С. П. Левушкин // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 1 – С. 9–12.

2. Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств / А. А. Гужаловский. – Мн. : Нар. асвета, 1978. – 88 с.

3. Добринський В. С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фізич. вихов. і спорту : спец. 24.00.02 / В. С. Добринський. – Луцьк : Волинський держ. ун-т, 2000. – 21 с.

4. Дубенчук А. І. Методичні рекомендації щодо планування та обліку роботи за новою (1998 р.) програмою з фізичної культури для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / А. І. Дубенчук, В. В. Столітенко. – Рівне : Підприємство «Роса», 1999. – 190 с.

5. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительной направленности / Л. Я. Иващенко // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 31–34.

6. Круцевич Т. Ю. Моделирование гармоничности физического развития подростков / Т. Ю. Круцевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 4. – С. 9–13.

7. Методи контролю у фізичному вихованні та спорті. Навчально-методичний посібник. - Суми: СДПІ, 1997. С. 59-95.

**Леоненко А. В., Кисельов В. О., Білокур А. Б.**

### **ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЗМОМ ДЛЯ СТУДЕНТІВ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

*У статті теоретично обґрунтована методика розвитку силових здібностей студентів засобами атлетизму.*

**Постановка проблеми.** Нині в процесі загальної тенденції зростання популярності атлетизму, кількість молоді, що обирають цей вид спортивної діяльності, в світі поступово збільшується.

Атлетизм – це ціла система вправ, що сприяє зміцненню здоров'я, виправленню й лікуванню багатьох уроджених і придбаних дефектів статури й розвитку фізичних здібностей людини (Регулян В. Ф.). У багатьох країнах атлетизм обов'язково входить у програму фізичного виховання молоді. В Україні атлетизм розвивається у двох напрямках: оздоровчий атлетизм (оздоровчі заняття для населення, реабілітаційні центри для інвалідів) і змагальний атлетизм – демонстрація мускулатури та позування [2].

Слід зазначити, що атлетизм спрямований на максимальний фізичний розвиток людини через покращення його силових якостей. А основним елементом атлетизму є фізичні вправи з обтяженням. Займаючись атлетизмом можна отримати атлетичне тіло та розвинути фізичні якості. Заняття атлетизмом являють собою складний процес, кінцевою метою якого є значне збільшення м'язової маси й сили.

Така закономірність може свідчити про популярність атлетизму, що, в свою чергу, має спонукати науковців, до більш поглибленого вивчення особливостей

організації занять цим видом спортивної діяльності серед студентів педагогічних спеціальностей.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати ефективність методики розвитку силових здібностей студентів засобами атлетизму.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для досягнення результатів в атлетизмі застосовуються досить складні тренувальні принципи, виконання яких забезпечує активізацію кровообігу під час інтенсивної роботи м'язів, що у свою чергу є передумовою успішного рішення поставленого завдання - нарощування м'язової маси.

В якості загальної фізичної підготовки у атлетизмі застосовуються загально-розвиваючі вправи, вправи для удосконалення сили, силової витривалості, швидкості, координаційний здібностей та рухливі ігри.

Наша експериментальна методика базується на основних положеннях традиційної програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації та «Положення про організацію фізичного виховання та масового спорту у ВНЗ».

Програма розрахована на повний навчальний рік і складається з блоку модулів, що охоплюють розділи з теоретичної, техніко-тактичної, загальної й спеціальної фізичної підготовки студентів і побудовані за принципами спортивного тренування у атлетизмі.

В основу розроблення методики занять атлетизмом для студентів нами були проаналізовані рекомендації провідних фахівців стосовно поліпшення рухової активності і здоров'я студентів.

Також ми використовували дані результатів досліджень і взяли до уваги думки й погляди науковців щодо впливу занять з обтяженнями на процеси адаптування як організму в цілому, так і його окремих органів і систем [1].

З огляду на результати попередніх наукових досліджень і рекомендації провідних фахівців [1,4,5], ми визначили мету та завдання навчальних занять силової спрямованості для студентів, використовуючи засоби і методи атлетизму, що полягає у: зміцненні здоров'я студентів; вихованні у студентів потреби до рухової активності; розвитку мускулатури та корекції недоліків статури, підтриманні маси тіла в нормі; захисті від ризику серцевих захворювань; зміцненні м'язового і зв'язкового апарату; збільшенні гнучкості та еластичності м'язів; поліпшенні фізичних якостей; формуванні стійкості до психологічних та емоційних стресів; поліпшенні інтелектуальних здібностей і збільшення працездатності щодо навчання; формуванні здорового способу життя студентів.

Треба зазначити, що на початку навчального року за результатами анкетування – 34 % першокурсників виявили бажання займатися саме атлетизмом. При цьому нами було враховано, що незважаючи на широкі можливості силової підготовки, за наявності певних захворювань, заняття для деяких студентів були протипоказані. Це, насамперед, стосується серцевих захворювань, високого кров'яного тиску, інфекційних захворювань, захворювань нирок; гострих запалень легенів, котра не контролюється лікуванням [1].

Методика занять атлетизмом для студентів передбачала визначення таких складових: мета, завдання, система планування, принципи, навантаження, алгоритм програмування.

**Мета** даної методики: вплинути на мотиваційні установки щодо заняття атлетизмом та покращити фізичне здоров'я та працездатність студентів.

**Завдання** методики:

– сприяти зміцненню здоров'я студентів, підтриманню і підвищенню рівня працездатності протягом навчання;

– сформувати мотиваційно-ціннісне ставлення до систематичних занять фізичною культурою і спортом, здорового способу життя, фізичного вдосконалення і самовиховання;

– сформувати систему знань і вмій з фізичної культури, спорту та здорового способу життя;

– оволодіти практичними вміннями і навичками занять вправами силової спрямованості і атлетизмом зокрема;

– зміцнити м'язову систему, сприяючи тим самим гармонійному розвитку фізичних якостей.

*Планування* названого процесу складалося з трьох періодів: підготовчого, основного та перехідного. Тривалість усіх періодів узгоджено з графіком навчального процесу студентів. Побудова системи навчальних занять передбачала дотримання загальних принципів теорії фізичного виховання, які найбільше підходять для методики занять атлетизмом для студентів.

*Принципи* та особливо важливі теоретико-практичні положення:

1). Вихідним принципом, на якому будується інноваційна технологія спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів, є принцип циклічної побудови системи занять.

Необхідні умови, які забезпечують ефективність принципу, такі:

– побудова системи занять у процесі фізичного виховання в межах відносно завершених циклів, у яких забезпечується регулярна повторюваність певних фаз, етапів, періодів цього процесу;

– компонування серії занять, з яких складаються модулі, для забезпечення прогресивності створення сприятливих умов для відновних процесів;

– упорядкування загального ходу процесу фізичного виховання у напрямі тенденції поступального розвитку тренуваності, загальної й спеціальної фізичної підготовленості [3].

2). Принцип регулярності полягає у проведенні занять без тривалих перерв, тому що після припинення занять протягом 2 місяців спостерігається зниження працездатності.

3). Принцип систематичності й поступовості полягає в регулярності навчальних занять із атлетизму, поступовості й послідовності вивчення способів, варіантів і видів силових вправ, що забезпечує необхідний різнобічний зв'язок навчально-виховного процесу та його змісту.

4). Принцип випередження свідчить про випереджувальний характер розвитку фізичних якостей стосовно технічної підготовленості, а завдяки принципу розмірності є можливість оптимально та збалансовано розвивати фізичні якості студентів.

5). Принцип моделювання враховує використання різноманітних варіантів навчальної та тренувальної діяльності у навчальному процесі студентів [5].

*Навантаження* повинне зростати поступово з року в рік [4]. Відомо, що малі фізичні навантаження не забезпечують необхідного ефекту, тому під час занять використовуються великі й граничні їх величини. Це передбачає на кожному новому етапі вдосконалення поставлених до організму вимог, близьких до межі їх функціональних можливостей, що є вирішальним для ефективного проходження пристосувальних реакцій.

Хвилеподібність навантажень дає змогу виявити в різних структурних одиницях навчального процесу залежність між обсягом та інтенсивністю роботи, що, як правило, має протилежну динаміку. Отже, граничні навантаження під час занять повинні вчасно знижуватися і чергуватися з компенсаторною роботою. Хвилеподібна зміна навантажень дозволяє уникнути невідповідності між видами роботи різної



переважної спрямованості, обсягом та інтенсивністю, процесами втоми і відновлення.

Варіативність навантажень забезпечує всебічний розвиток якостей, що визначають рівень спортивних досягнень та їх окремих компонентів. Вона сприяє підвищенню працездатності під час виконання окремих вправ, програм занять, збільшення сумарного обсягу роботи, інтенсивності відновлювальних процесів і профілактиці перевтоми функціональних систем [2].

Циклічність виявляється в систематичному повторенні щодо закінчених структурних одиниць навчального процесу – окремих занять і тем, з яких формуються модулі. Кожна чергова «хвиля» навантаження має дві фази: підвищення, а потім зниження її величини.

На початку занять необхідно з'ясувати вихідний рівень розвитку фізичних якостей студентів і, якщо він недостатній для оволодіння запрограмованими руховими діями, спланувати необхідний період попередньої спеціальної фізичної підготовки та підібрати відповідну методику навчання.

*Алгоритм програмування.* Якісна побудова циклів навчальних занять є одним із найважливіших резервів удосконалення системи занять. Вони поділяються на підготовчий та основний періоди.

Мета підготовчого періоду – бути готовим до фізичних навантажень, що використовуються в основному періоді.

У цьому періоді розв'язувались такі завдання: ознайомлення студентів з нетрадиційними способами фізичного виховання, розвиток мотивації щодо занять; визначення рівня фізичної підготовленості та фізичних якостей студентів; підвищення загальної фізичної підготовленості; вивчення техніки виконання атлетичних вправ та вправ силового характеру.

Цільове спрямування цього періоду полягало у максимальній адаптації організму студентів до майбутньої оздоровчо-тренувальної роботи та практичних рекомендацій початківцям для занять атлетизмом [3].

На початку підготовчого періоду доцільно б було провести контрольні тести для виявлення фізичних і функціональних можливостей студентів.

Починати заняття треба з легкої загальнорозвиваючі розминки, використовувати різновиди ходьби, повільний біг, загальнорозвиваючі вправи, вправи на розтягування та координацію [2].

У спеціальну розминку повинні входити: вправи для м'язів пресу; гіперекстензія та спеціальний розминочний підхід перед початком виконання певної вправи (30 - 40% від максимальної ваги).

Значну увагу в цей період слід приділяти ознайомленню й вивченню техніки виконання змагальних вправ, що дозволить у подальшому уникнути травматизму студентів. За допомогою загальних й спеціальних вправ вирішували питання фізичного вдосконалення студентів.

Основний період. У цьому періоді акцент зміщувався в напрямі функціональної та спеціальної підготовки студентів. Вони не тільки виконували вправи силового спрямування, але й виконували загальнорозвивальні вправи, використовувались рухливі ігри, стретчинг, що сприяло гармонійному вихованню фізичних якостей студентів.

Дозовано застосовувався змагальний метод організації занять. План навчальних занять силової спрямованості для студентів 1-го курсу складається з трьох комплексів:

#### **Комплекс 1**

1. Присідання зі штангою на плечах у змагальному стилі - 3x8 р.
2. Гак-присідання зі штангою - 2x8 р.

3. Присідання зі штангою на плечах у бокових «ножицях» - 2x8 р.
4. Жим гантелей лежачи під кутом 45% - 3x8 р.
5. Згинання й розгинання рук в упорі на брусах - 2x6 р.
6. Тяга штанги до грудей у нахилі - 3x8 р.

#### **Комплекс 2**

1. Станова тяга штанги в змагальному стилі - 3x8 р.
2. Нахили зі штангою на плечах стоячи - 2x8 р.
3. Нахили зі штангою на плечах сидячи - 2x8 р.
4. Нахили з гирею в руках стоячи на платформі - 2x12 р.
5. Згинання й розгинання рук в упорі лежачи – 2x12 р.
6. Підйом штанги на біцепс стоячи - 3x8 р.
7. Розведення рук з гантелями стоячи - 3x8 р.

#### **Комплекс 3**

1. Жим штанги лежачи в змагальному стилі - 3x8 р.
2. Жим штанги лежачи під кутом 45% - 2x8 р.
3. Розведення рук з гантелями лежачи горизонтально 2x8 р.
4. Присідання зі штангою на грудях 3x8 р.

Заняття проводяться тричі на тиждень: комплекси 1 і 2 – під час практичних занять з «Фізичного виховання», комплекси 3 – у позанавчальний час. На початку кожного заняття слід виконувати вправи для прямих м'язів живота та поздовжніх м'язів спини, закінчувати навчальне заняття вправами для гнучкості. Величина обтяження або зовнішнього опору визначається таким чином, щоб вправу можна було виконати на кілька повторень більше, ніж рекомендовано, не порушуючи при цьому техніку виконання.

**Висновки.** У статті на основі сучасних наукових досліджень розкрита технологія впровадження методики навчання силових вправ студентів засобами атлетизму під час освітнього процесу з фізичного виховання передбачала вирішення комплексу дидактичних цілей, завдань і формування змісту навчального матеріалу, в якому виділялися відповідні елементи знань, умінь, навиків, розвитку силових якостей і компетентностей.

#### **Список використаної літератури**

1. Булах С. М. Формування спортивної майстерності студентів на початковому етапі занять пауерліфтингом / С. М. Булах // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2015. – Вип. 9. – С. 26–30.
2. Жамардїй В. Спеціальні заняття з пауерліфтингу як фактор підвищення навчально-тренувальної діяльності студентів / В. Жамардїй // Витоки педагогічної майстерності. Серія : Педагогічні науки. – 2012. – Вип. 10. – С. 101–104.
3. Іванов І. В. Удосконалення технічної майстерності на етапі спеціалізованої базової підготовки у фітнесі засобами пауерліфтингу / І. В. Іванов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 5. – С. 57–62.
4. Ніжніченко Д. О. Методика корекції тренувального процесу в пауерліфтингу з використанням засобів швидко-силової спрямованості на етапі попередньої базової підготовки / Д. О. Ніжніченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 2. – С. 34–39.
5. Соколова О. В. Обґрунтування ефективності занять з пауерліфтингу протягом підготовчого періоду юнаків 20–23 років / О. В. Соколова, Ю. О. Нікітчук // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2015. – Вип. 3. – С. 311–314.

Леоненко А. В., Плахотнік М. С.

## ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ В ШКІЛЬНІЙ СЕКЦІЇ З БОКСУ ДО ЗМАГАНЬ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

*У статті визначені особливості психологічної готовності учнів, які займаються у шкільній секції з боксу та фактори які впливають на психологічну готовність учнів до змагань.*

**Постановка проблеми.** Бокс як спорт диктує негативні передстартові стани – передстартова лихоманка й апатія – звичайно характеризуються тим що спортсмени що знаходяться в цьому стані не впевнені у своїх силах, них переслідують нав'язливі думки про хід майбутніх змагань, мучать сумніву з приводу своєї готовності й успіху у виступах.

Недостатній розвиток специфічних психічних функцій боксера або погана компенсація їхніми іншими якостями, наприклад – уповільненою реакцією, великою швидкістю рухів або гарним почуттям дистанції негативно позначається також і на досягненні стану готовності, тому що викликає у учня почуття непевності або психічної нестійкості [5].

Пуні А. Ц. вважав, що в структуру стану психологічної стійкості входять високорозвинені пізнавальні, емоційні і вольові функції.

Трохи по іншому підходить до розумінню стану готовності Г.М. Гагаєва. Вона вважає, що цей стан є тільки емоційно-вольовим і характеризується оптимальним рівнем аферентних і еферентних систем організму.

Під психологічною готовністю спортсмена до змагання розуміється можливість успішно виступати на змаганнях. У психічній готовності приділяється велика роль упевненості, волі і т.д., що не піддаються вимірові і формалізації і тому можуть лише доповнювати отримані об'єктивні дані досліджень.

Багато психологів вбачають сутність психологічної готовності учня в різні впливи на нього екстремальних умов змагань і можливості вчасно прийняти оптимальне рішення в конкретній ситуації, у єдності діяльності і стану, у безперервному контролі і регуляції поведження.

Під час передзмагальної підготовки і на загально-підготовчому етапі акцент робиться переважно на загальну психологічну підготовку, а на спеціально-підготовчому етапі – на спеціальну психологічну підготовку до даного змагання.

Основна задача тренера з боксу цей розвиток у спортсменів цілеспрямованості, що є невід'ємною частиною психологічної підготовки боксерів. Її можна виховувати за умови, що спортсмен виявляє глибоку цікавість до боксу як мистецтву, і особисту зацікавленість у спортивних досягненнях. Тренер зобов'язаний розібрати з боксером усі його позитивні і негативні сторони підготовки.

Варто постійно виробляти в боксерів уміння стійко переносити в боях болючі відчуття, переборювати неприємні почуття, що виявляються при максимальних навантаженнях і стомленні, при зменшенні ваги, обмежені їжі і води.

Учні котрі займаються боксом діють на тлі сильної психічної напруги, характерного для будь-якого єдиноборства. Погроза сильного удару робить бокс особливо гострим і висуває підвищені вимоги до цілого ряду психічних процесів і станів спортсмена. Боєць під час двобою сприймає великий обсяг інформації про наміри і дії суперника [2].

**Мета дослідження:** проаналізувати та систематизувати психологічні особливості підготовки учнів до змагань, які займаються у шкільній секції з боксу.

**Результати дослідження та їх обговорення.** До «психологічних бар'єрів» у боксі можна віднести:

- страх перед програшем (він може бути викликаний загостреним самолюбством і марнославством, побоюванням підвести команду або колектив, думкою про негативну оцінку поганого виступу близькими людьми або тренером)

- страх перед супротивником, викликаний або знанням його сильних сторін або неправильною інформацією про його успіхи, або марновірствами, або недооцінкою власних можливостей

- острах програти бій нокаутом або через явну перевагу супротивника

- острах не витримати високого темпу бою

- острах одержати нову травму або повторну

- острах неадекватного суддівства, їхнього суб'єктивного відношення до супротивників

- усілякі дурні марновірства, дотепер ще поширені серед боксерів.

Під впливом цих і інших подібних їм думок і емоцій учень стає надмірно збудженим, запальним або млявим, апатичним [6].

Знаходячись у стані стартової лихоманки, учень, сильно хвилюючись, не може, як правило об'єктивно уявити собі картину майбутнього бою і зосередитися на плані свого виступу. Бажання виграти бій змінюється в нього всілякими побоюваннями про хід зустрічі, про її результат. У боксера погіршується увага, порушується пам'ять. Деякі особливо збудливі, невірноважені боксери перед боєм стають украй дратівливому і запальними, не можуть сидіти на місці, грублять, метушаться [1].

Щоб успішно перебороти всі ці труднощі необхідно розвивати всі якості волі. Формування психічної готовності до конкретного змагання досягається цілою системою психолого-педагогічних заходів, що дають належний ефект лише при спрямованому і комплексному їхньому застосуванні.

#### **Структура психічної готовності перед змаганням.**

У перед змагальній діяльності, учень який займається у шкільній секції з боксу повинен бути відмінно підготовлений у фізичному, технічному і тактичному відношеннях. А потім можна підбирати методи усунення конкретного психологічного недоліку - непевності. Так, тренер, з'ясовує, що в процесі змагань учень не показує результати досягнуті на тренуваннях, тому що не упевнений у своїх силах.

Ця слабкість прояву вольових якостей може мати різні причини. Щоб вибрати метод усунення недоліку, необхідно точно знати причину його виникнення. Потім виробляються міри усунення зазначеного недоліку.

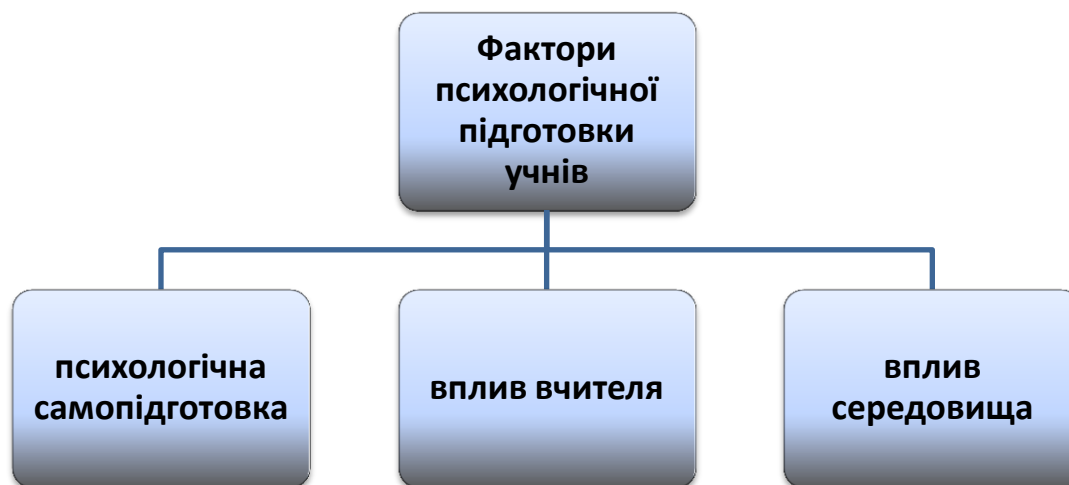
Зовсім необхідно щоб учень який займається у шкільній секції з боксу був цілком інформований про своїх майбутніх суперників, він повинний добре знати як їхній слабкі так і сильні сторони. На останніх змаганнях, спортсменові необхідно виконувати спеціальні вправи, що додають впевненості в собі.

Особлива увага варто приділяти формуванню емоційного настрою учня. Емоційний стан учня у перед змагальний період, одержав назву - передстартовий стан або як говорять боксери "горіти" перед боєм. Особливо сильно виявляється передстартовий "мандраж" у 15-17-ти літніх боксерів. Однак тренер з огляду на вікові особливості не повинний ігнорувати індивідуальні особливості учнів. Важливий тут досвід спортивної діяльності. З двох учнів однакового віку один може мати значний досвід спортивної діяльності, у результаті якого в нього виробляється уміння володіти собою під час великих змагань, і це позитивно позначається на його результатах. Інший учень того ж віку може не мати досвіду боротьби і перед змаганнями великого масштабу впасти у важкий передстартовий стан [2].

Вчитель повинен знати темперамент кожного учня – у процесі спортивної діяльності темперамент відіграє значну роль. Хоча варто врахувати, що той самий

учень у процесі спортивної діяльності може виявляти психічні якості зовсім іншого характеру, чим у житті.

Основними факторами психологічної підготовки до змагання є: психологічна самопідготовка, вплив вчителя, вплив середовища (рис. 1).



**Рис. 1. Фактори психологічної підготовки учнів які впливають на змагальну діяльність**

**Психологічна самопідготовка** – думки, переживання, вольові явища які відбуваються в спортсмена в зв'язку з конкретними змаганнями. Спортсмен перед змаганнями обов'язково повинний жити майбутніми боями. Однак це повинні бути такі переживання, що мобілізують його сили, по - бойовому набудовують і в кінцевому рахунку значною мірою допомагають досягненню перемоги [3].

**Вплив вчителя.** Вчитель, який проводить секційні заняття з боксу у школі добре знаючи свого вихованця вже по зовнішніх ознаках поведінки може визначити зрушення в його емоційній сфері. Якщо завжди оживлений у присутності інших юнак став замкнутим, то це значить, що він знаходиться в стані важких психічних переживань, зв'язаних з виступом на майбутніх змаганнях. Вчителю варто непомітно вивести свого підопічного з цього стану, переключити його увага на інше.

Однієї з задач вчителя в психологічній підготовці є попередження психічної перенапруженості напередодні майбутнього змагання. У деяких випадках питання, зв'язані з майбутніми змаганнями треба розібрати з колективом і в особистій бесіді. Вчитель повинний допомогти учню оцінити свої власні сили і сили супротивника.

**Вплив середовища.** Під поняттям “середовище” треба розуміти в першу чергу той секційний колектив у складі якого учень повинен виступати на майбутніх змаганнях. Психологічний стан членів колективу взаємно впливають на них. Тому дуже важлива установка всього колективу щодо майбутнього змагання. Коли колектив настроєний по-бойовому, упевнений у своїх силах, у перемозі, це є важливим чинником у психологічній підготовці до змагання [6].

**Тестування психологічних якостей** здійснювалось у Сумській ЗОШ І-ІІІ ступенів № 7 імені Максима Савченка.

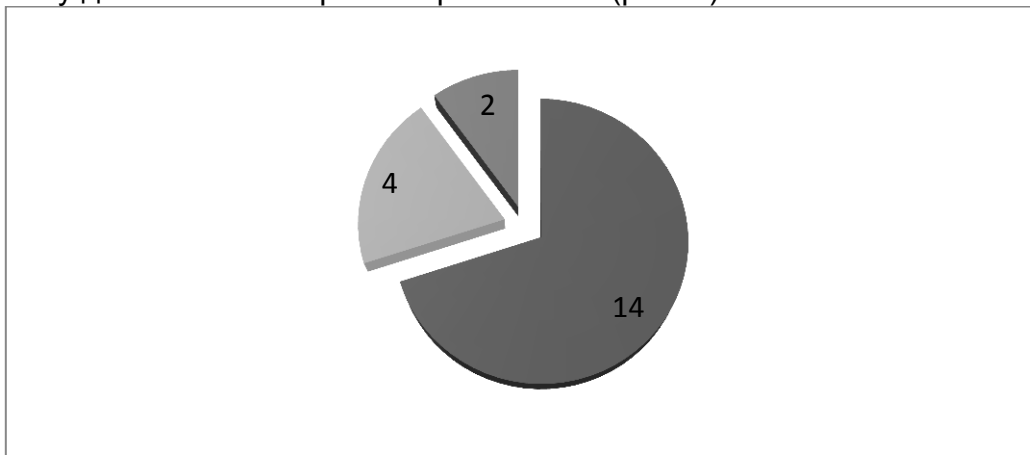
З цієї причини інтерес до інформації про тестування виявляли різні особи — вчителі фізичної культури, завуч та директор школи, тренери з боксу; методисти з РАЙВНО.

У ході навчально-тренувального процесу ми провели комплекс психологічних тестів, направлених на дослідження рівня самооцінки в стресових ситуаціях, котрі дозволяють провести факторний аналіз вольової готовності учнів до виконання рухових завдань, а також виявити рівень мотивації до участі в спортивних змаганнях.

Обрана програма тестування дала інформацію для формування індивідуальних тренувальних програм і забезпечила зворотній зв'язок [4].

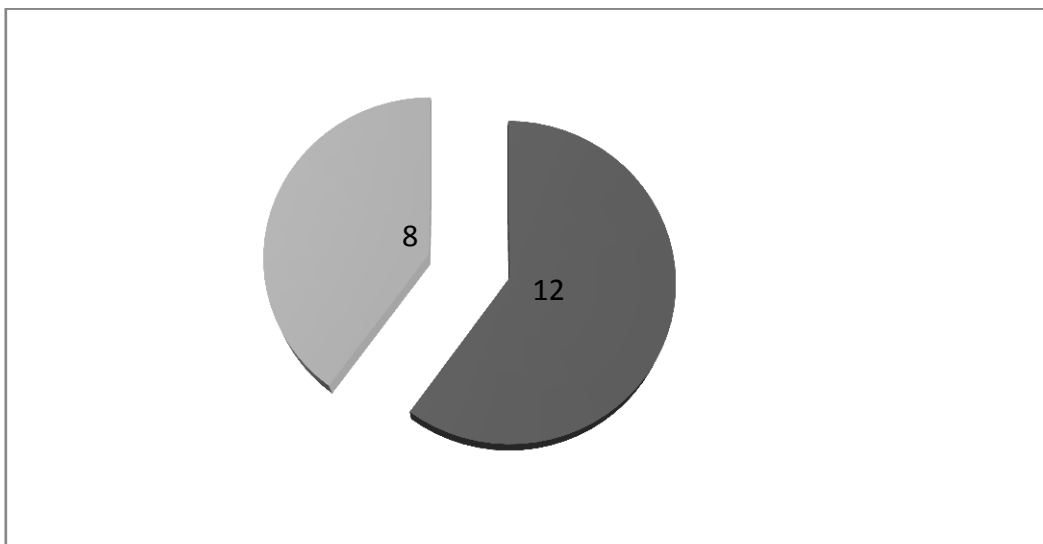
У процесі тренувань для проведення факторного аналізу психологічної підготовки учнів, до виконання спеціальних рухових завдань, а також виявлення рівня мотивації до участі в спортивних змаганнях, ми провели психологічне тестування за психологічними тестами **А** та **Б**.

За результатами тесту **А** ми визначили, що 14 з 20 учнів мають рішучість при виконанні дій, 4 - учнів мають не високий рівень тривожності, 3 - учнів мають не рішучість у діях та високий рівень тривожності (рис. 2).



**Рис. 2. Визначення рівня тривожності особистості за Тейлором**

Тестування по пункту **Б** показали, що 12 з 20 – учнів секційної групи мають звичайну присутність егоїзму, а 8 – учнів мають явно виражений егоїзм з бажанням виділитися у колективі (рис 3).



**Рис. 3. Тест на визначення самооцінки за Спілбергом**

Проаналізувавши результати тестів ми зробили висновки, що велику увагу треба приділяти психологічній підготовці, яка направлена на підвищення рівня стійкості у стресових ситуаціях та зниження тривожності особистості [6].

Використана методика психологічного тестування виступала як освітній процес, в ході якої учні які займаються у шкільній секції з боксу вчилися краще розуміти виховні та психологічні компоненти тренувального процесу з боксу.

#### **Висновки.**

1. В результаті аналізу науково-методичної літератури нами було визначено, що в учнів які займаються у шкільній секції з боксу, відбувається поліпшення функцій

нервової системи виявляється в збільшенні швидкості реагування й орієнтування, у більшому ступені швидкості сприйняття, переключення уваги, урівноваженості і стриманості.

2. Психологічна підготовка учнів при зайнятті боксом повинна включати засоби і методи формування в них свідомо регулювати свої емоційні стани.

3. Використана програма психологічного тестування виступала як освітній процес, в ході якої учні які займаються у шкільній секції з боксу вчилися краще розуміти виховні та психологічні компоненти тренувального процесу.

4. Психологічна підготовка повинна протікати не стихійно, а під строгим контролем. При цьому можуть виникати деякі психологічні проблеми, тому дуже важливу роль у специфіці організації шкільної секції з боксу грає психорегуляція.

#### **Список використаної літератури**

1. Василюк Е. Ф. Психологія переживань. Аналіз критичних ситуацій / Е. Ф. Василюк. – М. : Фізкультура і спорт, 1984. – С. 84-85.

2. Вяткина Б. А. Керування психічним стресом у спортивних змаганнях / Б. А. Вяткина. – М. : Фізкультура і спорт, 1981. – С.48,56.

3. Ільїн Е. П. Психологія фізичного виховання / Е. П. Ільїн. – М. : Фізкультура і спорт, 1987. – 320 с.

4. Круцевич Т. Ю. Формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом школьников с различными типами ВНД / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхняя // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. Єрмакова. – Харків : ХХПІ, 2002. – № 25. – 89–97 с.

5. Мазур Л.О., Мартин П.М. Філософія життя й ідеологія українського національного тіловиховання // Традиції фізичної культури в Україні: Зб. Наук. статей. - К.: ІЗМН, 1997. - С. 99-102.

6. Методи контролю у фізичному вихованні та спорті. Навчально-методичний посібник. - Суми: СДПІ, 1997. С. 59-95.

**Леоненко А. В., Чикиш В. В.**

### **ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

*У статті обґрунтовані педагогічні умови патріотичного виховання старшокласників засобами фізичної культури: створення у ЗНЗ освітньо-виховного середовища, що сприяє позитивній мотивації старшокласників до патріотичного виховання засобами фізичної культури; забезпечення духовно-моральної спрямованості змісту навчальної, практичної професійної, виховної, громадської діяльності учнів*

**Постановка проблеми.** Динамічні євроінтеграційні та націотворчі процеси, що відбуваються в українському суспільстві, викликали потребу посилення патріотичного виховання молоді, формування позитивного ставлення до виконання конституційного обов'язку захисту незалежності й територіальної цілісності України. Від громадянської, патріотичної позиції та вихованості молоді, її соціально-політичної активності, духовно-моральних орієнтацій значною мірою залежить і доля українського суспільства [2]. В умовах становлення національної концепції виховання молодого покоління особлива увага приділяється розвитку фізичної культури та спорту, оскільки таким чином реалізується потреба відродження духовного, національно-культурного стану українського народу, ідея задоволення потреб кожного громадянина держави у формуванні національної свідомості, а також створення необхідних умов для реалізації патріотичного виховання української молоді [3]. З огляду на це актуальним є питання підготовки майбутнього вчителя

фізичної культури у вищому навчальному закладі до патріотичного виховання старшокласників.

Важливість патріотичного виховання молодого покоління підтверджується Указом Президента України № 744/2014 «Про невідкладні заходи щодо захисту України та зміцнення її обороноздатності» від 28 серпня 2014 р., в якому зазначається, що основним завданням освіти є докорінне поліпшення патріотичного виховання молоді, формування ціннісних орієнтирів, національних та європейських пріоритетів, стимулювання фізичного розвитку молоді [9].

Водночас аналіз науково-педагогічних джерел в окресленому напрямі допоміг з'ясувати, що розв'язання наявних проблем ускладнюється низкою суперечностей, зокрема між:

- зростанням вимог сучасного суспільства до важливості патріотичного виховання молоді та реальним станом виховання старшокласників засобами фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах;

- усвідомленням педагогами необхідності вдосконалення процесу виховання старшокласників засобами фізичної культури та недостатньою розробленістю навчально-методичного забезпечення цього процесу.

Актуальність проблеми та необхідність розв'язання виявлених суперечностей зумовили вибір дослідження.

**Мета дослідження** полягає в науковому обґрунтуванні та експериментальній перевірці педагогічних умов патріотичного виховання старшокласників засобами фізичної культури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Освітні нормативні документи дозволяють: правильно сформулювати сутність і зміст патріотичного виховання старшокласників засобами фізичної культури; визначити мотивацію учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів до патріотичного виховання; підвищити рухову активність, фізичну підготовленість та фізичний розвиток старшокласників у процесі проведення спортивних ігор патріотичного спрямування, спортивно-туристських походів місцями бойової слави українського народу, проведення секційних занять з національного одноборства хортинг; уміло застосовувати засоби [2].

Дослідник Г. Коломоець зазначає, що формування у молоді високої патріотичної свідомості, національної гідності, розумових і фізичних якостей, готовності до виконання громадянського і конституційного обов'язку та розвитку почуття особистої відповідальності щодо захисту Вітчизни вирішується у процесі проведення рухливих ігор патріотичного спрямування, таких як [4]:

1. Дитячо-юнацька військово-спортивна патріотична гра Українського козацтва «Сокіл» («Джура»), метою якої є: виховання у юнаків та дівча глибоких і твердих національно-патріотичних переконань, підготовка молоді до творчої праці, до військової служби та захисту своєї Батьківщини України шляхом залучення молоді до оборонно-масової та військово-спортивної патріотичної роботи; формування і виховання у молоді високих морально-психологічних та морально-бойових якостей; мужності, сміливості, рішучості, відваги, стійкості, наполегливості, дисциплінованості і ініціативності на теренах відновлених національних козацьких педагогічних традицій; виховання духовно та фізично розвиненого юного покоління суверенної України на історично сформованих засадах козацького світогляду та здорового способу життя, у дусі відданості Батьківщині та її народу на основі відродження національних і загальнолюдських духовних і моральних цінностей.

2. Всеукраїнський (Міжнародний) збір-змагання юних рятувальників «Школа безпеки» Всеукраїнського громадського дитячого руху «Школа безпеки» проводиться з метою: популяризації серед дітей та молоді здорового і безпечного способу життя;



військово-патріотичного виховання та допризовної підготовки молоді; пропаганди професії рятувальника та професійної орієнтації в сфері цивільного захисту; удосконалення і вироблення нових форм і методів роботи з дітьми та молоддю щодо формування в них культури безпеки в надзвичайних ситуаціях і поширення, розвиток в Україні та за її межами Руху «Школа безпеки».

3. Всеукраїнський фізкультурно-патріотичний фестиваль школярів України «Козацький гарт», який має на меті формування здорового способу життя, підвищення соціальної активності і зміцнення здоров'я учнівської молоді, поліпшення національно-патріотичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів [4].

Особливу увагу у процесі патріотичного виховання молоді відводиться фізичному вихованню [5]. На думку А. Леоненко, це може сприяти вихованню дисциплінованості, колективізму, товариської взаємодопомоги та формуванню фізичної виправки та розвитку фізичних якостей.

Чимало з цих завдань і цілей, за переконанням науковців, повинно вирішуватись безпосередньо на уроках фізичної культури, а для юнаків 10–11-х класів починають діяти ще й вимоги «Програми допризовної підготовки молоді», в якій передбачено окремий розділ – «Прикладна фізична підготовка» [1]. Це ускладнює, але й доповнює шкільний курс фізичної культури. У випускних класах більше уваги приділяється загально-фізичній підготовці юнаків – одному з найважливіших чинників прикладної фізичної підготовки. Програмою цієї підготовки передбачається: подолання перешкод, метання гранати в ціль, рукопашний бій, спортивна гімнастика, рухові ігри. Вправи цих розділів розвивають витриманість і самовладання, швидкість у діях і швидкість рухових реакцій, силу та силову витривалість.

Розвиток фізичного стану та сформованість патріотичної вихованості має відповідати сучасним вимогам теорії та методики виховання й знаходитися в стані постійного руху, що сприяє формуванню всебічно розвиненої особистості з високими патріотичними й моральними якостями та фізичними здібностями, які є домінуючими у розвитку цінностей патріотизму сучасних школярів [8].

З метою вдосконалення змісту підготовки старшокласників до патріотичного виховання засобами фізичної культури була розроблена програма позакласної роботи до якої ввійшли теми: «Патріотичне виховання як складова діяльності предмету «Фізична культура», «Становлення та розвиток патріотичного виховання у традиціях національної фізичної культури», «Застосування досвіду діяльності молодіжних спортивно-гімнастичних організацій патріотичного спрямування (кінець XIX – початок XX ст.), «Спортивна слава України», «Сучасні спортивно-патріотичні організації України та їх діяльність», у практичній роботі «Патріотичне виховання в навчальній, позанавчальній та позашкільній діяльності старшокласників засобами фізичної культури».

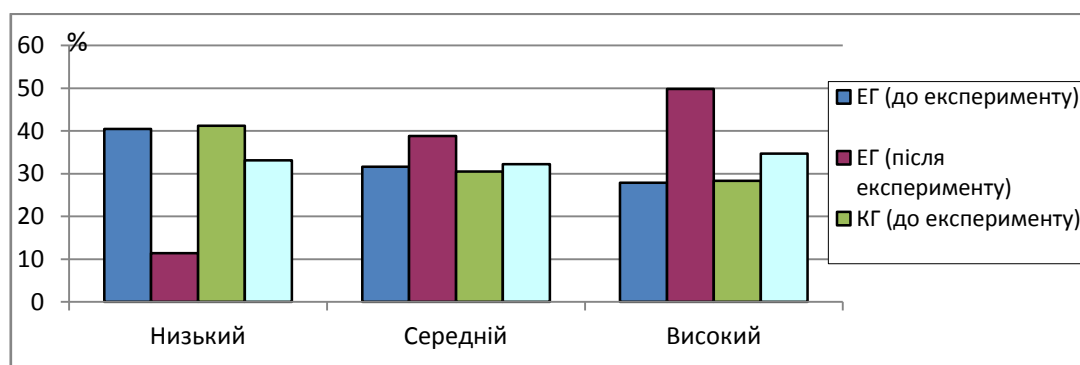
Зміст програми патріотичного виховання учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів у процесі позакласної роботи має спрямовуватися на формування у них ключових компетентностей:

- соціальних (здатність до співпраці в процесі патріотично-спортивних ігор, туристських походів місцями бойової слави українського народу, формування фізичних якостей, основ здорового способу життя),
- мотиваційних (формування громадських і особистісних уявлень про престижність патріотичної діяльності, високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості, здатність до навчання, прояв творчості в застосуванні рухових дій у різних за складністю природних умовах;
- функціональних (здатність до оперування знаннями про закономірності патріотичного виховання, знаннями з історії козацьких єдиноборств, фізичного

виховання та туризму, розвиток морально-вольових і фізичних якостей, рухових здібностей, військово-прикладних умінь і відповідно до вікових особливостей учнів, засвоєння термінологічних та методичних компетентностей), які віддзеркалюють ієрархію вимог до патріотичного й фізичного виховання старшокласників у процесі позакласної роботи, що поступово розширюється та вдосконалюється [7].

У педагогічному експерименті взяли участь учні 10-11 класів КУ Сумської спеціалізованої школи №3. Експериментальна група (ЕГ) – 24 учня, та контрольна група (КГ) - 23. Генеральна сукупність вибірки на початку педагогічного експерименту складала 47 особи.

На констатувальному етапі педагогічного дослідження за результатами анкетування встановлено, що у понад 40 % учнів експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) рівень готовності до означеного виду діяльності перебуває на низькому рівні. На основі даних, отриманих у результаті формуального експерименту, виявлено, що запропонована програма патріотичного виховання старшокласників засобами фізичної культури сприяє якісній підготовці до цього виду діяльності. Збільшилася кількість учнів ЕГ, що продемонстрували високий та середній рівні готовності до патріотичного виховання – приріст склав 7,2 % (на середньому рівні) та 21,9 % (на високому) відповідно. Натомість зменшилася майже на 30 % частка осіб, які продемонстрували низький рівень готовності до патріотичного виховання старшокласників засобами фізичної культури (рис. 2).



**Рис. 1. Рівні сформованості готовності старшокласників до патріотичного виховання засобами фізичної культури**

Визначено, що у КГ наприкінці формуального експерименту кількість учнів з високим, низьким та середнім рівнями готовності до патріотичного виховання відрізнялася від ЕГ. Це дозволяє переконатися, що традиційна методика підготовки старшокласників до патріотичного виховання засобами фізичної культури є дієвою, проте запровадження програми, більш позитивно впливає на формування готовності старшокласників до означеного виду діяльності.

**Висновки.** Особлива увага у процесі патріотичного виховання старшокласників відводиться засобам фізичної культури. Ефективними заходами стосовно патріотичного виховання в позаурочній діяльності загальноосвітніх навчальних закладів є: Всеукраїнська дитячо-юнацька військово-спортивна патріотична гра Українського козацтва «Сокіл» («Джура»); Всеукраїнський (Міжнародний) збір-змагання юних рятувальників «Школа безпеки»; Всеукраїнський фізкультурно-патріотичний фестиваль школярів України «Козацький гарт». Але ми доповнили цуй процес програмою позакласної роботи до якої ввійшли теми: «Патріотичне виховання як складова діяльності предмету «Фізична культура», «Становлення та розвиток патріотичного виховання у традиціях національної фізичної культури», «Застосування досвіду діяльності молодіжних спортивно-гімнастичних організацій патріотичного спрямування (кінець ХІХ – пачаток ХХ ст.),

«Спортивна слава України», «Сучасні спортивно-патріотичні організації України та їх діяльність», у практичній роботі «Патріотичне виховання в навчальній, позанавчальній та позашкільній діяльності старшокласників засобами фізичної культури».

### Список використаної літератури

1. Афанасьєв А. О. Педагогічні основи військово-патріотичного виховання військовослужбовців строкової служби Збройних Сил України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / Андрій Олександрович Афанасьєв ; Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. – К., 2005. – 20 с.
2. Гончаренко О. С. Формування у старшокласників позитивного ставлення до служби в Збройних силах України в процесі позакласної роботи з фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання» / Олег Станіславович Гончаренко ; Східноукраїнський національний університет імені В. Даля. – Луганськ, 2011. – 22 с.
3. Івашковський В. В. Теоретико-методичні засади виховання старшокласників як суб'єктів громадянського суспільства : монографія / В. В. Івашковський. – К. : ПАЛИВОДА, 2010. – 514 с.
4. Коломоєць Г. А. Виховання громадянина-патріота у позаурочній діяльності загальноосвітніх навчальних закладів засобами військово-спортивних ігор / Г. А. Коломоєць // Проблеми освіти. – 2012. – № 72. – С. 59–63.
5. Леоненко А. В. Оптимізація патріотичного виховання в сучасних умовах / А. В. Леоненко // Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені О. Довженка. – 2016. – Вип. 30. – С. 81–87.
6. Леоненко А. В. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до патріотичного виховання старшокласників : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / Андрій Васильович Леоненко ; Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. – Суми, 2015.– 20 с.
7. Олещук В. В. Підготовка студентів факультетів фізичної культури до військово-патріотичного виховання учнів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Володимир Володимирович Олещук ; Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1998. – 31 с.
8. Остапенко О. І. Військово-патріотичного виховання в системі пріоритетів державної політики // Фізичне виховання в рідній школі. – 2016. – Т. 5. – №. 106. – С. 40-43.
9. Указ Президента України № 744. Про рішення Ради національної безпеки і оборони України від 28 серпня 2014 року «Про невідкладні заходи щодо захисту України та зміцнення її обороноздатності» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://ord-ua.com/2014/09/24/ukaz-prezidenta-ukrayini>

Лоза Т. О., Жолобка А. І.

### МЕТОДИКА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ТХЕКВОНДО З МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ В ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті представлено методику проведення секційних занять з тхеквондо для розвитку фізичних якостей з дітьми молодшого шкільного віку. Пропонуються засоби загальної і спеціальної фізичної підготовки з елементами рухливих ігор, які можна використати на секційних заняттях з тхеквондо з учнями молодшого шкільного віку.*

**Постановка проблеми.** На сьогоднішній день вартим уваги є факт недостатності гігієнічного обсягу рухової активності школярів, що є наслідком

низького рівня фізичної підготовленості учнів, який тісно пов'язаний з відхиленням у фізичному розвитку та стані здоров'я дітей [1;3;5].

В позаурочних секціях, учні займаються за власним волевиявленням, і тому на таких заняттях є більше можливостей для максимального розкриття особистісних фізичних задатків і здібностей школярів з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку і зростання інтересу до певного виду фізичної активності [4].

Тхеквондо на сучасному етапі його розвитку відзначається високими вимогами до різносторонньої фізичної підготовки тих хто займається, а також характеризується важливими особливостями:

- підвищенням соціальної значимості (в зв'язку з погіршенням криміногенного стану в суспільстві зростає необхідність бути спроможним захистити себе в небезпечних життєвих ситуаціях);

- підсиленням ідеологічного фактору (за допомогою засобів масової інформації значно поширилася пропаганда та реклама занять тхеквондо як одного із засобів підвищення рухової активності);

- широке визнання та поширення тхеквондо завдяки успішному перетворенню із традиційного корейського бойового мистецтва до олімпійського виду спорту [2].

Все це разом свідчить про велику значимість мотивації учнів до занять цим видом рухової активності, яка спрямована на покращення фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів.

**Мета дослідження** – розробити та експериментально перевірити ефективність методики секційних занять із тхеквондо з молодшими школярами.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** У дослідженні прийняло участь 26 учнів третіх класів, які за власним бажанням вибрали секцію з тхеквондо у позаурочний час. Було сформовано одну експериментальну (n=12) та одну контрольну групу (n=14). Учні контрольної групи отримували фізичні навантаження по традиційній програмі занять з тхеквондо [6], а експериментальна група займалась за розробленою нами програмою.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Нами розроблена методика занять яка передбачала активне використання елементів тхеквондо в якості засобів для розвитку фізичних якостей. Структура занять включала підготовчу, основну та заключну частини. У підготовчій частині занять після попередньої аеробної роботи було передбачене виконання комплексів вправ зі стретчингу – 4-5 хвилин, на початку основної частини – вправи на рівновагу – 1-2 хвилини, 10-15 хвилин – робота за навчальним планом – техніко-тактична підготовка (вправи для опанування навичками володіння елементами тхеквондо). В підготовчій частині заняття стретчинг використовували в якості розминки з метою збільшення еластичності м'язів, покращення рухливості в суглобах та ефективної підготовки м'язово-зв'язкового апарату до наступної роботи. Вправ стретчингу використовувалися на кожному занятті в підготовчій, основній та заключній частині уроку. З метою розширення рухового досвіду дітей і підвищення мотивації до занять застосовували різні вправи на гнучкість: у парах, з м'ячами, скакалками, гімнастичними палицями.

В якості основних засобів розвитку сили застосовували фізичні вправи, виконання яких потребує більшої величини напруження м'язів, ніж у звичайних умовах їх функціонування, так як у практиці фізичного виховання учнів молодшої школи найбільш доцільно використовувати вправи з обтяженням масою власного

тіла. Для розвитку силової витривалості учнів використовували метод виконання вправ з тхеквондо безперервним потоковим методом.

Відомо що, молодший шкільний вік найбільш сприятливий для розвитку координації рухів. Тому, ми використовували вправи з тхеквондо, як ефективний засіб розвитку координації. Вправи виконувалися з різноманітних вихідних положень, утримування статичної рівноваги («дерево», «трикутник», «розвернутий трикутник», «стілець», «орел», «півмісяць» та інші).

При розробці методики занять в експериментальній групі особлива увага приділялась наступним аспектам:

- зацікавленості дітей в окремих видах рухової активності, яка проявляється у виборі учнями єдиноборств, закономірностей у формуванні мотиваційних пріоритетів.

- диференціації у нормуванні об'єму фізичного навантаження з урахуванням статі, фізичної підготовленості;

- альтернативному підходу у виборі засобів та методів в залежності від віку, сенситивних періодів розвитку рухових якостей, фізіологічних особливостей та рівня фізичної підготовленості дітей, тому розробили наступну структура занять для учнів експериментальній групі:

Підготовча частина була поділена на два блоки: *інформаційний*, який включав – шикування, виконання традиційного ритуалу, оголошення завдань – 3 хвилини; *розминочний*: ходьби, нешвидкого бігу, виконання різних вправ загально-розвиваючого та підготовчого характеру на місці та в русі, рухливих ігор та інших вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, швидкісних та координаційних здібностей, – 17 хвилин. Всього тривалість підготовчої частини складала приблизно 20 хвилин. На нашу думку для розминки дітей варто використовувати прості по виконанню вправи спрямовані на розвиток загальної фізичної підготовленості.

Основна частина занять ділилася на два блоки: 10 хвилин відпрацювання *техніко-тактичних* дій тхеквондо; 10 хвилин *розвиток фізичних якостей*: ЗФП спрямованої на розвиток гнучкості, швидкісних, координаційних здібностей, м'язової сили учнів ; 10 хвилин відпрацювання *техніко-тактичних* дій тхеквондо, 10 хвилин – *рухливі та спеціалізовані ігри* із використанням елементів тхеквондо; 5 хвилин відпрацювання *техніко-тактичних* дій тхеквондо.

У заключній частині заняття – виконувалися вправи на відновлення дихання та вправи на гнучкість, ігри на увагу, підведення підсумків заняття, традиційний ритуал закінчення заняття з тхеквондо, що складав 5 хвилин .

До експериментальної методики увійшли: теоретична підготовка (етикет, термінологія, правила поведінки та безпеки в залі для занять з тхеквондо, історія тхеквондо та ін.); технічна підготовка; елементи тактичної підготовки; загальна фізична підготовка; спеціальна фізична підготовка; елементи акробатики, естафети, спеціалізовані, рухливі, спеціалізовані ігри та елементи змагань;

У експериментальній групі загальна фізична підготовка (ЗФП) була спрямована на підвищення загальної працездатності організму. До неї увійшли наступні вправи: прискорення з різних стартів, стрибкові вправи, акробатичні вправи, бігові вправи, згинання розгинання рук в упорі лежачи, присідання, вправи на прес та спину.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) була спрямована на розвиток специфічних якостей та координаційних здібностей в основному засобами тхеквондо. СФП забезпечувала високий рівень розвитку спеціальних якостей тхеквондіста: швидкісно-силові якості, швидкість одиночного руху, швидкість реакції. До спеціальної фізичної підготовки увійшли наступні вправи: ситуативні тактичні дії, робота на захист, робота на атаку, виконання ударів ногами, виконання ударів ногами тримаючи руки за спиною.

Для більшої зацікавленості дітей виконувались вправи у ігровій та змагальних формах на розвиток фізичних якостей.

Заняття в контрольній групі проводились за загальноприйнятою структурою [6]. Підготовча частина занять контрольної групи включила – шиккування, виконання традиційного ритуалу, оголошення завдань – 3 хвилини; ходьба, нешвидкий біг, виконання різних вправ загально-розвиваючого та підготовчого характеру на місці та в русі – 12 хвилин. Всього тривалість підготовчої частини складала приблизно 15 хвилин.

Основна частина занять контрольної групи традиційно включала в себе лише техніко-тактичні дії тхеквондо та спеціалізовані вправи, вправи на розвиток сили – 40 хв.

У заключній частині занять виконувалися вправи на відновлення дихання та вправи на гнучкість, традиційний ритуал закінчення занять з тхеквондо ня підсумків занять – 10 хв.

Результати впровадження експериментальної методики секційних занять з молодшими школярами в позаурочний час представлено в табл.1 та табл. 2.

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості учнів експериментальної групи в результаті експерименту**

№	Тестування	Експерименти		Т	Р
		До X±S	Після X±S		
1.	Стрибок у довжину з місця (см)	131,7 ± 2,26	139,6 ± 2,12	2,73	<0,05
2.	Біг на 30 м (с)	7,44 ± 0,52	7,25 ± 0,44	2,32	<0,05
3.	Човниковий біг 4x9 (с)	12,6 ± 0,62	12,29 ± 0,45	2,41	<0,05
4.	Згинання розгинання рук в упорі лежачи (раз)	16,8 ± 3,36	25,8 ± 2,32	3,34	<0,05
5.	Піднімання тулуба в сід (раз)	17,3 ± 3,82	23,6 ± 3,22	5,69	<0,05
6.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	4,3 ± 3,02	6,3 ± 2,48	2,35	<0,05

Порівняльний аналіз фізичної підготовленості учнів експериментальної групи у таблиці 1 показав, що відбулося суттєве поліпшення показників фізичної підготовленості за всіма тестами. Найбільше зростання результатів відбулось у тестуванні на спритність - човниковий біг 4x9, та силові здібності - згинання розгинанн рук в упорі лежачи, стрибок у довжину з місця,

У контрольній групі також відбулось покращення розвитку фізичних здібностей таблиці 2, що обумовлено процесом природного розвитку дітей і впливом тренувальних навантажень.

Таблиця 2

**Показники фізичної підготовленості учнів контрольної групи в результаті експерименту**

№	Тестування	Експерименти		Т	Р
		До X±S	Після X±S		
1.	Стрибок у довжину з місця(см)	130,5 ± 2,16	133,2 ± 2,42	1,45	>0,05
2.	Біг на 30 м(с)	7,52 ± 0,32	7,43 ± 0,26	0,33	>0,05
3.	Човниковий біг 4x9(с)	12,5 ± 0,58	12,4 ± 0,42	1,02	>0,05
4.	Згинання розгинанн рук в упорі лежачи (раз)	17,7 ± 3,07	20,6 ± 2,56	1,46	>0,05
5.	Піднімання тулуба в положення сід(раз)	18 ± 3,32	20,7± 3,12	4,71	<0,05
6.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи (раз)	5,3 ± 2,73	6 ± 2,51	0,43	>0,05

Порівняльний аналіз експериментальних даних обох груп показав, що показники фізичної підготовленості дітей експериментальної групи після впровадження розробленої нами методики стали вищі за показники дітей контрольної групи.

Якщо ж розглянути результати дослідження у відсотковому співвідношенні, то ми бачимо, що результати у згинання розгинання рук в упорі лежачи - у експериментальній групі результат підвищився на 50%, у контрольній на 16,1%; у підніманні тулуба в сід – у експериментальній на 21%, у контрольній на 9%; у стрибку у довжину з місця - експериментальній групі підвищився до високого рівня 5,5% учнів, а в контрольній 1,9%; у гнучкості - у експериментальній групі приріст склав 22,3%, у контрольній – 7,2%. Позитивна динаміка спостерігалася і в показниках спритності та швидкості. Так у дітей експериментальної групи в показниках спритності приріст склав 2,4%, а у контрольній відповідно – 0,77%; у показниках швидкості – 2,01%, а у контрольній групі відповідно – 0,92%.

Показники t-критерію Стьюдента експериментальної та контрольної групи у тесті на розвиток сили – піднімання тулуба в положення сід ми бачимо статистично достовірні розходження в кожній із груп але слід відмітити, що середнє арифметичне значення експериментальної групи до початку експерименту було нижчим за середнє арифметичне контрольної групи..

**Висновки.** 1. Аналіз науково-методичної літератури показав, що у молодшому шкільному віці заняття з фізичного виховання в позаурочний час підвищує рухову активність школярів та позитивно впливає на їх фізичний розвиток.

2. Враховуючи сенситивні періоди розвитку фізичних якостей та ґрунтуючись на теоретичних положеннях науковців, ми розробили методику занять в позаурочний час з тхеквондо з дітьми молодшого шкільного віку з використанням рухливих ігор.

3. Результати тестування показали, що рівень фізичної підготовленості молодших школярів в експериментальній групі вище за всіма показниками ніж у дітей контрольної групи. Таким чином, перевірка результативності методики підтвердила її ефективність та показала достовірний позитивний вплив на рівень розвитку рухових якостей молодших школярів.

#### **Список використаної літератури**

1. Венглярський Г.Б. Рухова активність як стимулятор розвитку організму. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: зб. наук. статей з галузі фіз. культури і спорту. – Суми, 2004. – С. 178 – 183.

2. Гил К. Основы таэквондо. – М. :ФАИР-ПРЕСС, 2002. –272

3. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів. – Дніпропетровськ: Інновація, 2007. – 52 с.

4. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія. Теорія і практичні аспекти : підручник. Тернопіль: Богдан, 2010. –776 с.

5. Теорія і методика фізичного виховання: підруч.. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / за ред Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2017. – Т. 2. – 448 с.

6. Шубский А. О. Тэквондо WTF. Белый пояс. Техника пумзэ тэгук-о-джан, тэгук-ю-джан. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2007. – 244 с.

Лоза Т. О., Лисянський О. В.

## ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

*У статті проаналізовано вплив занять на організм підлітків та визначені особливості розвитку швидкісних та швидко-силових якостей у підлітків на заняттях з легкої атлетики.*

**Постановка проблеми.** На сьогодні так склалося, що фізична культура і спорт – це одна з необхідних умов правильного розвитку дітей. Повноцінний фізичний розвиток дітей можливий лише при комплексному використанні засобів фізичного виховання: природних факторів, гігієнічних заходів та фізичних вправ. Прилучення до спорту з раннього дитинства дає людині фізичне загартування, виховує спритність, чіткість та швидкість реакції, підвищує активність, розвиває почуття дружби [1].

На сьогодні – навчання в школі, виконання домашньої роботи підвищують навантаження на організм дитини, діти зовсім мало бувають на повітрі, а вихідні дні проводять біля телевізора або грають у малорухливі «сидячі» і комп'ютерні ігри. Так як, діти менше рухаються, більше сидять, внаслідок чого виникає дефіцит м'язової діяльності, і збільшуються статичні напруги. Тому, недостатня рухова активність школярів у повсякденному житті несприятливо позначаються на стані їхнього здоров'я.

Організовані форми фізичного виховання, передбачені шкільним планом, складають в середньому 35% добової необхідності дитини, а спонтанні побутові рухи – 20% [1; 3]. Тому, використання тільки різних форм фізичного виховання в режимі дня, в позакласний та вільний час може заповнити недостачу рухової активності дітей підліткового віку.

Величезне значення у всебічному фізичному розвитку дітей займає заняття з легкої атлетики, так як – це один з основних масових видів спорту, який посідає провідне місце в системі фізичного виховання. Завдяки своїй різноманітності й загальнодоступності вона має велике прикладне значення, входить до програм занять з фізичного культури у школах.

**Мета дослідження:** визначити особливості розвитку фізичних якостей у підлітків на заняттях з легкої атлетики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Відомо що, одним із найперспективніших напрямів оптимізації фізичного виховання є раціональне використання ефективних засобів і методів вдосконалення рухових здібностей дітей шкільного віку з метою зміцнення їх здоров'я, покращення фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Підлітковий вік – це період активного формування організму дитини. У цьому віці м'язово – зв'язковий апарат у них все ще недостатньо міцний. Тому, можливі різного виду викривлення хребта (лордоз, сколіоз, кіфоз). У зв'язку з цим не рекомендується давати підліткам такі вправи, як потрійний стрибок з повного розбігу і на повну силу, стрибки у глибину з висоти більш 90–100 см і з приземленням на жорстку опору, присідання з навантаженнями перевищуючими власну масу тіла, ідеякі інші. Потрібно уникати і тривалого виконання одноманітних фізичних вправ, так як це призводить до одностороннього розвитку м'язових груп, що у свою чергу може привести до викривлення хребта і різних порушень постави. Вправи повинні підбиратись з таким розрахунком щоб достатньо навантажувались м'язи задньої поверхні тулуба (спини і шиї). Це допоможе уникнути «круглої» спини і сутулості [2].

З перших же занять необхідно суворо стежити за правильністю постави під час



виконання бігових і стрибкових вправ. Незважаючи на те, що вікові багатофункціональні особливості серцево-судинної, дихальної, м'язової та інших систем дитячого організму забезпечують більш швидку, ніж у дорослих, спрацьованість, підлітки скоріше стомлюються від одноманітного навантаження. З цього слідує, що в процесі занять легкою атлетикою треба якомога частіше змінювати характер виконуваних вправ [5].

Організм підлітків по-різному реагує на навантаження різного характеру. Школярі 10–13 років легше переносять навантаження швидкісного і швидкісно-силового характеру і значно важче – навантаження силового характеру пов'язаного з проявом витривалості [5].

Отже, у даному віці треба віддати перевагу вихованню швидкісних і швидкісно-силових якостей, а також удосконаленню координаційних здібностей.

Легка атлетика – це вид спорту, який об'єднує такі спортивні вправи як: ходьбу, біг, стрибки, метання та багатоборства. У кожній з цих спортивних вправ є свої різновиди і варіанти. Правилами змагань визначені дистанції та умови змагань для чоловіків, жінок, спортсменів різних вікових груп. Широке використання легкоатлетичних вправ особливо необхідне в підлітковому віці, оскільки вони сприяють підвищенню функціональних можливостей організму, забезпеченню високої працездатності, успішному вирішенню освітніх, оздоровчих і виховних завдань [4].

Головною формою заняття у школі модуля «Легка атлетика» є урок. Крім цього проводяться секційні заняття з легкої атлетики з метою підготовки до змагань різного рівня. Педагогічні спостереження показали що, за структурою вони також нагадують повноцінний урок, але тільки більше приділяється уваги на навчання різним вправам згідно правил змагань. Тому, тривалість вправ і навантаження на заняттях вище, ніж на уроці. Відповідно, підвищується час на відносне відновлення організму після великого навантаження.

Секційні заняття з легкої атлетики спрямовані на засвоєння бігу, стрибків, метання і удосконалення цих видів.

Навчально-тренувальний процес на секційних заняттях спрямований на розвиток необхідних фізичних і морально-вольових якостей, оволодіння технікою легкоатлетичних вправ та їх удосконалення у вибраних видах легкої атлетики. Підготовка здійснюється шляхом навчання й тренування, які є єдиним педагогічним процесом, спрямованим на формування й закріплення певних навичок, досягнення високого рівня фізичної підготовленості [4].

На заняттях з легкої атлетики використовують наступні методи виконання вправ: повторний, який передбачає багаторазове виконання вправ до зниження ефективності їх реалізації внаслідок втоми; повторно-серійний, що базується на багаторазовому виконанні вправ із відпочинком між ними, а також більш тривалим між серіями (тривалість відпочинку залежить від стану організму і підготовленості учня, а також вирішуваних завдань); інтервальний – передбачає повторну роботу високої інтенсивності з регламентованим відпочинком; коловий – різновид інтервального з використанням вправ різної спрямованості; ігровий, характерною ознакою якого є сюжетна організація рухової діяльності; змагальний, що дає можливість зіставлення рухових можливостей в умовах упорядкованої боротьби за першість.

Ефективність виконання будь-якої рухової дії обумовлюється рівнем розвитку фізичних якостей. В даний час все більше уваги приділяється розвитку саме швидкісно-силових якостей. Особливий інтерес дослідників до вивчення взаємозв'язку між швидкістю і силою м'язового скорочення пояснюється тим, що ці дві фізичні якості постійно пов'язані з рухом і визначають його. Під швидкісно-

силовими якостями розуміється здатність людини до розвитку максимальної потужності зусиль у найкоротший проміжок часу [3, с. 235].

Швидкісно-силові якості характеризуються неграничними напруженнями м'язів. Їх виявляють з необхідною, часто максимальною потужністю у вправах, виконуваних зі значною швидкістю, яка, що правда, не досягає граничної величини. Вони проявляються в рухових діях, в яких поряд зі значною силою м'язів потрібна і швидкість виконання рухів (наприклад, відштовхування в стрибках у довжину і висоту з місця і з розбігу; фінальне зусилля при метанні спортивних снарядів тощо). При цьому, чим значніше зовнішнє обтяження, що долає учень, тим більшу роль відіграє силовий компонент, а при меншому обтяженні (наприклад, при метанні списа) зростає значимість швидкісного компонента [5, с. 23].

До швидкісно-силових якостей відносять, по-перше, швидку силу, подруге, вибухову силу. Швидка сила характеризується неграничною напругою м'язів, що проявляється у вправах, які виконуються зі значною швидкістю, але не досягає граничної величини. У той час, як вибухова сила обумовлює здатність людини по ходу виконання рухової дії досягати максимальних показників сили в можливо короткий час (наприклад, під час низького старту в бігу на короткі дистанції, у легкоатлетичних стрибках і метаннях тощо) [5, с. 23].

Сила відображає здатність людини долати зовнішній опір або активно протидіяти йому за допомогою м'язової напруги. Залежно від особливостей прояву розрізняють вправи власне силові (наприклад, жим гранично можливого обтяження), швидкісно-силові (стрибок у довжину) і такі, що вимагають силових витривалості (підтримання тривалої статичної пози).

Для розвитку сили обов'язковою умовою є систематичне використання граничних або біляграничних навантажень. Передбачається, що оптимальний варіант виховання сили виглядає наступним чином: використовуване обтяження має становити 70-90% від максимального прояву зусиль так, щоб в одному підході людина не могла повторити рух з ним більше 4-6 разів; на кожну групу м'язів кількість підходів у занятті має складати 3-4, з інтервалами між підходами близько двох хвилин; в тиждень кількість занять «на силу» повинно бути не менше 3-4 [5, с. 26].

Легка атлетика практично для всіх видів спорту вважається базовою дисципліною. Біг, стрибки та метання є не тільки невід'ємними складовими частинами багатьох фізичних вправ у окремих модулях спортивних ігор (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, регбі та інші), але й використовуються представниками широкого кола спортивних спеціалізацій у навчально-тренувальній діяльності з метою розвитку різних фізичних якостей.

**Висновки.** Заняття з легкої атлетики відіграють велику роль в розвитку фізичних якостей, сприяють різнобічному фізичному розвитку підлітків.

#### **Список використаної літератури**

1. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей шкільного віку / Л. : ВНТЛ, 2008. – 336 с.
2. Гогін О.В. Легка атлетика: курс лекцій, Харків: «ОВС», 2001. – 112 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання; підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література. 2017. С. 222-266.
4. Колодій О.В. Легкая атлетика й методика преподавания, М. : Физкультура й спорт, 2005. – 103 с.
5. Макаров А.Н. Легкая атлетика, М.; Физкультура и спорт. 2014. 32 с.

Лоза Т. О., Прохоренко Ю. С.

## МЕТОДИКА САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті наведені результати досліджень рівня рухової активності та фізичної підготовленості учнів підліткового віку. Представлена методика самостійних занять з використанням комп'ютерних технологій для підвищення рівня рухової активності та фізичної підготовленості підлітків.*

**Постановка проблеми.** В наш час комп'ютерні технології заповнили життя людини і майже в кожній сім'ї є ноутбуки або комп'ютери, телевізори, телефони та інші гаджети. Однак, за даними дослідників [4], комп'ютерні технології значно знизили рівень рухової активності населення, особливо школярів, і як наслідок, ця ситуація вплинула на рівень рухової активності і стан здоров'я учнів.

Дефіцит рухової активності дітей гальмує їх нормальний фізичний розвиток, що призводить до пригнічення адаптації серцево-судинної системи учнів до стандартного фізичного навантаження, зниження життєвої ємності легень, станової сили, надмірної маси тіла за рахунок відкладення жиру. Тому, захворюваність школярів в умовах гіпокінезії у 2 рази вища, що пов'язано із зниженням імунітету [2].

Нажаль, три уроки з фізичної культури не можуть задовольнити необхідність організму школярів в активних рухах, а також компенсують необхідний рівень рухової активності лише на 18 – 20% гігієнічної норми рухів [1].

Нами було проведено дослідження рухової активності підлітків на педагогічній практиці [3], яке показало, що 78,58% підлітків мають недостатній рівень рухової активності, що свідчить про можливість формування негативних змін у розвитку і формуванні здоров'я учнів і в подальшому потребує розробки методики, що допоможе вирішити цю проблему.

Аналіз публікацій та дослідницьких робіт свідчить про те, що самостійні заняття фізичними вправами є одним із ефективних способів підвищити рівень рухової активності. На нашу думку, впровадження самостійних занять, як обов'язкової домашньої роботи може скорегувати фізичний стан учнів.

Багато дослідників займалися розробками нових методик та комплексів самостійних занять, а також в мережі інтернет можна знайти безліч програм з різних напрямів фітнесу, але про вплив цих програм на підвищення рівня рухової активності і фізичної підготовленості підлітків ми не зустрічали.

Вищезазначене, говорить про те, що розробка нових методик самостійних занять фізичною культурою є досить актуальною.

**Мета дослідження** – розробити та теоретично обґрунтувати методику самостійних занять на основі використання комп'ютерних технологій, спрямовану на покращення рівня рухової активності та фізичної підготовленості підлітків.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводилося у 3ОШ протягом 2017-2018 н.р.

У констатуючому експерименті взяли участь учні 7-8 класів загальноосвітньої школи, в кількості 168 дітей, з них 82 дівчат і 86 хлопців.

Під час констатуючого експерименту нами було проведено дослідження, яке спрямоване на вивчення мотивації підлітків до уроків фізичної культури та самостійних занять фізичними вправами.

Результати анкетування при вивченні відношення до уроків фізичної культури показали, що позитивно ставляться до уроків фізичної культури 61% підлітків. Не

подобаються уроки фізичної культури 18% школярам цього віку та 19% підлітків зазначили, що частково подобаються, а частково ні.

Було з'ясовано також, що якби уроки з фізичної культури в школі не були обов'язковими, то їх би відвідували тільки 48% підлітків, 28% учнів – іноді б відвідували заняття, 24% – взагалі б не відвідували. Це свідчить про те, що більшість учнів даного віку не мають зацікавленості до уроків фізичної культури в школі і відвідують заняття з іншою метою.

На питання «Чи регулярно ви займаєтесь самостійно фізичними вправами вдома?» 16% учнів відповіли що регулярно займаються, 39% учнів – нерегулярно, інші 45% - не займаються взагалі.

Також ми встановили, звідки ж підлітки одержують інформацію, що стосується сфери фізичного виховання. Більшість підлітків вказали, що одержують інформацію з перегляду спортивних програм (45%), спілкуючись з товаришами (29%). Звертає увагу той факт, що тільки 17% школярів одержують інформацію стосовно сфери фізичної культури на заняттях з фізичного виховання в школі, а 9% читають навчальну і наукову літературу.

На питання «Чи займались би ви систематично самостійно фізичними вправами з використанням комп'ютерних технологій?» 63% учнів відповіли, що однозначно хотіли би займатись, 37% учнів хотіли би спробувати.

Інформація, отримана в ході констатуючого експерименту була використана для обґрунтування та розробки експериментальної методики.

Формуючий експеримент проводився з метою виявлення ефективності запропонованої методики, під час проведення якого були сформовані чотири групи школярів: дві контрольні і дві експериментальні. До контрольних груп входили учні 7-А класу із них 15 дівчат(перша контрольна група) і 14 хлопців(друга контрольна група). Експериментальну групу склали учні 7-В класу, з них 14 дівчат (перша експериментальна група) і 14 хлопців(друга експериментальна група).

Учням контрольної групи задавали домашні завдання з фізичної культури за загальноприйнятими правилами згідно модулів уроків, а учні експериментальної групи займалися за розробленою нами методикою самостійних занять. Учні експериментальної групи на відміну від констатуючої контролювались з боку вчителя, класного керівника і батьків.

Методика самостійних занять з використанням комп'ютерних технологій для підвищення рівня рухової активності експериментальної групи (рис.1) полягала в тому, що нами, в мережі інтернет було створено сайт, на який ми викладали чотири 30-хвилинні відео-заняття раз на тиждень, які попередньо були зняті за допомогою штативу і камери.

Завдання були побудовані так, щоб виконання наступного було тісно пов'язаним з попереднім. Учень обирав самостійно 4 дні в тижні, коли він буде займатись.

Зайшовши на сайт він обирав потрібне заняття і виконував його, синхронно з відео-заняттям, після чого реєстрував показники заняття в щоденник самоконтролю та в коментарі під відео писав, що виконав заняття. Один з батьків мав зробити відмітку про виконання завдання. Контроль за виконанням проводився і на уроках фізичної культури, шляхом короткого опитування учнів стосовно змісту занять.

Самостійні заняття по запропонованій методиці розроблялись спільно для дівчат та хлопців з урахуванням їх рівня фізичної підготовленості та спільних інтересів підлітків.

Другим завданням підлітків було слідкувати за кількістю пройдених кроків в день. Для цього на мобільний телефон учнів було встановлено додаток «Крокомір»,

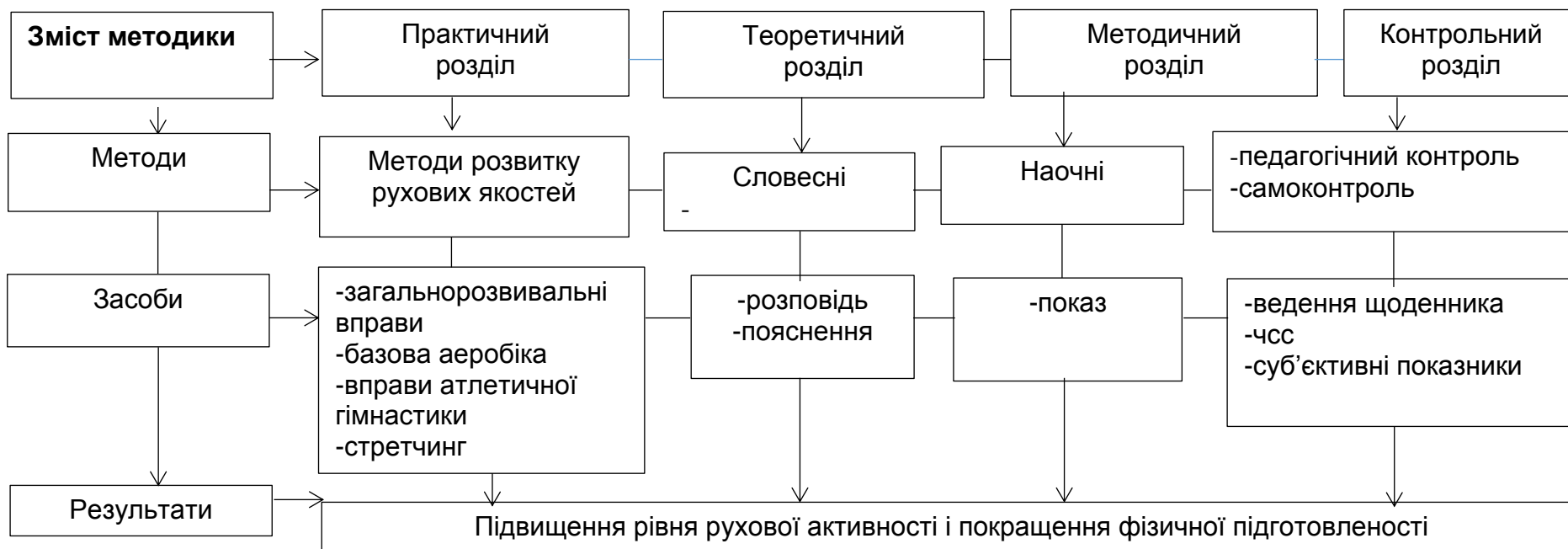
**МЕТОДИКА САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ**

**Мета** - підвищення рівня рухової активності на самостійних заняттях з використанням комп'ютерних технологій

**Завдання:**

1. Збільшення обсягів рухової активності
2. Профілактика захворювань
3. Розвиток фізичних якостей
4. Забезпечення теоретичними знаннями

92



**Рис. 1. Схема методики самостійних занять з використанням комп'ютерних технологій для підвищення рівня рухової активності підлітків**

Якщо у дитини не було мобільного телефону, на який можна встановити цей додаток, то ми надали їм фітнес браслети Xiaomi Mi Band 3, які фіксували кількість кроків за добу. Дівчатам треба було в день проходити мінімум 12 тис. кроків, хлопцям-15 тис. кроків.

Кожен відео-урок починався з повідомлення підліткам завдань. Теоретичні відомості повідомляються, як на початку так і протягом усього заняття у вигляді методичних вказівок. Підготовча частина занять також включала загальнорозвивальні вправи, які виконувались із різних вихідних положень, і супроводжувались фоновою музикою. Розминка складалась – 6-8 вправ. Тривалість підготовчої частини –5 хвилин.

Метою основної частини був розвиток фізичних якостей. Кожне заняття відповідало за розвиток певної якості. Для розвитку загальної витривалості, спритності та координаційних здібностей використовувалась базова аеробіка, для розвитку сили – вправи з атлетичної гімнастики, для гнучкості- стретчинг.

Крім цього, іноді використовували силові види аеробіки: тай-бо та бокс-аеробіка, щоб підвищити мотивацію до занять як хлопців так і дівчат.

Вправи атлетичної гімнастики виконувались як з предметами, так і без предметів - пов'язані з подоланням опору власної ваги тіла пов'язані з подоланням опору власної ваги тіла. Предмети підбирались спеціально такі, які є в домашніх умовах і не потребують витрат. Це пляшки з водою, заздалегідь пошиті мішечки з піском, вагою 0.5кг, 1кг, 1.5кг. Музика в основній частині використовувалась не як фонова, а для задання ритму виконання вправ.

Як правило, в основній частині ми використовували комплекси із 10-12 вправ, підбір яких залежав від поставлених завдань та рівня фізичної підготовленості. Тривалість основної частини - 20 хвилин.

Заклучна частина заняття для підлітків складалась із вправ на відновлення: вправи на релаксацію та вправи на відновлення дихання і тривали 5 хвилин.

Важливим компонентом самостійних занять були батьки. Їх роль полягала не тільки в контролі за виконанням завдань а і в підтримці, допомозі, по можливості участі у виконанні вправ.

Для вирішення завдань роботи нами були проведені експериментальні дослідження на базі загальноосвітньої школи.

Для цього до експерименту і після нього для вивчення рівня рухової активності підлітків ,як зазначалось раніше, ми визначали кількість пройдених кроків за добу методом крокометрії та використовували Фремінгемську методику, яка полягає в реєстрації фізичної діяльності школяра протягом доби.

В результаті впровадженого експерименту за допомогою Фремінгемської методики було встановлено, що показники на малому рівні, до якого відносять уроки в школі, особисту гігієну та ходьбу, в контрольній групі, як у дівчат так і у хлопців майже не відрізняються від даних до експерименту, а саме у дівчат збільшились на 0,65%, а у хлопців зменшились на 0,63%, що говорить про те що учні не дотримувались порад про ходьбу пішки (табл.1). А в експериментальній групі всі показники значно покращились, наприклад на читання, перегляд телепередач, комп'ютерні ігри, що належить до сидячого рівня, дівчата в експериментальній групі витрачали 4,398 годин, що на 25,07% менше ніж до експерименту, а хлопці витрачали 3,701 години, що на 20,36% менше (табл. 2.). В контрольній групі показник сидячого рівня зменшився лише на 2,56% у дівчаті і на 2% у хлопців (табл. 1). Відповідно, на високому рівні, до якого відносять активні заняття фізичними вправами та рухливі ігри, отримані дані у експериментальній 0,905 годин, а у хлопців 0,836. Тобто ці показники зросли на 60,17% у дівчат, і на 71,92% у хлопців (табл. 2). В той час, як у контрольній групі такої динаміки не зафіксовано.

**Порівняльний аналіз рівнів добової рухової активності  
в контрольній групі підлітків до і після експерименту (n = 29)**

Рівні РА		Контрольна група			
		Дівчата		Хлопці	
		години	бали	години	бали
БР x±σ	до	9,433	9,433 ± 0,341	9,714	9,714 ± 0,375
	після	9,102	9,102 ± 0,589	9,521	9,521 ± 0,422
Зміни у %		3,64		2,027	
MP x±σ	до	6,704	10,056 ± 0,464	7,558	11,337 ± 0,466
	після	6,748	10,122 ± 0,569	7,511	11,266 ± 0,370
Зміни у %		0,65		0,63	
СИР x±σ	до	5,752	6,327 ± 0,404	4,462	4,908 ± 0,355
	після	5,900	6,490 ± 0,491	4,551	5,006 ± 0,548
Зміни у %		2,57		2,00	
СР x±σ	до	1,562	3,748 ± 0,497	1,763	4,231 ± 0,412
	після	1,683	4,039 ± 0,679	1,885	4,524 ± 0,795
Зміни у %		7,76		6,92	
ВР x±σ	до	0,549	2,745 ± 1,016	0,503	2,515 ± 0,815
	після	0,567	2,835 ± 0,898	0,532	2,660 ± 0,970
Зміни у %		3,27		5,76	
ІРА x±σ	до		32,309 ± 0,876		32,705 ± 0,778
	після		32,588 ± 0,840		32,977 ± 1,019
Зміни у %			0,86		0,83

**Умовні скорочення:** БР-базовий рівень, MP- малий рівень, СИР – сидячий рівень, СР- середній рівень, ВР – високий рівень, ІРА- індекс рухової активності.

За даною методикою, у контрольній і експериментальній групі до експерименту був середній рівень рухової активності (ІРА від 31 бала до 34 балів у дівчат, і від 32 до 34,8 у хлопців). Після експерименту в контрольній групі значних змін не відбулось, індекс рухової активності залишився на середньому рівні, як у дівчат так і у хлопців. В експериментальній групі, навпаки, ІРА значно підвищився і відповідав високому рівню (ІРА від 34 балів у дівчат і від 34,8 балів у хлопців).

Загалом індекс рухової активності дівчат в експериментальній групі становив  $34,683 \pm 0,527$  балів, що на 7,16 % більше ніж до експерименту, а у хлопців  $34,956 \pm 0,674$  що на 7,37% більше (табл. 2).

Оцінка рухової активності підлітків за допомогою визначення кількості кроків допомогла встановити, що до експерименту в експериментальній групі нормальну рухову активність мали 28,56% дівчат і 7,14 % хлопців, а в контрольній групі 19,98% дівчат і 14,29% хлопців (табл.3).

Після експерименту в контрольній групі цей показник майже не змінився, а в експериментальній групі підвищився до 93,12% у дівчат, і до 85,71% у хлопців. Це свідчить про те, що контроль з боку вчителя фізичної культури та батьків має вирішальне значення у підвищенні рівня рухової активності підлітків і, зацікавивши їх за допомогою комп'ютерних технологій, можна значно покращити їхній стан здоров'я.

Таблиця 2

**Порівняльний аналіз рівнів добової рухової активності в експериментальній групі підлітків до і після експерименту (n = 28)**

Рівні РА		Експериментальна група			
		Дівчата		Хлопці	
		години	бали	години	бали
БР x±σ	до	9,501	9,501 ± 0,417	9,816	9,816 ± 0,499
	після	9,113	9,113 ± 0,451	9,194	9,194 ± 0,501
Зміни у %		4,257		6,76	
MP x±σ	до	6,947	10,420 ± 0,491	7,457	11,185 ± 0,495
	після	7,547	11,320 ± 0,415	7,936	11,904 ± 0,492
Зміни у %		8,63		6.42	
СИР x±σ	до	5,500	6,050 ± 0,225	4,507	4,957 ± 0,350
	після	4,398	4,837 ± 0,358	<u>3,701</u>	4.071± 0,429
Зміни у %		25,07		21.76	
CP x±σ	до	1,487	3,569 ± 0,481	1,732	4,156 ± 0,472
	після	2,037	4,888 ± 0,497	2,330	5,592 ± 0,496
Зміни у %		36,97		34,55	
BP x±σ	до	0,565	2,825 ± 0,474	0,488	2,440 ± 0,480
	після	0,905	4,525 ± 0,482	0,839	4.195± 0,480
Зміни у %		60,17		71,92	
IPA x±σ	до		32,365 ± 0,448		32,554± 0,487
	після		34.683± 0,492		34.956± 0,674
Зміни у %		7.16		7.37	

Таблиця 3

**Оцінка рівнів рухової активності серед підлітків до та після експерименту (%)**

Оцінка рухової активності		Контрольна		Експериментальна	
		Дівчата n=15	Хлопці n=14	Дівчата n=14	Хлопці n=14
Недостатня рухова активність	до	79,92%	85,71%	71,4%	92,86%
	після	66,7%	78,54	-	14,29
Гігієнічна норма	до	19,98%	14,29%	28,56%	7,14%
	після	33,3%	21,42	93,12%	85,71
Надлишкова рухова активність	до	-	-	-	-
	після	-	-	-	-

Таким чином, можна зробити висновок, що під впливом самостійних занять по запропонованій методиці спостерігалася позитивна динаміка приросту рівня рухової активності в експериментальній групі підлітків у порівнянні з контрольною. Це може бути пояснене підвищенням інтересу і мотивації до систематичних занять фізичною культурою. Також спостерігалася тенденція до зниження пропусків та зацікавленість до уроків фізичної культури в експериментальній групі.



**Результати тестування фізичної підготовленості хлопців-підлітків до та після експерименту  $\bar{x} \pm S_x$**

Тест	Група	До експерименту	Після експерименту	Приріст у (%)
Нахил тулуба вперед (см)	К	4,82 ± 0,41	4,93 ± 1,28	2,28
	Е	4,83 ± 0,41	6,68 ± 2,59	38,3
Біг 60 (сек)	К	10,34 ± 0,84	10,17 ± 0,86	1,86
	Е	10,26 ± 0,92	10,01 ± 0,73	2,49
Підтягування на перекладині (раз)	К	6,60 ± 1,71	6,93 ± 4,65	5
	Е	6,10 ± 1,71	8,08 ± 6,02	26,25
Човниковий біг 4x9 м (сек)	К	10,37 ± 0,64	10,36 ± 0,77	0,1
	Е	10,33 ± 0,58	10,25 ± 0,59	0,78

Оцінка рівня фізичної підготовленості підлітків здійснювалася за тестами і нормативами для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Як видно з табл. 6, аналіз результатів констатуючого зрізу рівня фізичної підготовленості показав у хлопців-підлітків рівень розвитку гнучкості нижче середнього, що визначається за тестом „нахил тулуба вперед із положення сидячи”. Однак, після експерименту в експериментальній групі гнучкість покращилась на 38,3%, а саме становила 6,68 ± 2,59 см що відповідає середньому рівню.

Такі ж показники рівня розвитку гнучкості до експерименту спостерігаються у дівчат-підлітків (табл. 5). Результати виконання тесту „нахил тулуба вперед із положення сидячи” відповідають рівню нижче середнього. Але після експерименту в експериментальній групі дівчат гнучкість відповідала рівню вище середнього, а саме 12,07 ± 4,76см, що на 58,81% більше ніж до експерименту.

Гнучкість ми рекомендували розвивати на окремих заняттях присвячених розвитку цієї якості, а також вправи на гнучкість застосовувалися на кожному занятті в заключній частині. На нашу думку, саме це спричинило такий високий приріст цієї якості.

В контрольній групі приріст гнучкості був незначний, у хлопців на 2,28%, а у дівчат на 6,33%.

Для визначення відносної сили на першому етапі експериментальних досліджень нами було використано тест „згинання і розгинання рук в упорі лежачи” у дівчат і «підтягування на перекладині» для хлопців. Значення отриманих результатів до експерименту у хлопців і дівчат обох груп відносяться до рівня нижче середнього.

Після експерименту рівень відносної сили значно покращився у дівчат і хлопців експериментальної групи, а саме підвищився на 26,25% у хлопців і на 34,87% у дівчат. В контрольній групі таких змін не відбулось, рівень відносної сили залишився нижче середнього.

Спритність, що визначалась за тестом «човниковий біг 4x9м» до експерименту у дівчат була на середньому рівні, а у хлопців спостерігався рівень нижче середнього. Після експерименту в експериментальній групі відбувся приріст 0,78% у хлопців і 1,53% у дівчат. В контрольній групі приріст був незначний, а саме у дівчат 0,16% і у хлопців – 0,1%.

Швидкість вимірялась за допомогою тесту «біг 60м». У хлопців цей норматив до експерименту був виконаний на високому рівні, а у дівчат на рівні вище середнього.

**Результати тестування фізичної підготовленості дівчат-підлітків  
до та після експерименту,  $\bar{x} \pm S_x$**

Тест	Група	До експерименту	Після експерименту	Приріст у (%)
Нахил тулуба вперед (см)	К	7,42 ± 0,85	7,89 ± 4,45	6,33
	Е	7,6 ± 0,89	12,07 ± 4,76	58,81
Біг 60м (сек)	К	10,89 ± 1,09	11,07 ± 0,62	-1,65
	Е	10,68 ± 1,1	10,28 ± 0,4	3,89
Згинання та розгинання рук (раз)	К	9,26 ± 0,97	9,48 ± 3,14	2,37
	Е	9,09 ± 0,97	12,26 ± 4,75	34,87
Човниковий біг 4х9 м (сек)	К	11,85 ± 0,69	11,83 ± 0,65	0,16
	Е	11,93 ± 0,63	11,75 ± 0,78	1,53

Після експерименту приріст в контрольній групі хлопців складав 1,86%, а у дівчат навпаки показники знизились на 1,65%. В експериментальній групі показники підвищились на 3,89% у дівчат і на 2,49 у хлопців. Такі показники свідчать про те що ми майже не розвивали швидкість в домашніх умовах. Загалом, в експериментальній групі покращились всі показники, а особливо гнучкість, відносна сила. В контрольній групі деякі показники покращились, але значно менше ніж в експериментальній групі, а деякі показники знизились.

Таким чином, було з'ясовано оздоровче тренування, окрім загальних завдань підвищення рухової активності та гармонійного фізичного розвитку, дозволяє вирішувати безліч більш мілких завдань: корекція фігури, покращення постави, розвиток загальної працездатності

**Висновки.** Самостійні заняття з використанням розробленої нами методики здатні підвищити рівень рухової активності і фізичної підготовленості підлітків, за умови зацікавленості в цьому учнів, батьків та вчителів.

#### Список використаної літератури

1. Дубинська О. Я. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка та особливості : [монографія] / О. Я. Дубинська, Н. В. Петренко. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 351с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: у 2 т. Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін. – К., 2017. – 448 с
3. Лоза Т. О. Оцінка рухової активності у дітей підліткового віку / Т. О. Лоза, Ю. С. Прохоренко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XVII Міжнародної наук.-практ. конф. молодих учених : у 2 т. / відповід. Рад. Я. М. Копитина ; наук. ред. О. А. Томенко. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. – Т.І. – С. 93-95.
4. Міхеєнко О. І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини: навчальний посібник / О. І. Міхеєнко. – 2-ге вид., перероб. і допов. – Суми : Університетська книга, 2010. – 448с.
5. Щопенко Д. І. Вплив недостатньої рухової активності на серцево судинну та дихальну системи/ Д. І. Щопенко, Ю. Ю. Мусненкова, А. В. Приходченко// Фізичне виховання в школах України. – 2016. - № 2. – С. 31-28.

Лях М. В.

## **ВУЗЛИКОВА ГІМНАСТИКА, ЯК ІНТЕГРАТИВНИЙ ІННОВАЦІЙНИЙ ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ, ФІЗИЧНОГО, РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ ТА ФОРМУВАННЯ ТВОРЧИХ І ПРИКЛАДНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті розкриваються поняття та сутність вузликової гімнастики, яка сприяє різнобічному розвитку дитини. Висвітлюються такі механізми ручного і розумового мистецтва, завдяки яким звичайні уроки з екологічного туризму перетворюються на справжню дитячу творчість, у процесі якої відбувається досить помітне зростання особистості, її творчої активності. Характеризуються прояви творчої активності у процесі пошуку нових способів в'язання вузлів і вплив такої діяльності на оздоровлення, фізичний, розумовий розвиток, формування прикладних здібностей учнів козацьких класів молодшого шкільного віку у позаурочний час .*

**Постановка проблеми.** Удосконалення навчально-виховного процесу в загальноосвітніх і позашкільних закладах вимагає від сучасного вчителя, вихователя групи продовженого дня, курівника гуртка чи секції постійного підвищення свого фахового рівня шляхом створення проблемних ситуацій, творчих знахідок, використання інноваційних підходів і розробки відповідних методичних рекомендацій.

Необхідність перспективного розвитку екологічного туризму та вдосконалення туристсько-екологічної діяльності учнів козацьких класів у позаурочний час також вимагає від вчителя умінь створювати проблемні ситуації, що посилені та корисні для вирішення завдань молодшими школярами.

Серед таких творчих завдань є знаходження нових способів в'язання туристських вузлів, які сприяють розвитку логічного та евристичного мислення дитини.

Відомий своїми творчими знахідками Б. Нікітін відзначає, що окрім прямої практичної користі, в'язання вузлів є своєрідною “гімнастикою для розуму”, яку у свій час цінувала і використовувала у своїй школі Марія Монтесорі. У зв'язку з тим, що описати порядок зав'язування вузлів неймовірно важко, він радить шукати необхідні пояснення в малюнках [3, с. 156 – 158].

Однак, вербальний супровід такої творчої діяльності набуває великого значення в сучасному оздоровленні та різнобічному розвитку молодших школярів.

**Мета дослідження** полягає в науковому обґрунтуванні поняття та сутності вузликової гімнастики, доцільності її використання для оздоровлення, фізичного, розумового розвитку, формування прикладних здібностей та умінь учнів козацьких класів молодшого шкільного віку у позаурочний час .

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз стану досліджуваної проблеми змушує нас констатувати відсутність визначення поняття категорії «вузликова гімнастика», а отже і її впливу на оздоровлення та різнобічний розвиток дитини.

Гімнастика ж у перекладі з грецької мови означає „заняття вправами”, „тренування”. Це система спеціально підібраних фізичних вправ і методичних прийомів, які застосовуються для зміцнення здоров'я, гармонійного фізичного розвитку. Розрізняють основну гімнастику (яка включає гігієнічну й атлетичну), прикладні види гімнастики (в тому числі виробничу), спортивну, художню гімнастику, спортивну акробатику [3, 308].

Тож, ми у першу чергу маємо обґрунтувати, що знаходження різних способів в'язання туристських вузлів є одним із прикладних видів гімнастики, яка сприяє розвитку необхідних якостей туриста-еколога, а затим розкрити ті інноваційні знахідки, які можуть успішно використовуватися вчителями загальноосвітніх шкіл, керівниками гуртків, вихователями, організаторами туристсько-екологічної діяльності учнів козацьких класів молодшого шкільного віку у позаурочний час.

Нами проведено опитування вчителів початкових класів по визначенню поняття «вузликова гімнастика». На думку учителів-практиків, вузликова гімнастика – це система винахідливих маніпуляцій мотузкою, спрямованих на отримання відповідного вузла.

Педагогічні спостереження показують, що заняття із знаходження різних способів в'язання туристських вузлів полонять увагу молодших школярів, викликають у них нестримну потребу займатися нею і на сьогодні є важливим засобом розвитку в молоді комплексу розумових, творчих і прикладних здібностей.

Організатори туристсько-екологічної діяльності намагаються пояснити, чому замість спеціально підібраних вправ, вони вживають термін “винахідливі маніпуляції.” Трактують це тим, що виконання спеціально підібраних вправ у традиційному навчанні належить до репродуктивного виду діяльності, який характеризується лише виконавською активністю: копіюванням, заучуванням тощо. Така діяльність теж потрібна. Але ж ми маємо на меті розвиток загальних і прикладних творчих здібностей та умінь учнів козацьких класів.

У першому випадку вчитель намагається навчати певному і непорушному порядку в'язання вузла (виконання вправ з мотузкою), у другому – вчитель пропонує змінений початок, а учень самотужки знаходить новий, оптимальний порядок дій. Далі й сам учень починає шукати нові й оригінальні способи отримання того чи іншого вузла.

Для педагогів поєднання простих дій руками під час виконання складних пошукових завдань має набагато складніший, інтелектуальний зміст, пов'язаний з руховими знаннями, спрямованими на знаходження нових знань, умінь і навичок на основі здобутих раніше. Під час такої творчої праці ми намагаємось навчити дітей і в'язати вузли різноманітними способами, і розуміти їх функції.

Виходячи з вищезазначеного, ми можемо дійти певного висновку і визначити поняття «вузликова гімнастика».

Вузликова гімнастика – це система винахідливих рухових операцій з мотузкою, спрямованих на знаходження дітьми різноманітних способів в'язання відповідних вузлів і, таким чином, розвиток їхнього евристичного мислення та практично-творчих умінь. Ця гімнастика сприяє психофізичному розвитку дитини, тому що формує глибоку розумову зосередженість на предметі дій, урівноваженість, волю, фізичну витривалість, вправність рухів, досконалість дрібних м'язів рук тощо.

Отже, незаперечно, що вузликову гімнастику можна віднести до прикладних видів гімнастики, яка готує молодшого школяра до прогулянки, екскурсії, походу (зав'язування шнурівки взуття, мішечків з продуктами, тощо), а також сприяє оздоровленню та розвитку найважливіших якостей туриста-еколога. Вона має десятки комплексів вправ, кожен з яких базується на принципі зав'язування та розв'язування відповідного туристського (морського) вузла багатьма схожими і не схожими способами. Нами була розроблена методична рекомендація[2] в якій, наприклад, описаний нами 1-й комплекс вузликової гімнастики складається з восьми способів початку в'язання простого вузла, а 2-й комплекс – із двадцяти п'яти способів початку в'язання прямого вузла, кожен з яких змінює весь наступний порядок зав'язування простого чи прямого вузла [2, с. 32 – 57].

Обов'язковим атрибутом такої гімнастики є мотузка, за допомогою якої учні виконують вправи з отримання простих і досить складних сплетень. Вузликівна гімнастика спрямована насамперед на розвиток дрібних м'язів пальців рук, розумових і логічних здібностей дитини, лікування неврозів тощо.

Слід зазначити, що учням, які займаються вивченням і дослідженням природи, ходять у походи, мимоволі доводиться зав'язувати багато різноманітних вузлів. Більшість із них зав'язують такі вузли, як правило, лише одним способом – тим, якому колись навчилися. На жаль, навчання у загальноосвітніх школах спирається на життя дитини, де відповідних проблем (у тому числі і необхідності знати різні способи в'язання вузлів) не існує. Таке навчання спрямоване на розвиток лівої півкулі головного мозку дитини.

Масове ігнорування вправ для розвитку правої півкулі учнів молодших класів має особливо шкідливий вплив на їхнє майбутнє здоров'я. Права півкуля головного мозку бере участь у процесах творчості, світосприйняття, а за умови її недостатнього навантаження творчими операціями уже в молодшому підлітковому віці сприяє проявам агресії, оскільки цей вік пов'язаний з бурхливим фізіологічним розвитком особистості учня, безліччю внутрішніх протиріч [4, с. 80].

З метою запобігання проявам агресії внаслідок дисбалансу розвитку лівої й правої півкуль шкільної молоді, ми намагаємося використовувати у туристсько-екологічній діяльності учнів козацьких класів інноваційні засоби, серед яких чільне місце займає вузликівна гімнастика. Нам часто доводиться створювати такі штучні ситуації, при яких вимагається в'язати вузол іншим способом, що є запорукою проблемного навчання та розвитку правої півкулі молодших школярів. Проблемне навчання, побудоване на штучно створених ситуаціях, по-перше є значно привабливішим і цікавішим для учнів козацьких класів початкової школи, по-друге – оздоровчим, так як одночасно сприяє розвитку та збалансованій взаємодії правої й лівої півкуль у процесі вирішення назрілої проблеми.

Отже, навчаючи вузликівній гімнастиці, педагог має готувати і відповідне поле діяльності, де подібні знання і вміння можна використати: вихід з проблемної ситуації, облаштування наметового містечка, подолання перешкод, транспортування спорядження під час мандрівок, творчі дії в екстремальних умовах (змодельованих наставником) тощо.

Якщо учень не займається такими проблемними видами діяльності, вузликівна гімнастика зводиться у кращому випадку до психотерапії (заспокоювання, змістовне проведення вільного часу, розвага). Тобто якщо до вузликівної гімнастики не прикладати проблемної діяльності, то такі заняття значно звужуватимуть її потенційні можливості.

Щоб підсилити значимість вузликівної гімнастики у повсякденному житті дитини і в похідних умовах, ми вже на перших заняттях залучаємо учнів козацького класу до виконання проблемних завдань. Наприклад, пропонуємо їм таке завдання: прикріпити до гілки дерева обидва кінці мотузки за допомогою простого провідника (дубової петлі). Проблема виконання даного завдання полягає в тому, що до цього часу учні кріпили до якогось предмету мотузку, зав'язуючи простий вузол на відкритій петлі (накинутій на гілку), для чого необхідно було мати вільним другий кінець мотузки.

Педагогічні спостереження показали, що кожен учень легко і вправно прив'яже таким вузлом один кінець мотузки, а далі, як показує практика проведення таких занять, виникають значні труднощі. Навіть, здається неможливим виконання поставленого завдання. Лише один чи максимум три із 30 – 100 учнів здатний (за умови попередньої підготовки) досить швидко (від 5 до 10 хв) прикріпити до будь-

чого два кінці мотузки дубовою петлею. В інших учнів виконання цього завдання забирає багато часу.

Але, як свідчить досвід, навіть учні початкових класів із неабияким задоволенням і наполегливістю виконують подібні завдання. Таким чином, вузликів гімнастика допомагає підкреслити значимість туристсько-екологічної діяльності для розвитку учнівської молоді, пробудити інтерес і викликати потребу до таких занять як в учнів, так і в їхніх батьків. Завдяки подібним творчим знахідкам ми не тільки покращуємо імідж нашої роботи з учнями козацьких класів, а й змінюємо погляди тих педагогів, які вважали туристсько-екологічну діяльність другорядною, розважальною. Але, насичена подібними прикладними творчими знахідками, така творча праця дітей збільшує число своїх прихильників

Як показує тривала та успішна практика з формування творчої особистості дитини на базі Приватного благодійного оздоровчо-освітнього центру "Мурашка" і багатьох шкіл Сумської області, за допомогою таких засобів, як вузликів гімнастика, успішно розвиваються численні здібності учнівської молоді. Ця гімнастика має значні як досліджені, так і нерозкриті можливості, які дозволяють педагогові непомітно, але досить потужно впливати на виховання і розвиток природних задатків дитини, перетворювати їх у реальні здібності.

Як тільки учень бере до рук мотузку, він одразу ж починає розмірковувати над послідовністю зав'язування певного вузла. З початком просторово-образного маніпулювання активізується права (субдомінантна) півкуля головного мозку, яка сприяє розвитку творчих здібностей, підключенню прихованих резервів психіки для розв'язання творчих завдань.

У процесі оволодіння практичними вміннями та навичками в'язання вузла розвивається наочно-діяльне мислення. Під час такого навчання дитина отримує стійкі та незабутні позитивні емоції, розвиває почуття власної гідності і поступово зацікавлюється творчими видами діяльності. Задоволення отримуємо і ми – вихователі та викладачі, адже на наших очах відбувається творче зростання і потужний розвиток особистості, її творчої активності.

Творча активність – це дієвий стан почуттів, розуму і волі, спрямований на виконання особисто поставленої мети. Активність проявляється у здатності діяти у відповідних (навіть неочікуваних і важких) умовах. Активність залежить від рівня розвитку особистості і водночас є незамінною умовою самого розвитку особистості [1].

У пошуку нових способів в'язання вузлів почуття стоять на першому місці тому, що вони при є базою, підвалиною такої пошукової діяльності учнів молодших класів. Творчу діяльність учнів у процесі в'язання вузлів характеризують почуття впевненості у своїх знаннях. Впевненості в тому, що завдяки цим знанням і відповідним вмінням в'язати вузли вони обов'язково впораються з поставленими завданнями. Це почуття того, що кожен з них може так само вправно володіти мотузкою, як їхній наставник, а, можливо, і краще за нього, що з часом і вони будуть полонити увагу глядачів такими винятковими здібностями, викликати захоплення.

На другому місці постає дієвий стан розуму, який задовольняє учнів. Наприклад, вони розуміють, що добре сприйняли і засвоїли всі показані вузли, але відчувають, як постійно натикаються на якусь перепону, котра заважає їм виконати завдання. Це примушує їх творчо мислити. Вони порівнюють неправильно зав'язані вузли з тим, який необхідно зав'язати, знаходять помилки, аналізують їх і знову продовжують пошук нових прийомів і способів в'язання.

На третьому місці – стан волі. Втопився, дуже втопився. Запаморочилася голова, хочеться все облишити, але необхідно заспокоїтись, ще трішки попрацювати. Головне не підглядати, як це роблять кмітливіші за тебе, не просити допомоги, а

подолати свій внутрішній спротив, зробити те, що здається неможливим. Воля – це, насамперед, терпіння та здатність ретельно перебирати багато варіантів початків і способів продовження в'язання певного вузла. Вона виявляється у здатності спокійно підтримувати в собі відчуття того, що пошуки ніколи не завершуються нічим, що вони з часом обов'язково приведуть до правильного виконання евристичного завдання. Воля виробляє, формує, ми б сказали, відточує особистісну культуру учня козацького класу, його поведінку, терпіння, стриманість – одні з важливих якостей козака, туриста-еколога.

Завдяки наполегливості та волі учнівська козацька молодь поліпшує свої інтелектуальні якості, а саме: гнучкість мислення й оригінальність.

Творчість вчителя, вихователя групи продовженого дня, організатора туристсько-екологічної діяльності полягає насамперед у тому, що вони здатні викликати в молоді потребу вчитися, робити ту чи іншу справу, самовдосконалюватись. Не випадково на перших заняттях демонструється тільки один спосіб в'язання кожного вузла. Лише після того, як молоді люди самостійно дійдуть висновку, що необхідно знати якомога більше способів в'язання, пропонується давати творчі завдання, розвивати евристичне мислення.

Отже, реалізація на практиці ідеї провідної операційно-технічної діяльності молодших школярів набуває нової якості. Під час вирішення завдань з аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення різних способів в'язання конкретного вузла, розвивається логічне мислення.

Вузликова гімнастика сприяє розвитку таких показників уваги, як концентрація, переключення, стійкість, диференційоване сприйняття. Не менш важливим для нас є й те, що вправи на виконання різних винахідливих сплетінь мотузки, які приводять до того ж вузла, не порушуючи його принцип, розвивають рухову пам'ять, що є обов'язковою умовою становлення будь-якої творчої практичної діяльності особистості в майбутньому.

Вправи з в'язання туристських вузлів різними способами допомагають виробляти в туристів-екологів навички об'ємного сприймання предметів. Вміння знаходити відмінності між різними (на перший погляд, дуже схожими або, здавалось би, однаковими) способами в'язання вузлів закріплює, вдосконалює вміння та навички спостерігати і порівнювати предмети – найважливіші якості дослідника природного довкілля. Крім розвитку названих цінних якостей, вузликова гімнастика виховує терпіння і наполегливість, без яких досліджувати природу неможливо. Отже, вузликова гімнастика може успішно використовуватися при організації екологічного виховання дітей молодшого шкільного віку.

При в'язанні вузлів багатьма способами в обов'язковому порядку задіяні дві руки, що в однаковій мірі сприяє розвитку менш розвиненої руки лівші чи правші, вдосконаленню лівої й правої півкуль головного мозку, що сприяє психотерапевтичному впливу на дітей з нестійкою психікою. До того ж, під час занять вузликовою гімнастикою відбувається масаж пальчиків рук.

Вправи із знаходження нових способів в'язанні вузлів потребують скоординованої роботи лівої й правої півкуль головного мозку, очей і пальчиків рук, що у свою чергу поліпшує координаційні здібності учнів козацьких класів молодшого шкільного віку, сприяє покращенню фізичного, інтелектуального, емоційного, соціального та особистісного аспектів здоров'я.

**Висновки.** Створені нами, вправи вузликової гімнастики з відповідним вербальним супроводом є потужним засобом оздоровлення, фізичного вдосконалення, розвитку м'язів пальців рук, координації рухів дрібною моторикою, зорової пам'яті, логічного й евристичного мислення, формування творчих і прикладних здібностей що і виявляє їх доцільність використання в навчально-

виховному процесі учнів козацьких класів молодшого шкільного віку у позаурочний час.

Безперечно, вузликівна гімнастика, її вплив на творчий розвиток особистості потребує додаткового вивчення, вдосконалення, збагачення й осмислення. Але, як засвідчує довготривала практика, вже сьогодні її доцільно використовувати викладачами з предметів педагогічної творчості та туризму, керівниками гуртків екологічного туризму, організаторами туристсько-екологічної діяльності та вихователями груп продовженого дня спеціалізованих і загальноосвітніх закладів.

#### **Список використаної літератури**

1. Лазарєв М.О. Педагогічна творчість: навчальний посібник для студентів, магістрантів, аспірантів педагогічного університету: 2-ге видання, доповнене і перероблене. – Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 294 с.

2. Лях В.В., Лях М.В. Вузликівна гімнастика (З досвіду роботи екоцентру «Мурашка»): Методичні рекомендації з формування творчих і прикладних здібностей школярів за допомогою технологій створення нескладних вузлів. Ч. I. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2004. – 60 с.

3. Никитин Б.П. Ступеньки творчества, или Развивающие игры. – 3-е изд., доп. – М.: Просвещение, 1991. – 160 с.

4. Педагогічна практика: Навчально-методичний посібник / За наук. редакцією А.А.Сбруєвої. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2007. – 176 с.

5. Советский энциклопедический словарь / Гл. ред. А.М.Прохоров: редкол.: А.А.Гусев и др. – 4-е изд. – М.: Сов. энциклопедия, 1987. – 1600 с.

**Самохвалова І. Ю., Матлаш В. А., Коломієць А. Я. Клименченко Т. Г.,  
Гриб Т. О.**

### **ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ТРЕНІНГ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Сумський національний аграрний університет

*В статті розглянуто проблему сучасного стану організації занять з фізичного виховання студенток в умовах аграрного вищого навчального закладу. Проведений аналіз динаміки зміни показників функціонального стану студенток. Доведено, що використання функціонального тренінгу на заняттях з фізичного виховання покращує рівень функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем та фізичної працездатності, що дозволяє цілеспрямовано впливати на гармонійний розвиток студенток аграрного університету.*

**Постановка проблеми.** Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є важливим елементом всебічного розвитку студентів, формування в них основ здорового способу життя, організації корисного відпочинку, розвитку й відновлення фізичних та духовних сил, реабілітації й корекції здоров'я, виховання моральних і вольових якостей. Фізичне виховання в аграрному університеті виступає, з одного боку як фізкультурно-спортивна діяльність, а з іншого – є навчальною дисципліною орієнтованою на виконання соціального замовлення – підготовку всебічно розвиненої гармонійної особистості, яка має високий рівень здоров'я, необхідну фізкультурну освіту й фізичну підготовленість і відповідає вимогам навчально – кваліфікаційної характеристики [2, 5].

В процесі фізичного виховання студентів аграрного університету необхідно сформувати навички та вміння оперативних і колективних дій; забезпечити досить високий рівень загальної працездатності, функціонування центральної нервової, серцево-судинної, дихальної систем, зорового, слухового, рухового аналізаторів; уміння дозувати невеликі силові напруження, обсяг, розподіл і переключення уваги,



оперативне мислення, емоційну стійкість, ініціативність, рішучість, почуття колективізму [6].

Сьогодні відбувається активний пошук нових форм і методів фізичного виховання, які б сприяли підвищенню якості підготовки майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах. Проте аналіз спеціальної літератури [4,7] доводить, що методи, які застосовуються в організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах, недостатньо ефективні для забезпечення належного рівня фізичної підготовленості студентів. За останні роки методика проведення навчальних занять у вищих навчальних закладах особливо не змінилася, її ефективність відносно низька, що не відповідає сучасним вимогам вищої школи [5].

Виникає необхідність у пошуку таких форм та методів фізичного виховання студентів, які дозволять їм зміцнювати здоров'я, підвищувати фізичну підготовленість в процесі практичних занять з фізичного виховання та прищеплювати їм тягу до самостійних занять після закінчення курсу фізичного виховання у ВНЗ [5].

На нашу думку, саме застосування функціонального тренінгу буде забезпечувати формування постійного інтересу до занять фізичним вихованням студенток аграрного університету, сприяти зміцненню здоров'я, підвищенню фізичного розвитку й фізичної підготовленості.

**Мета дослідження:** аналіз динаміки зміни показників функціональної підготовленості студенток аграрного університету під впливом занять з функціонального тренінгу в процесі фізичного виховання.

**Методи дослідження:** педагогічний експеримент, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Організація дослідження. У дослідженні прийняло участь 37 студенток, які навчалися на 1-2 курсах факультету агротехнологій та природокористування Сумського національного аграрного університету. За станом здоров'я вони відносяться до основної медичної групи. Дівчат було поділено на дві групи: у контрольну групу (КГ) увійшли 18 студенток, які займалися за навчальною програмою з фізичного виховання Сумського НАУ; в експериментальну групу (ЕГ) увійшли 19 студенток, які виявили особисте бажання займатися функціональним тренінгом (ФТ). Педагогічний експеримент тривав 6 місяців (вересень 2017 – лютий 2018 рр.).

Студенткам експериментальної групи було запропоновано займатися функціональним тренінгом [1, 8], який передбачав використання засобів із різних за спрямованістю цільових блоків: аеробний (танцювальна аеробіка), силовий (вправи з обтяженням власного тіла, протидія партнера, вільні обтяження), блок, спрямований на розвиток гнучкості та координації, комплексно-орієнтований блок (вправи, виконання яких вимагало комплексного прояву фізичних якостей). Основу функціонального тренінгу склали вправи функціонального та прикладного характеру: вправи на утримання рівноваги, присідання, нахили, повороти, випаді в різних напрямках, стрибки, віджимання, вправи для зміцнення м'язового корсету, дихальні вправи.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Функціональний тренінг – це тренування за допомогою ваги власного тіла із використанням силового обладнання, яке спрямоване на розвиток м'язової сили, витривалості, координаційних здібностей, гнучкості, зниженню ваги, розвитку витривалості серцево-судинної системи. Він дозволяє підтримувати в тонусі ті м'язи, які задіюються в звичайному житті і необхідні для здійснення повсякденних завдань. Завдяки досить простим вправам, можна тренувати абсолютно всі групи м'язів, у тому числі і глибокі, які так складно задіяти в процесі звичайних силових або кардіотренувань. Крім того, завдяки функціональному тренінгу можна істотно поліпшити координацію рухів, витривалість і м'язову силу.

Т. Лойко зазначає, що функціональний тренінг сприяє активному розвитку не лише основних поверхових м'язів, але й глибоко лежачих м'язів-стабілізаторів, більшість із яких ми, як правило, не контролюємо свідомо [3].

У своїх дослідженнях Ю. Беляк, Н. Опришко довели, що використання на оздоровчих заняттях функціонального тренінгу дозволяє ефективно протидіяти процесам гіподинамії і цілеспрямовано впливати на гармонійний розвиток студентів [1].

Функціональна підготовленість характеризує стан основних систем життєзабезпечення організму та їх працездатність. Найбільш інформативними показниками, за динамікою яких ми спостерігали, були частота серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск (САТ/ДАТ), життєва ємність легень (ЖЄЛ). За отриманими показниками визначали життєвий індекс (ЖІ), проби Штанге, Генчі. Під час порівняльного аналізу середніх функціональних показників між вихідними даними контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) групи, не було виявлено вірогідної різниці ( $p > 0,05$ ). Так, довжина тіла студенток дорівнювала в середньому в КГ –  $165,11 \pm 2,46$  см та в ЕГ –  $168,19 \pm 3,01$ ; маса тіла дівчат КГ дорівнювала  $62,46 \pm 1,24$  кг, дівчат ЕГ –  $61,96 \pm 1,86$  кг; середній показник ЧСС в стані спокою знаходився в межах норми в обох групах і дорівнював у КГ –  $77,56 \pm 2,37$  уд·хв<sup>-1</sup>; в ЕГ –  $78,28 \pm 2,51$  уд·хв<sup>-1</sup>. Показники АТ більшості студенток знаходились в межах нормальних величин. У дівчат КГ середній показник САТ становив  $125,64 \pm 3,72$  мм рт.ст., ДАТ –  $76,46 \pm 1,08$  мм рт.ст.; в ЕГ показник САТ дорівнював  $124,89 \pm 4,07$  мм рт.ст., показник ДАТ –  $75,93 \pm 1,42$  мм рт.ст. Оцінка індивідуальних показників АТ виявила ознаки гіпотонії у 13,3% осіб КГ, та в 12,5 % дівчат ЕГ. Ознаки гіпертонії відзначено лише в 2% КГ. Середнє значення показника ЖЄЛ, що визначає функціональний стан апарату зовнішнього дихання студенток, дорівнювало в КГ  $2100,2 \pm 119,5$  мл, та в ЕГ –  $2250,1 \pm 121,2$  мл.

На початку педагогічного експерименту середні вихідні значення проби Штанге суттєво не відрізнялися в досліджуваних групах і дорівнювали  $40,74 \pm 2,32$  с. в дівчат КГ та  $42,17 \pm 2,58$  с. в дівчат ЕГ; середні значення проби Генчі дорівнювали відповідно  $18,77 \pm 1,53$  с та  $19,13 \pm 1,22$  с. Перевірка ефективності даної методики через 6 місяців занять дозволила отримати результати, які вказували на позитивний вплив практичних занять з фізичного виховання в обох досліджуваних групах (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники фізичного розвитку та функціонального стану ( $X \pm s$ ) студенток у контрольній та експериментальній групах в кінці педагогічного експерименту**

Показники	КГ (n=18)	ЕГ (n=19)	t	P
Довжина тіла, см	$165,71 \pm 2,46$	$168,89 \pm 3,07$	1,26	$> 0,05$
Маса тіла, кг	$61,56 \pm 1,21$	$58,82 \pm 2,09$	2,15	$< 0,05$
ЧСС спок., уд/хв	$76,22 \pm 2,18$	$74,34 \pm 2,21$	2,14	$< 0,05$
ЧСС п.нав., уд/хв	$168,41 \pm 2,81$	$146,47 \pm 2,49$	2,16	$< 0,05$
САТ, мм рт.ст.	$128,83 \pm 2,37$	$124,15 \pm 3,24$	1,34	$> 0,05$
ДАТ, мм рт.ст.	$78,63 \pm 1,29$	$76,92 \pm 1,24$	1,27	$> 0,05$
ЖЄЛ, мл	$2200,0 \pm 119,8$	$2571,4 \pm 121,5$	2,16	$< 0,05$
ЖІ, мл·кг <sup>-1</sup>	$35,63 \pm 0,76$	$43,76 \pm 0,87$	2,21	$< 0,05$
Проба Штанге, с	$42,44 \pm 2,62$	$46,17 \pm 2,93$	3,21	$< 0,01$
Проба Генчі, с	$19,17 \pm 1,63$	$23,63 \pm 1,29$	1,20	$< 0,05$

У студенток ЕГ, що займалися функціональним тренінгом майже за усіма показниками, крім показників «Довжина тіла», «САТ» та «ДАТ», виявлено більший ступінь прогресивних змін у порівнянні зі студентками КГ, які займалися за загальноприйнятою методикою ( $p < 0,05$ ). Відмічається зниження ЧСС у стані спокою

на 1,72% у дівчат КГ, та на 5,0% в ЕГ; зростання ЖЕЛ на 4,76% в КГ та на 14,26% в ЕГ. Показники проби Штанге змінились на 4,17% в ЕГ, та на 9,49% в ЕГ. Показники проби Генче змінились на 2,13% та на 23,52% відповідно.

**Висновки.** Позитивна динаміка зміни функціональних показників свідчить про ефективність використання на заняттях з фізичного виховання функціонального тренінгу в експериментальній групі. Це підтверджується підвищенням ефективності діяльності серцево-судинної системи, системи кровообігу, дихального апарату та інших систем організму студенток.

Вправи аеробного та комплексно орієнтованого блоків функціонального тренінгу покращили рівень функціональних можливостей серцево-судинної системи та фізичну працездатність; вправи силового блоку та блоку, спрямованого на гнучкість підвищили функціональний стан дихальної системи, про що свідчить збільшення сили міжреберних і діафрагмальних м'язів, яким приділялася велика увага під час виконання вправ за системою йоги та Пілатеса.

Таким чином, використанням на заняттях з фізичного виховання функціонального тренінгу дозволяє цілеспрямовано впливати на гармонійний розвиток студенток аграрного університету.

#### **Список використаної літератури**

1. Беляк Ю. І. Опришко Н. О. Функціональне тренування – засіб підвищення рівня рухової підготовленості людини. Слобожанський науково - спортивний вісник / М-во освіти і науки України, М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту. 2009. № 3. С. 58-61.

2. Долженко Л. П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту. Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. Київ, 2007. 21 с.

3. Лойко Т. Функціональний тренінг у процесі занять фізичною культурою учнів старшої школи. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012. № 4 (20). С. 299 – 231.

4. Мильнер Е.Г. Пути повышения эффективности оздоровительной тренировки. Теория и практика физической культуры. 2000. № 9. С. 43– 45.

5. Харченко С. М. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців аграрного профілю у процесі професійно прикладної фізичної підготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Суми, 2018. –19с.

6. Цимбалюк Ж.О., Піддубний О.Г., Маракушин А.І., Кирпенко В.Н. Оптимізація фізичного виховання студентів вчз на основі технологізації педагогічного процесу викладання дисципліни. Теорія та методика фізичного виховання. 2012. №9. С. 7 -10.

7. Tyson F. Wilson K., Crone D. Physical activity and mental health in a student population. Journ. of Mental Health. 2010. P. 1–8.

8. Jones R. Functional Training. High-Performance Health [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.ronjones.org/Health&Fitness/FunctionalTraining/index.htm>

**Сидоренко О. Р., Павленко І. О., Шумаков О. В.**

### **ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті науково обґрунтовано та надано методичні рекомендації спрямовані на формування мотивації до навчальної діяльності з фізичного виховання на заняттях із легкої атлетики для студентів закладів вищої педагогічної освіти, які сприятимуть фізичному розвитку і зміцненню фізичного та психічного здоров'я.*

*Визначено основні мотиви, які спонукають студентів займатися фізичною культурою: корекція фігури, формування красивої постанти, збільшення рухової активності; зміцнення і збереження здоров'я; розвиток фізичних якостей.*

*Розроблено методикy для занять із фізичного виховання для студентів основного відділення педагогічних закладів вищої освіти, що використовує засоби з легкої атлетики з метою забезпечення позитивної мотивації студентів до навчального процесу.*

**Постановка проблеми.** Як відомо, сьогодні природне середовище, в якому діє людина, змінюється швидше порівняно з адаптивністю людини, що негативно відбивається на її здоров'ї. Екологічна проблема загрожує фізичному та психічному розвитку і, навіть, виживанню. Тому, закономірно, що здоров'я населення нашої країни з кожним роком погіршується. І, перш за все, це стосується учнівської та студентської молоді. Не дивлячись на це, на разі у закладах вищої педагогічної освіти все менше уваги приділяється фізичній культурі, в супереч наказу МОН України, зменшуються навчальні години з фізичного виховання, здійснюється планомірне витіснення дисципліни «фізичне виховання» з обсягу навчального навантаження: диференційований залік не впливає на середню кількість балів студента та його та успішність, що ніяк не мотивує студентів до занять фізичним вихованням. У зв'язку з цим, рівень відвідування занять із фізичного виховання значно знизився і студенти, відповідно, не отримують належного рівня освіти з фізичної культури.

Відповідно до ч. 5 ст. 13 Закону України «Про вищу освіту» акти МОН України є обов'язковими до виконання закладами вищої освіти незалежно від форм власності; ст. 26 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» передбачено, що керівники навчальних закладів зобов'язані забезпечити створення сприятливих умов для належної рухової активності учнів та студентів. Фізична культура в сфері освіти має на меті забезпечити розвиток фізичного здоров'я учнів та студентів, шляхом проведення обов'язкових занять.

Наказ МОН України №4 від 11.01.2006 р. «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання та масового спорту у вищих навчальних закладах» передбачає, що керівник закладу вищої освіти забезпечує включення в навчальні плани з усіх спеціальностей обов'язкових навчальних занять із фізичного виховання, за винятком останнього випускного семестру, в обсязі 4 години на тиждень.

Фахівці у сфері фізичної культури і спорту вбачають слабкий інтерес та відсутність потреби у студентів до занять фізичною культурою та спортом [5]. Зокрема, це стосується студентів закладів вищої педагогічної освіти.

Фізичне виховання створює необхідні передумови здорового способу життя, тому традиційно і обґрунтовано вважається провідним чинником зміцнення здоров'я та підготовки студентської молоді до активного життя та продуктивної професійно-педагогічної діяльності [4].

Фізичне виховання, яке є підсистемою цілісного освітнього процесу, зорієнтоване на виконання соціального завдання суспільства з підготовки висококваліфікованого фахівця, здатного до організації здоров'язбережувальної освіти яка базується на паритетному співвідношенні освіченості і здоров'я, і основною задачею якої є збереження і зміцнення здоров'я всіх учасників освітнього процесу. Саме тому, для досягнення оптимального рівня професійної готовності, яка включає в себе набуття студентами спеціальних знань, умінь та навичок фізкультурно-оздоровчої діяльності, необхідно підвищувати у студентів інтерес до фізичної культури та формувати позитивні мотивації до фізичної активності і здорового способу життя [2].

Легка атлетика є провідним видом фізичної культури, і, як відомо, під час занять із легкої атлетики відбувається розвиток і вдосконалення фізичних якостей, що, в свою чергу, впливає на загальну фізичну підготовку та фізичний стан організму, тобто на розвиток органів і систем організму: серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової, на роботу залоз внутрішньої секреції. Під час занять із легкої атлетики студенти набувають навичок необхідних у подальшому житті: долання великих відстаней за допомогою ходьби та бігу, перестрибування через перешкоди, метання тощо; набувають психологічної стійкості. Вони набувають належний зовнішній вигляд: втрачають лишню вагу, мають м'язову масу, струнку статуру [1, с. 30].

Отже, проблема формування позитивної мотивації до навчальної діяльності засобами легкої атлетики є особливо актуальною.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні та наданні методичних рекомендацій, спрямованих на формування мотивації до навчальної діяльності з фізичного виховання на заняттях із легкої атлетики для студентів закладів вищої педагогічної освіти, які сприятимуть фізичному розвитку і зміцненню їхнього фізичного та психічного здоров'я.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводилось на базі Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, в якому брали участь студенти 1-4 курсів. Використовувалися **методи** дослідження: теоретичний аналіз, узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, анкетування, педагогічне спостереження.

В процесі дослідження ми провели анкетування з метою виявлення ролі фізичної культури в житті студентів.

У дослідженні брали участь 74 студенти 1-4 курсів у 2011-2012 і 58 студенти 1-4 курсів у 2018-2019 навчальних роках.

Порівняльний аналіз даних анкетування приведено в таблиці 1.

Таблиця 1

### Роль фізичної культури в житті студентів

	Навчальні роки	
	2011-2012 н.р.	2018-2019 н.р.
вважають заняття фізичною культурою необхідним для своєї майбутньої діяльності,	74,00%	26,10%
самостійно займаються фізичними вправами	28,86%,	2,32%
цілком задоволені фізичним вихованням у закладах вищої педагогічної освіти	51,80%	76,80%
чи впливає залік на відвідування Вами занять із фізичного виховання	48,10%	2,32%
вважають, що академічні заняття з фізичної культури доцільно проводити щодня	10,34%	0,00%
вважають, що академічні заняття з фізичної культури доцільно проводити чотири рази на тиждень	48,10%	0,00%
переконані, що достатньо двох занять на тиждень	22,2%	100,00%
отримують інформацію стосовно фізичної культури на заняттях із фізичного виховання	62,16%	20,30%
отримують інформацію стосовно фізичної культури від товаришів	22,20%	17,40%
отримують інформацію стосовно фізичної культури з Інтернет сайтів та телепередач.	17,02%	30,74%
займаються фізичними вправами лише на заняттях із фізичного виховання.	63,66%	82,6%

Результати порівняльного аналізу даних дослідження за 2011-2012 і 2018-2019 навчальні роки свідчать про втрату інтересу до занять фізичним вихованням.

Розглядаючи мотиви, які спонукають студентів займатися легкою атлетикою, ми порівняли найбільш виражені отри отримують інформацію стосовно фізичної культури мають інформацію стосовно фізичної культури жінки з них. Порівняльний аналіз даних анкетування за 2011-2012 та 2018-2019 навчальні роки приведено в таблиці 2.

Таблиця 2

**Мотиви, які спонукають студентів займатися легкою атлетикою**

Мотиви	Навчальні роки	
	2011-2012 н.р.	2018-2019 н.р.
корекція фігури	82,14%;	76,80%
гарна постава	82,44%;	82,60%
збільшення рухової активності	44,40%;	73,90%
фізична підготовка	54,02%.	94,20%
боротьба із шкідливими звичками	14,80%;-	53,60%
розвиток мислення	17,02%;	23,20%
самовдосконалення	29,60%;	87,60%
досягнення спортивної майстерності	16,82%;	11,60%
зміцнення і збереження здоров'я	72,84%;	100%
розвиток фізичних якостей	44,40%;	100%
знаходження друзів	62,90%;	30,74%
спілкування	35,52%;	17,98%
наслідування	14,80%;	26,68%

Разом із основними мотивами, які спонукають студентів займатися легкою атлетикою, ми виявили негативні мотиви: немає бажання, часу, місця де займатися, не дозволяє стан здоров'я, утомленість, побоювання мати безглуздий вигляд, лінь.

У цьому плані важливим є самооцінка студентами свого місця в системі фізкультурної діяльності, яка виступає як відносно стійке структурне утворення і є центральним компонентом Я-концепції особистості. Самооцінка виконує регуляторну й захисну функцію, впливаючи на поведінку, діяльність і розвиток особистості. Рівень досягнень людини, як і самооцінка, істотно впливають на діяльність і поведінку людини. Занижена самооцінка робить поведінку людини невпевненою, залежною, обмеженою певними рамками, жорсткими стереотипами, непродуктивними установками [3, с. 217].

Необхідною передумовою формування мотивації до навчальної діяльності засобами легкої атлетики є надання студентам можливості виявити свої здібності. Чим більш активними є методи навчання, тим легше зацікавити учасників занять [7].

Забезпечити оздоровчу спрямованість занять, керувати розвитком організму, його всебічного фізичного вдосконалення дозволяє використання розвиваючих і закріплюючих навантажень під час занять із легкої атлетики. Але, якщо на заняттях студентам дається однакове для всіх фізичне навантаження, то для одних воно виявляється оптимальним, для інших – недостатнім, а для третіх – занадто великим. Як наслідок, перші працюють з тренувальним ефектом, у других – підтримуючий режим, а треті – реагують на навантаження зниженням результатів і стійким небажанням виконувати вправи [6].

Нами була розроблена методика занять фізичним вихованням для студентів основного відділення педагогічних закладів вищої освіти, що використовує засоби легкої атлетики з метою забезпечення позитивної мотивації студентів до навчального процесу, оздоровчої діяльності, вдосконалення фізичних якостей і сприяє профілактиці захворювань.

Методика передбачає підвищення фізичної підготовки, оздоровлення студентів

Під час проведення навчальних занять дотримувались принципів індивідуалізації і диференціації фізичних вправ із урахуванням фізичної підготовленості кожного студента.

Зміст розробленої методики має наступні напрямки:

1. підбір комплексів вправ аеробного та анаеробного режиму енергозабезпечення у навчальній формі занять із легкої атлетики, який є оптимальним для студента (руховий режим, дозування, інтенсивність, інтервали відпочинку);

2. надання рекомендацій щодо індивідуального режиму харчування з урахуванням рухової активності.

Для реалізації зазначених напрямків використовувались наступні види роботи:

1. проведення дослідження вихідної фізичної підготовки і фізичної працездатності;

2. розробка змісту навчального заняття: а) підготовча частина: враховуючи стан здоров'я студентів; б) основна частина (перша частина розучування запропонованого виду легкої атлетики, друга – вдосконалення попередньо вивчених вправ із легкої атлетики, рухливі ігри); в) заключна частина: відновлювальні вправи, повідомлення домашнього завдання, виконання вправ із вдосконалення набутих навичок згідно мети заняття; самостійний підбір комплексу, що викликав особистий інтерес у студента для розвитку м'язів.

3. розробка індивідуальної програми оздоровлення студентів, підґрунтя якої становить підбір індивідуального рухового режиму, визначення режиму харчування;

4. реалізація оздоровчої програми під контролем лікаря і викладача.

5. поточний (етапний) контроль ефективності процесу оздоровлення і (за необхідності) внесення коректив у методику та організацію навчального процесу;

6. заключна діагностика кількісних показників соматичного здоров'я та фізичної працездатності, порівняльний аналіз показників початкового та кінцевого тестування з оцінкою ефективності як за окремими параметрами тестів, так і інтегративну, за допомогою розроблених критеріїв;

7. складання індивідуальної програми подальшого оздоровлення засобами легкої атлетики у період літніх канікул.

Ми виділили такі напрямки для формування мотивації до навчальної діяльності засобами легкої атлетики для студентів педагогічних вищих навчальних закладів освіти:

- формування розуміння ролі фізкультурної діяльності як запобігання гіпокінезії;

- формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя;

- відновлення працездатності засобами легкої атлетики;

- самовиховання, формування здорового способу життя;

- самовдосконалення.

**Висновки.** Виходячи із вищезазначеного, ми можемо зробити висновок про те, що для формування позитивної мотивації до навчальної діяльності студентів педагогічних вищих навчальних закладів необхідно подальша оптимізація фізичного виховання, а саме легкої атлетики, виконання наказів МОН, де передбачено 4 години навчальних занять із фізичного виховання та диференційований залік, який буде впливати на успішність студента. Запропонована методика організації занять із легкої атлетики є ефективним засобом для формування мотивації до навчальної діяльності студентів закладів вищої педагогічної освіти, що дає можливість для вирішення проблеми інертності студентів, розширення їхнього рухового потенціалу, розвитку фізичних якостей і компенсаторних механізмів організму студентів.

Отже, для формування стійкої мотивації до навчальної діяльності з фізичного виховання засобами легкої атлетики необхідно з першого курсу прищеплювати студентам сучасні погляди на роль фізичної культури у процесі становлення особистості; пропагувати фізичну культуру і спорт; стимулювати прагнення бути здоровим і потреби у фізичному самовдосконаленні. Також важливо скерувати студентів на опанування системою загальнотеоретичних, спеціальних і методичних знань із фізичної культури з подальшим їх використанням у майбутній професійно-педагогічній діяльності.

### **Список використаної літератури**

1. Бурла О.М. Методика навчання легкої атлетики на заняттях з фізичного виховання: [монографія] / О. М. Бурла, М. О. Лянной, Н. М. Скачедуб, О. М. Гончаренко, А. О. Бурла. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. – 272 с.
2. Канішевський С.М. Умови, стан і перспективи розвитку фізичного виховання у ВУЗах України. /С.М. Канішевський, Р.Т. Раєвський // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 139-145.
3. Канюк С. Психологія мотивацій / С. Канюк – К.: Либідь, 2002. – 304 с.
4. Куртова, Г. Ю., Іванов, Д. М. (2008), “Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді”, Вісник Чернігівського державного педагогічного університету, Вип. 55, С. 168–170.
5. Литвиненко, І. (2002), “Причини безвідповідального відношення молоді до свого здоров’я”, Фізична культура, спорт та здоров’я нації – нова епоха, нова генерація: Матеріали Міжнар. наук.-практ. конференції, Миколаїв: МДПУ, С.173–179.
6. Марченко О. Формування фізичної культури студентів у процесі навчання у вищих навчальних закладах / О. Марченко // Теорія і практика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 2.– С. 83-84.
7. Павленко І.О. Формування у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури / І.О. Павленко, Л.І. Бережна, О.Р. Сидоренко // Теорія і практика фізичного виховання № 1-2 /2010. Том 1. – С. 605-610.

**Субота О. І., Гвоздецька С. В.**

### **ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ТУРИЗМУ З ДІТЬМИ СЕРЕДЬНОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті розглянуто проблему доцільності використання дитячо-юнацького оздоровчого туризму в загальноосвітніх навчальних закладах, визначено основні форми проведення секційних занять з дитячо-юнацького оздоровчого туризму в загальноосвітніх навчальних закладах та переваги їх застосування.*

**Постановка проблеми.** Туризм у всьому світі служить важливим засобом для гармонійного розвитку людей, зміцненню їх здоров’я, виховання активної життєвої позиції [2, с. 368].

Відомо, що туризм із його великими, але рівномірно розподіленими в часі навантаженнями, позитивно впливає на зростаючий організм школярів.

Незважаючи на активізацію секційної туристичної роботи школярів середньої ланки, вона все-таки має недоліки як об’єктивного, так і суб’єктивного характеру. До об’єктивного варто віднести те, що в розвитку туризму виникли протиріччя між обмеженими можливостями збільшення числа педагогів-організаторів туристичної секційної роботи і стрімко зростаючими потребами учнів у спілкуванні з природою, активним відпочинком, між бурхливо розвинутими формами туризму і недостатньою організацією, ослабленням уваги до позаурочних форм туризму в школах [7, с. 42-45]



.Недоліками суб'єктивного порядку варто вважати відсутність у більшості шкіл туристських секцій, клубів, туристських таборів, туристських походів, подорожей і експедицій, екскурсій і прогулянок, відсутність у частини старшокласників особистої відповідальності перед суспільством, колективом, що призводить до псування пам'яток природи: створенню пожежно-небезпечної ситуації в лісі, небезпечних випадків. [6, с. 40] .

Вказані вище обставини і зумовили вибір теми нашого дослідження.

**Мета дослідження:** дослідити особливості проведення секційних занять з туризму із дітьми середнього шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити досвід шкільної позаурочної туристичної роботи.
2. Дослідити стан організації секційних занять з туризму в Липоводолинському районі Сумської області.
3. Розробити методичні рекомендації щодо проведення секційних занять з туризму з дітьми середнього шкільного віку.

Об'єкт дослідження: діти середнього шкільного віку.

Предмет дослідження: особливості проведення секційних занять з туризму з дітьми середнього шкільного віку.

Методи дослідження:

- аналіз наукової та спеціально-методичної літератури;
- аналіз документальних матеріалів;
- узагальнення передового досвіду практичної роботи керівників секцій з туризму ;
- педагогічні спостереження;
- методи математичної статистики.

Дослідження проблеми особливостей проведення секційних занять з туризму з дітьми середнього шкільного віку проводилися поетапно протягом 2017-2018 років.

**Результати дослідження та їх обговорення.**

За результатами наших досліджень був визначений стан організації секційних занять з туризму серед дітей середнього шкільного віку Липоводолинського району Сумської області.

На підставі звітів станцій юних туристів, шляхом анкетування серед учителів, учнів, вивчення досвіду роботи шкіл Липоводолинського району Сумської області нами вивчені форми туристсько-краєзнавчої роботи в школах. Результати дослідження представлені на рис. 1.

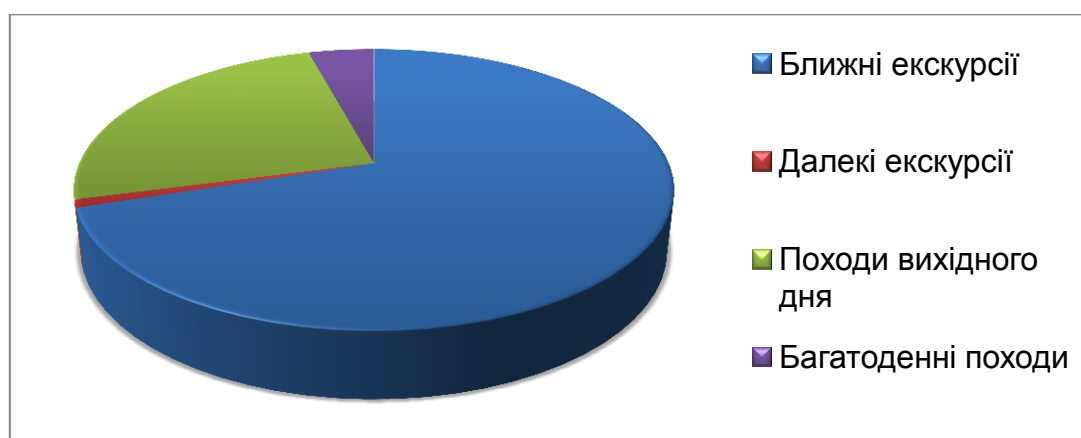


Рис. 1. Форми туристично-краєзнавчої роботи в школах Липоводолинщини

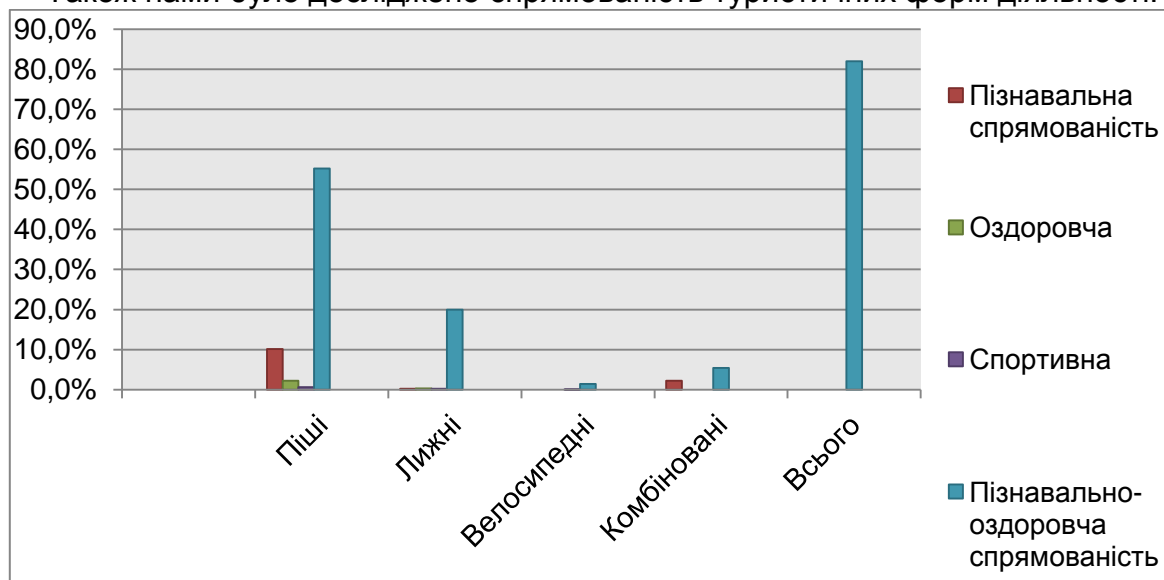
Як видно з рис. 1, основною формою туристично-краєзнавчої роботи в школах, яка пов'язана з активним способом пересування, є туристичні походи.

Також на рис. 1 зазначені основні форми туристичних подорожей, що використовуються у роботі зі школярами середньої ланки. Найчастіше використовують ближні екскурсії, адже вони не потребують клопіткої підготовки ні від педагогів, ні від вчителів, але освітньо-розвиваючий ефект від них є досить потужним, саме це слугує їх основною перевагою.

Походи вихідного дня є наступними за популярністю і мають досить широке розповсюдження у школах району, їх люблять діти, адже вони не лише всебічно розвивають підлітків, але й надають можливість спілкуватися одне з одним.

Треба відзначити поступове, з роками більш помітне зниження участі в багатоденних подорожах. Так, у 2018 році їх відсоток від усіх туристсько-краєзнавчих заходів склав - 4,2%. Але вони охоплюють незначну кількість учнів. Школи ще не укомплектовані достатньою кількістю вчителів, що володіють теорією і практикою туризму, про що свідчать допущені вчителями порушення режимів у походах. Туризм ще не зайняв належного йому місця в оптимізації навчально-виховного процесу, у всебічному вихованні школярів [8, с. 248] .

Також нами було досліджено спрямованість туристичних форм діяльності.



**Рис. 2. Спрямованість туристських походів**

Як видно на рис. 2, школи віддають перевагу пішим походам, на частку яких припадає 55,2%. Рідко проводяться лижні походи, на частку яких приходиться 20,0% і ще рідше - велосипедні, на частку яких приходиться 1,4%.

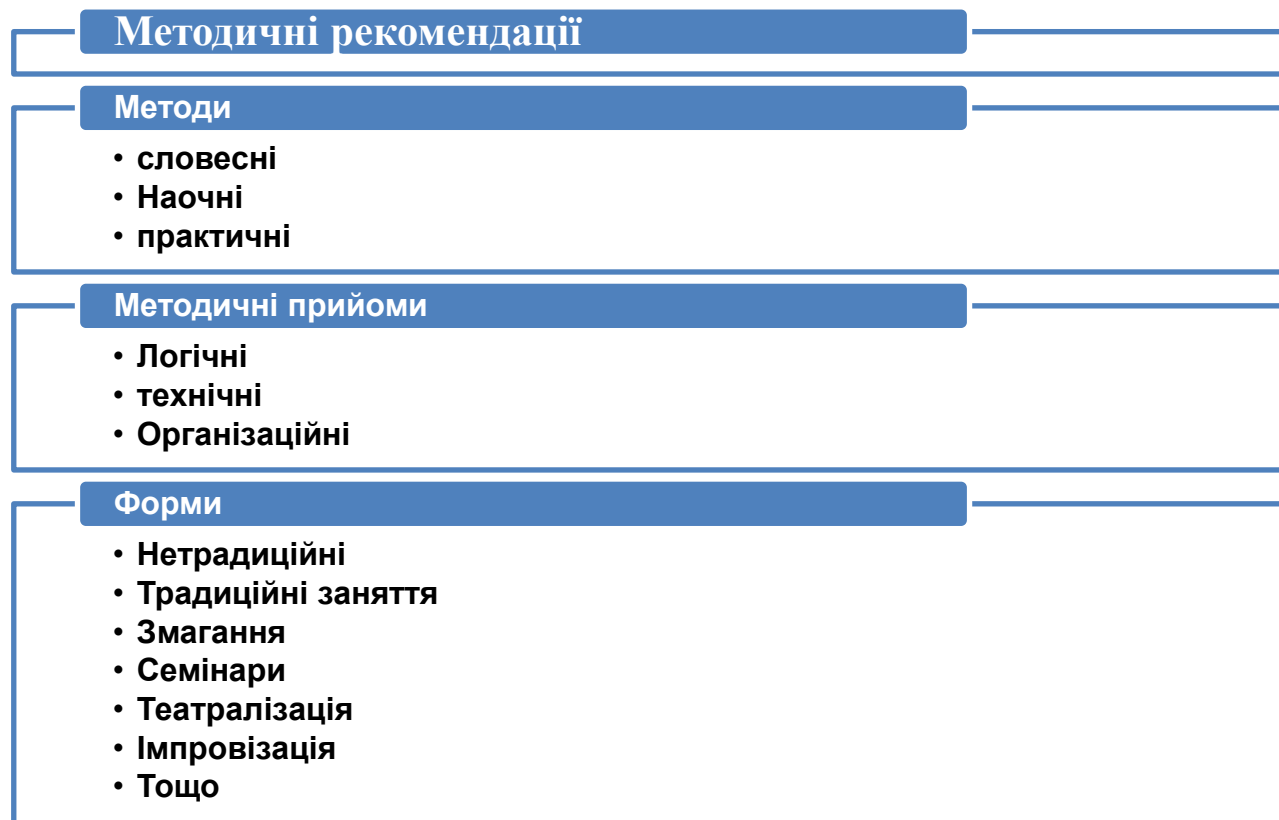
Водні походи - явище рідке, що очевидно пояснюється багатьма причинами: відсутністю матеріальної бази, наявністю безпечних рік, обережним відношенням керівників шкіл до водних походів. Практикуються комбіновані багатоденні походи, що складають 7,6% від усіх походів.

Звертає на себе увагу той факт, що школи віддають перевагу туристським походам пізнавально-оздоровчої спрямованості. Походи спортивної спрямованості складають 0,9%, пізнавальної – 12,5%, оздоровчої – 2,5%. Варто відмітити, що перевага школами визначеної спрямованості туристських походів згодом змінюється.

Враховуючи результати досліджень нами були розроблені методичні рекомендації щодо організації секційних занять в загальноосвітніх навчальних закладах.

При розробці наших методичних рекомендацій ми керувалися новітніми методичними розробками в даній галузі. Методичні рекомендації стосуються форм,

методів, прийомів, процесу організації секційних занять з туризму. На рис. 3, можна спостерігати узагальнену інформацію щодо особливостей застосування організаційних форм і методів навчання у секційній роботі з туризму.



**Рис. 3. Особливості застосування організаційних форм і методів навчання у секційній роботі з туризму**

#### **Висновки.**

1. На основі проведеного нами аналізу роботи шкіл щодо проведення секційних занять з туризму, нами було визначено кількісно-якісні дані щодо напрямків, форм, спрямованості проведених занять за останні роки.

2. Було виявлено значне зниження зацікавленості секційними заняттями з туризму серед дітей середньої ланки в школах Липоводолинського району Сумської області. Поступово з роками усе більш помітне зниження участі в багатоденних подорожах.

3. Варто стверджувати, що основною формою туристської роботи школярів Липоводолинського району, яка пов'язана з активною руховою діяльністю учнів, є туристські походи. Звертає на себе увагу те, що школи віддають перевагу туристським походам пізнавально-оздоровчої спрямованості.

4. Нами розроблено методичні рекомендації, що стосуються організації, планування, проведення секційної роботи з туризму серед дітей середнього шкільного віку. Описано основні елементи навчальної діяльності та яким чином необхідно їх реалізовувати під час гурткової діяльності.

#### **Список використаної літератури**

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. для студ. ф-тів вищ. пед. навч. закл. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – 2-е вид., переробл. та допов. – Суми: Університетська книга, 2008. – 432 с.

2. Штангей Ю В. Орієнтовні навчальні програми туристсько-краєзнавчих об'єднань учнівської молоді / Ю В. Штангей. - К.: ІЗМН, 2007. - 368 с.

3. Колотуха О. В. Географія дитячо-юнацького туризму в Україні: [Навч. посібник] / О. В. Колотуха. - К.: Український державний центр туризму і краєзнавства учнівської молоді, 2008. - 278 с.

4. Колотуха О. В. Дитячо-юнацький туризм в Україні / О. В. Колотуха. - Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2001. - 42 с.

5. Трефяк Я. Методика краєзнавчої роботи в школі / Я. Трефяк // Історія в школах України. - 2011. - №1. - С.33-37.

6. Мулик К. В. Методична система використання спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів і студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Мулик Катерина Віталіївна. – Чернігів, 2016. – 40 с

7. Нагорна Г. І. Реалізація краєзнавчого принципу в навчально-виховному процесі / Г. І. Нагорна // Початкова школа. - 2009. - №9-10. - С. 42-45.

8. Пангелов Б. П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей: [Навч. посібник] / Б. П. Пангелов. - К.: Академвидав, 2010. - 248 с.

**Тищенко В. В., Дубинська О. Я.**

## **РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ХОКЕЮ НА ТРАВІ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ У ШКОЛАХ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті розглядаються питання фізичного розвитку підлітків у процесі занять з хокею на траві, впливу занять цим видом спорту на фізичний розвиток підлітків, розглянуто та проаналізовано наукові дослідження фахівців у галузі фізичного виховання. В результаті дослідження встановлено, що хокей на траві сприяє розвитку фізичних та морально-вольових якостей підлітків, формує правильну поставу, виховує почуття колективізму та волі до перемоги, а також ми з'ясували побудову навчально-тренувального процесу, структуру та зміст навчання.*

**Постановка проблеми.** Хокей є одним із маловивчених видів спорту, необхідність розширення науково-дослідної роботи у цьому виді спорту необхідна. Так як відсутні науково-методичні розробки, які стосуються класифікації техніки гри, проблем навчання і вдосконалення гри, створення методик розвитку фізичних здібностей юних спортсменів [1, с. 2]

Методологічне значення полягає у необхідності підвищити рівень розвитку координаційних якостей учнів задля оптимізації координації рухів та відсутністю методичних розробок нових методик які дозволяють це зробити. Доцільним під час розробок нових методик є використання сучасних тенденцій, зокрема нових видів рухової діяльності, інноваційних технологій тощо. Так використання засобів хокею на траві для розвитку фізичних якостей учнів сприятиме посиленню мотивації дітей які займаються, у зв'язку із наростаючою популярністю цього виду спорту серед учнів.

У процесі дослідження було використано методику проведення секційних занять з хокею на траві, та як вона впливає на розвиток фізичних якостей підлітків.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Наукові дослідження фахівців у галузі фізичного виховання і спорту Л.Д. Назаренко, О.Е. Фуніної (2004), М.М. Борейко (2002), А.М. Білоусов (1982) свідчать, що підлітковий вік є найсприятливішим для розвитку більшості рухових здібностей. За даними О.В. Федотової (2009), Л.В. Волкова (2002) було виявлено, що заняття з хокею на траві сприяють різнобічному фізичному розвитку підлітків, формуванню основних рухових якостей: розвиваються швидкість, спритність, сила, витривалість, покращується координаційні здібності. Методика підвищення фізичної підготовленості на секційних заняттях сприятиме також

зміцненню у дітей здоров'я, захисних сил організму, покращенню функціонального стану серцево-судинної і дихальної системи. Проблема раціоналізації засобів і методів силової і швидкісно-силової підготовки спортсменів постійно знаходиться в полі зору науковців і практиків спорту (Ю.В. Верхошанський, 1995; В.М. Платонов, М.М. Булатова, 1995; В. Пшибильский, З. Ястжемський, 2003 та ін.). Методичні рекомендації щодо розвитку силових здібностей у хокеї на траві в загальному контексті фізичної підготовки наведені В.М. Костюкевичем [38], Б. Л. Зажаєвим [27], В.І. Гончаренко [22], О.В. Федотовою [19]. Проте, більш детальна розробка програми силової підготовки у вигляді педагогічної технології, дозволить оптимізувати тренувальний процес хокеїстів

**Результати дослідження та їх обговорення.** Однією з основних завдань, що вирішуються у процесі фізичного виховання, є забезпечення оптимального розвитку фізичних якостей. Фізичними якостями прийнято називати вроджені морфофункціональні якості, завдяки яким можлива фізична активність і доцільна рухова діяльність людини. До основних фізичних якостей відносять силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність. Також знаючи основні фізичні якості викладач повинен враховувати і сенситивний період для розвитку рухової активності.

Основний принцип побудови навчально-секційної роботи в експериментальній групі - універсальність в постановці завдань, виборі засобів і методів по відношенню до всіх тих хто займаються, дотримання вимог індивідуального підходу і глибокого вивчення особливостей кожного той хто займається[22].

Розробивши методику проведення секційного заняття в першу чергу ми особливу увагу звернули на методи організації заняття з підлітками та навантаження під час заняття.

Організацію діяльності дітей під час заняття ми застосовували ігровий та змагальний метод, фронтальний, груповий та іноді колове тренування. Найчастіше використовували ігровий та змагальний метод. Як ми знаємо, ігри виступають як засіб фізичного виховання і як метод організації дитячого колективу. Тому під час всього заняття ми використовували ігровий метод організації заняття. Включивши ігровий метод до підготовчої та основної частини, можна зрозуміти що граючись діти відчують радість від реалізації своїх фізичних і розумових сил, що є невід'ємною умовою розвитку. Розглянувши змагальний метод, цей метод має багато спільного з ігровим, але є принципова відмінність. Ігровий метод має сюжет, а змагальний спрямований на досягнення перемоги. Тому проводячи заняття ми інколи ігровий метод виконували разом зі змагальним. Це давало змогу кожній дитині виконувати дії з великою швидкістю, оптимальними зусиллями і максимальною доцільністю.

В підготовчій частині заняття, головне місце займала функціональна підготовка організму до майбутньої основної діяльності. При розминці поступово збільшується пульс, м'язи та зв'язки становляться більш еластичними, що дозволяють запобігти різних травм [23]. Тривалість часу під час підготовчої частини тривала 15 хвилин. Зміст підготовчої частини включав в себе легкий рівномірний біг, різновиди ходьби, загально розвиваючі вправи, вправи зі стрибками на скакалці, бігові вправи у вигляді естафет та рухлива гра на розвиток різних фізичних якостей. На кожному занятті ігри мінялися для розвитку всіх фізичних якостей. В цієї частині ми включили вправи зі стрибками на скакалці, що не використовували в загальноприйнятій методиці. Основну частину ми розділили на декілька частин. В першій частині обов'язково на всіх заняттях виконували вправи на місці з ключкою та жонгливання. Друга частина включала себе естафети з ключкою та м'ячем, це давало змогу дітям повторити навчені раніше технічні прийоми гри. В молодшому шкільному віці добре розвиваються технічні прийоми гри, тому на це ми звертали більше уваги. Далі підлітки вивчали нові прийоми техніки та тактики гри, відбувалось це говорилось

раніше за допомогою фронтального, групового та іноді колового тренування. Під кінець основної частини діти грали в різні ігри з ключкою та м'ячем та виконували вправи на розвиток витривалості.

В заключній частині ми забезпечували перехід від високого навантаження до відпочинку та більш швидкому відновленню організму. Навантаження поступово знижували. Для цього використовували легкий рівномірний біг, ходьбу, дихальні вправи та вправи на розслаблення. Тривалість заключної частини складала 10 хвилин.

Крім того нами також застосовувався фронтальний метод частіше в підготовчій та заключних частинах та інколи в основній (загально розвиваючі вправи, дихальні вправи, передачі м'яча партнеру). Недоліком цього методу було те що ми не змогли контролювати всі дії кожної дитини.

**Висновки.** Підбиваючи підсумки всього вищевикладеного можна сказати, що хокей на траві сприяє активному розвитку фізичних якостей спортсменів, формуванню рухових навичок, розвитку гармонійної особистості, вихованню морально-вольових якостей та всебічному фізичному вдосконаленню. Хокей – це не тільки спортивні змагання, але і форма активного відпочинку та розваг. Гра розвиває такі фізичні якості як швидкість, витривалість, спритність. Також формує характер, навчає єдності, дає хороший фізичний та емоційний заряд, зміцнює здоров'я.

Також ми можемо стверджувати, що при використанні даної методики покращується фізична підготовленість дітей. Результати експерименту свідчать, що досліджувані показники фізичної підготовленості експериментальної групи підвищились. Таким чином, це свідчить про те, що розроблена нами методика розвитку фізичних якостей засобами хокею на траві з підлітками є ефективною і може бути використана вчителями та тренерами, як на уроках фізичної культури так і позаурочний час. Перспектива подальших досліджень за проблематикою статті полягає у теоретичному й експериментальному обґрунтуванні розвитку окремих фізичних якостей підлітків у процесі занять.

#### **Список використаної літератури**

1. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития: Основы негэнтропийной теории онтогенеза / Аршавский И.А. – М.: Наука, 1982. – 270 с.
2. Аулик Н.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / Аулик Н.В. – М.: Медицина, 1990. – 191 с.
3. Ашмарин Б. А. Теория і методика фізичного виховання / Б. А. Ашмарин – М. : Фізкультура і спорт, 1990. – 287с.
4. Баршай В.М. Физическая культура в школе и дома / Баршай В.М. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 256 с.
5. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология / Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. – М.: Академия, 2002. – 415 с.
6. Белоусов А.М. Теория и методика физического воспитания учащихся младших клас сов.[ Учебное пособие] / Белоусов А.М. – Иркутск.: Издательство Иркутского института, 1982. – 103с
7. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и биологии активности / Бернштейн Н.А. – М.: Знание, 1996. – 349 с.
8. Булгакова Н.Ж., Чеботарёва И.В. Девочки в спортивном плавании: [теория и практика физической культуры] / Булгакова Н.Ж., Чеботарёва И.В. – 1999. – № 5. – С. 37-40.
9. Вайнруб Е.М., Волощук А.С. Гигиена обучения и воспитания детей с нарушениями осанки и больных сколиозом / Вайнруб Е.М., Волощук А.С. – К.: Здоровья, 1988. – 130 с.
10. Васильчук А.Г. Науково-методичні основи програмованого навчання фізичного виховання (на прикладі уроку з футболу: [теорія та методика фізичного виховання] / Васильчук А.Г. – Х., 2003. - №2. – С. 21-26.

11. Васьков Ю.В., Пашков І.М. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 1– 4 класи (102 уроки для кожного класу) / Васьков Ю.В., Пашков І.М. – Харків.: Торсінг, 2003. – 9-13 с.
12. Васьков Ю.В., Пашков І.М. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 1– 4 класи (102 уроки для кожного класу) / Васьков Ю.В., Пашков І.М. – Харків: Торсінг, 2003. – С. 9–13.
13. Верблюдов І.Б. Організація і методика оздоровчої фізичної культури: [навчальний посібник] / Верблюдов І. Б, Лоза Т. О, Чередніченко С. В – Суми.: Видавництво СумДПУ ім.А.С.Макаренка – 2001 – 244 с.
14. Возний С.С. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту: [Навч. посіб. для студ. ф-ту фіз. виховання та спорту] / Возний С.С. – Херсон.: Вид-во ХДУ, 2006. - 144 с.
15. Волков В.М. Спортивные способности детей. Биологические основы / Волков В.М. – Смоленск.: гос. ин-т физ. культуры, 1981. – 75 с.

**Томенко О. А., Мельник С. А.**

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПРЕДСТАВНИКІВ БУДІВЕЛЬНИХ ПРОФЕСІЙ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті проведено аналіз будівельних професій, їх функціональних обов'язків та специфіки діяльності, також проаналізовано кваліфікаційні характеристики та особливості професійно важливих фізичних та психофізіологічних якостей, що притаманні будівельним професіям.*

**Постановка проблеми.** У наш час з розвитком будівельної інфраструктури підвищується попит на будівельні професії, але, як відомо [4], недостатній рівень розвитку фізичних якостей у молодих інженерів-будівельників виробничих підприємств є причиною 24-37% помилок, затримок у роботі, аварій та зупинок обладнання [6]. Особливу актуальність набувають дослідження щодо аналізу особливостей будівельних професій та розвитку професійно важливих фізичних якостей, які притаманні представникам даних професій, для підвищення рівня професійно-прикладної фізичної підготовки.

**Мета дослідження** проаналізувати різновиди, кваліфікаційні характеристики та особливості професійно важливих фізичних якостей, що притаманні будівельним професіям.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Різні будівельні навички, які повинні бути використані при зведенні будівель і споруд, вимагають наявності великого числа будівельних професій, як, наприклад, професій в області надземного будівництва, оздоблювальних робіт, підземного будівництва. До професій проєктувальників крім інженерів і архітекторів відносяться також різні види креслярів, в тому числі і фахівці в області комп'ютерної графіки. Будівельні креслярі виконують за завданням архітекторів і інженерів необхідні для зведення будівель і споруд креслення, фотознімки будівель для їх перебудови. Крім того, вони виконують заміри і складають плани існуючих будівель, плани прокладки існуючої каналізації і інших комунікацій [7].

Штукатури виконують обштукатурювання поверхонь та ремонту штукатурки, ведуть роботи по затірці і влаштуванні стяжок, виготовляють перегородки із сухої штукатурки [3].

Муляри та бетонщики зводять фундаменти, стіни, колони, перекриття, сходи і димові труби. Вони ведуть кладку із штучного каміння і природного каменю, опалубні роботи і бетонують частини будівель з бетону, залізобетону і попередньо напруженого залізобетону, виконують також роботи з виготовлення деталей з бетону, монтажу збірних елементів та зведення повнозбірних будівель. Крім того, вони зводять випалювальні печі, розраховані на високі температури.

Оператори будівельних машин управляють і обслуговують будівельні машини, зайняті на будмайданчику. Це, наприклад, землерийні машини, машини для виготовлення і укладання бетону, а також транспортні машини [7].

Теслярі виготовляють в основному дерев'яні конструкції для стін, перекриттів, сходів і дахів. Виконує теслярські й опалубні роботи, укладання цементно-волокнистих плит, сухі оздоблювальні роботи (установка плит сухої штукатурки), а також пристрій вентилязованих фасадів відносяться також до завдань, що виконуються теслями [3].

Бляхарі і покрівельники також відносяться до професій з зведення «коробки» несучого кістяка та огорожувальних конструкцій будівель.

Укладальники стяжок влаштовують на перекритті невідділені стяжки з розчину або їх укладають насухо з плитних матеріалів, включаючи пристрій тепло - і звукоізоляції, займаються влаштуванням підлог.

Плиточники, укладальники мозаїки та оздоблювальних плит обробляють стіни і підлоги керамічною плиткою, оздоблювальними плитами та мозаїкою. Це відбувається в основному в мокрих приміщеннях, таких, як кухні, ванні кімнати, і в приміщеннях з високими гігієнічними вимогами, таких, як приміщення для зберігання і обробки харчових продуктів або басейни для плавання.

Крім того, при обробці будівель працюють установники труб і приладів опалення, установники труб і приладів водопостачання та каналізації, газовики, електрики, будівельні слюсарі, фахівці з кам'яного лиття і тераццо, склярі, малярі і лакувальники, а також опоряджувальники приміщень.

Всі роботи від зведення «коробки» будівлі до здачі будівлі «під ключ» називаються обробкою [7].

Кваліфікаційні характеристики професій робітників які представлено вище, розроблено відповідно до восьмирозрядної тарифної сітки.

Робітники всіх професій окрім завдань, обов'язків та знань, які передбачено відповідними кваліфікаційними характеристиками, повинні знати та виконувати правила і дотримуватися норм охорони праці, протипожежної безпеки, виробничої санітарії й гігієни, вміти надавати першу допомогу при ураженнях у результаті травмування, у тому числі від електричного струму, виконувати правила внутрішнього трудового розпорядку, відповідні підготовчі та завершальні роботи на початку і в кінці робочого дня (зміни) [3].

В будівництві важливу роль відіграють професії інженерів, які відносяться до підрозділу «професіонали», даний підрозділ включає наступні професії:

- Інженер здійснює перевірку проектної і розроблення організаційно-технологічної документації.
- Інженер енергетик забезпечує енергопостачання будівельних об'єктів, підсобних виробництв і обслуговуючих господарств будівельної організації.
- Інженер з нагляду за будівництвом здійснює технічний нагляд за виконанням будівельно-монтажних робіт.
- Інженер з організації та нормування праці (будівництво) здійснює контроль за правильністю організації праці та нормування.
- Інженер з проектно-кошторисної роботи забезпечує одержання комплектної проектно-кошторисної документації на будівництво об'єктів від замовників та передачу її за призначенням для виконання будівельно-монтажних робіт.
- Інженер-проектувальник розробляє окремі розділи (частини) проекту відповідно до виданого йому завдання.
- Інженер з якості здійснює контроль якості будівельно-монтажних робіт.



Під час розроблення кваліфікаційних характеристик не враховувалися умови праці, важкість, шкідливість робіт, які повинні визначатися безпосередньо на робочих місцях під час відповідної атестації [2].

Дослідженнями [8], визначено, що не всі однаково успішно засвоюють одну і ту ж роботу. Успішне засвоєння професії можливе лише при відповідності фізичних, психофізіологічних і морфофункціональних показників людини [6].

Л.П. Пилипей визначає, що будівництво та архітектура відносяться до технічної групи спеціальностей для побудови професійно-прикладної фізичної підготовки.

Психофізіологічними характеристиками діяльності технічної групи є: прийом інформації за допомогою оптичних, звукових, тактильних, кінестетичних сигналів. Даній групі необхідний розвиток зорового, слухового, мускульно-рухового, вестибулярного, тактильного, температурного аналізаторів. Оптимальний рівень функціонування аналізаторів у представників будівельних професій залежить від рівня завантаження конкретної спеціальності.

Прийняття рішення для представників даних професій характеризується виконанням простих, складних, статичних, динамічних детермінованих, не ризикованих і ризикованих завдань. Переважає алгоритмічна стратегія вибору, рішення приймаються в ситуаціях, які пов'язані з впливом екстремальних факторів зовнішнього середовища, психічним напруженнями і фізичною втомою, тому значення моторних дій у структурі виробничого процесу велике. Обсяг моторного поля у виробничих рухах значний. Переважають рухові акти, сенсомоторні реакції як прості з вибором рухового об'єкта, так і середні з різними ступенями перемикання. Наявна мовна експресія, міміка, інші види реакції, як прості, так і складні моторні акти, пов'язані з впливом на механізми і обладнання (управління, налагодження, монтаж) [5].

В.К. Васильєв визначає, що для представників будівельних професій важливу роль відіграє ряд спеціальних якостей, виховання яких сприяє, з однієї сторони, становленню спеціаліста, а з іншої, його професійному росту.

Основними якостями які виділяє Васильєв для представників будівельних професій є:

- *Особистісні* (організаторські здібності, ініціативність, сміливість і рішучість, емоційна стійкість, оперативне мислення);
- *Психологічні* (статична витривалість і стійкість до гіподинамії, стійкість працездатності в умовах висоти та вузької опори, стійкість до впливу несприятливих метеорологічних і виробничих факторів);
- *Фізичні* (загальна витривалість, швидкість дій, м'язова сила, спритність) [1].

Моторні завдання в будівельних професіях характеризуються особливістю змісту – не високою варіативністю рухових завдань, без автоматизму. Відносна стабільність рухових завдань, які пов'язані із серією рухів за алгоритмом. Основними факторами, які мають першочергове значення при регуляції дії, є інструкції, а в подальшому розпорядження і словесні вказівки. У моторних діях задіяний переважно пояс верхніх кінцівок. Однак протягом робочого дня характерне часте перебування у вимушеному положенні сидячи, стоячи з чергуванням дій, періодів, достатньо високої рухової активності м'язів рук, ніг, різноманітної роботи динамічного характеру помірної і середньої інтенсивності [5].

Ключовими моментами вирішення проблеми підвищення ефективності фізичної підготовки студентів до їх майбутньої професії є: розробка професіограми майбутнього спеціаліста. Професіограма – орієнтир для удосконалення процесу фізичного виховання; раціонального планування навчального навантаження із фізичного виховання та збільшення об'єму рухової активності студентів за рахунок самостійних занять фізичними вправами [6].

Виходячи із професіограми та рекомендацій Л.П.Пилипея, щодо професійно – прикладної фізичної підготовки студентів за групами спеціальностей, загальними фізичними якостями для технічної групи є:

- загальна силова і статична витривалість всього тіла, сила верхнього плечового пояса;
- проста реакція, реакція розрізнення, реакція вибору, реакція на рухомий об'єкт, реакція стеження;
- гнучкість, відчуття рівноваги, витривалість, уміння оптимізувати свій стан в умовах тривалої гіподинамії, високих температур, різких перепадів температури, високої вологості та інших негативних природних і екологічних впливів.

*Психічними якостями є:*

- відчуття часу, простору, форми, спостережливості;
- переключення, розподіл, концентрація, обсяг уваги;
- емоційна стійкість, оперативне мислення, довготривала і оперативна пам'ять;
- дисциплінованість, цілеспрямованість;
- виконавча дисципліна, самостійність, відповідальність, ініціативність;
- сміливість, рішучість, витримка, самовладання, наполегливість.

*А також інтегральними якостями є:*

- стійкість – здатність зберігати високий рівень працездатності під впливом стресових, аварійних, міжособистісних ситуацій;
- здатність тривалий час виконувати працю і виробничі операції як в умовах тривалої гіподинамії та незначного фізичного навантаження, так і в періоди досить високої рухової активності;
- вміння дозувати невеликі зусилля з амплітудою і точністю, різним напруженням і зусиллями [5].

**Висновки.** 1. Кожна професія будівельника має свої власні завдання, обов'язки, та кваліфікаційні вимоги, виходячи з цього вони мають власні кваліфікаційні характеристики які допомагають у визначенні кваліфікації працівника, а також допомагає в розробці професіограми та професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців. Недостатній рівень фізичного розвитку у представників будівельних професій може бути причиною помилок, затримок у роботі, аварій та зупинок обладнання.

2. За Л. П. Пилипеєм, будівельні професії відносяться до технічної групи спеціальностей для побудови професійно-прикладної фізичної підготовки. В даній групі важливу роль відіграють фізичні якості, які разом із психофізіологічними та морфофункціональними якостями визначають здатність працівників виконувати завдання та обов'язки притаманні їх професійній діяльності.

#### **Список використаної літератури**

1. Васильев. В.К. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и инженеров-строителей: Методические указания для студентов 3-4 курсов всех специальностей / В.К. Васильев // Красноярская государственная архитектурно-строительная академия. – 2004. – С. 13.

2. Довідник кваліфікаційних характеристик професій працівників [Електронний ресурс] – Наказ Державного комітету будівництва, архітектури та житлової політики України – 1999 - №249 – Режим доступу -<https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0249241-99>

3. Довідник кваліфікаційних характеристик професій працівників [Електронний ресурс] – Наказ Державного комітету будівництва, архітектури та житлової політики України – 2000 №32 - Режим доступу :- <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0032241-00>

4. Колокатова, Л.Ф. Проблемы современной системы высшего образования / Л.Ф. Колокатова // Инновационные технологии в тех. вузе / Пензенский гос.ун-т архитектуры и строительства. – Пенза, 2006. – С. 69-74.

5. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів / відп.ред. Г. К. Булахова. Суми: УАБС НБУ, 2008. С. 70-74.

6. Седых Н.В. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов архитектурно-строительного университета / Н.В. Седых // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2009. - №3. – С. 6-8.

7. Соловйов А.К. Довідник будівельника. Будівельна техніка, конструкції і технології / переклад з нім. під ред. Х.Нестле. Москва: Техносфера – 2007 – С.15-17.

8. Федотова, Л.В. Применение оздоровительных систем физических упражнений профессионально-прикладной направленности в системе подготовки специалистов государственной службы / Л.В. Федотова // Вестник развития науки и образования. – 2006. – № 6. – С. 193-196.

8. Васильев. В.К. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и инженеров-строителей: Методические указания для студентов 3-4 курсов всех специальностей / В.К. Васильев // Красноярская государственная архитектурно-строительная академия. – 2004. – С.13.

**Томенко О. А., Титарева В. В.**

## **ВЛИВ РОЗРОБЛЕНОЇ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ЛЕГКІ АТЛЕТИКИ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті вказується, що легка атлетика у системі фізичного виховання посідає провідне місце завдяки різноманітності, доступності, дозуванню, а також завдяки її прикладному значенню. Підтверджується, що різні види бігу, стрибків і метань входять як складові частини до кожного уроку фізичної культури освітніх установ. Це вказує, що в останній час саме у фізичному вихованні учнів прагнуть досягти оптимального життєво необхідного рівня функціонального стану організму. Нами встановлено вплив легкоатлетичних вправ на рівень розвитку швидкісно-силових здібностей учнів старших класів.*

**Постановка проблеми.** В фізичному вихованні завдання з оптимізації фізичного розвитку вихованців необхідно вирішувати відповідно до особливостей етапів вікового розвитку. В ранньому дитинстві, дитячому, підлітковому та юнацькому віці, коли організм людини особливо гнучкий та сприйнятливий до розвиваючих впливів, мають місце можливості реалізації завдань на забезпечення направлено високо динамічного розвитку фізичних якостей та здібностей за допомогою різни видів фізичних вправ, а саме легкоатлетичних. За даними наукової літератури [1, 3] такий вид спорту, як легка атлетика є найбільш масовим та сприяє всебічному розвитку особистості, оскільки поєднує поширені і життєво важливі рухи (ходьба, біг, стрибки, метання). Як повноцінний вид спорту, відрізняється своєю багатогранністю і можливістю розвинути всі фізичні якості учнів. Систематичні заняття легкоатлетичними вправами розвивають силу, швидкість, витривалість та інші якості, необхідні людині у повсякденному житті.

У старшому шкільному віці морфофункціональні особливості розвитку організму, закономірності фізичного розвитку юнаків дозволяють здійснити особливий цілеспрямований вплив на розвиток силової витривалості, збільшення м'язової маси і власне силових здібностей. Численні дослідження Ареф'єва В.Г, Зубалія М.Д., Завидівської Н.Н. [1; 2; 3] присвячені пріоритетному застосуванню легкоатлетичних вправ як засобу підвищення ефективності фізичного виховання старшокласників. Автори (В.С. Фарфель, В.Г. Алабін, 2013, В.К. Бальсевич, 2003, В.М. Дьячков, 2016, В.О. Запорожанов, 2012, Ю.В. Верхошанський, 1999, Л.В. Волков, 1993, й ін.) зорієнтували свої роботи на підготовку спортсменів. Науково

обґрунтованих рекомендацій щодо методики проведення уроків фізичної культури з старшокласниками з пріоритетним використання засобів легкої атлетики у літературі ми не зустріли саме недостатню кількість науково обґрунтованих рекомендацій для проведення уроків фізичної культури з старшокласниками з пріоритетним використання засобів легкої атлетики зумовила проведення даного дослідження.

**Мета дослідження:** вдосконалити методику розвитку швидкісно-силових здібностей у старших класах на основі використання легкоатлетичних вправ.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати стан проблеми розвитку швидкісно-силових здібностей старшокласників.

2. Розробити практичні рекомендації щодо методики розвитку швидкісно-силових здібностей учнів старших класів в процесі фізичного виховання та визначити їх вплив на розвиток фізичних якостей.

**Результат дослідження та їх обговорення.** У сучасних наукових дослідженнях доведено оздоровчий вплив легкої атлетики на серцево-судинну, дихальну та нервову системи організму людини. У результаті навантаження під час занять легкою атлетикою рефлексорно розширюються судини серця та в міокард надходить більше кисню. Тому постійне тренування сприятиме зміцненню серця, прояви стенокардії з'являтимуться рідше або й зовсім зникнуть [4]. Оздоровче значення занять легкою атлетикою підвищується ще й тим, що вони проводяться на свіжому повітрі. Виховне значення занять легкоатлетичними вправами полягає в тому, що біг, стрибки, метання виховують у школярів стійкий психічний стан, волю, уміння долати труднощі, формують навички здорового способу життя.

За даними А.І. Жилкіна [6], ведучою якістю у всіх видах легкої атлетики є швидкість. Вона багато в чому залежить від природних даних. Швидкість успішно розвивається в процесі систематичних занять легкоатлетичними вправами. Під час розробки методики розвитку швидкісно-силових здібностей для учнів ЕГ користувалися методичними рекомендаціями фахівців [1] щодо добору вправ, доцільних обсягу та інтенсивності навантажень для розвитку основних фізичних якостей учнів старших класів. Усі уроки були спрямовані на вирішення завдань, що не відрізнялися від визначених чинною програмою з фізичної культури. З метою розвитку швидкості учнів ЕГ застосовували біг на короткі відрізки (20, 30, 40, 50, 60 м) стрибки в довжину і висоту з розбігу, метання легких снарядів, рухливі ігри з елементами бігу, стрибків, метань та ін.

Згідно умов педагогічного експерименту усі школярі, присутні на уроці, під час основної частини уроків фізичної культури виконували спеціальні вправи з легкої атлетики. Усі учні ЕГ, а також учні контрольної групи на кожному уроці розвивали фізичні якості згідно запланованого вчителем матеріалу (відповідно до навчальної програми), тоді як школярі експериментальної групи виконували вправи з індивідуально рекомендованих комплексів засобів. Для виконання цих вправ, логічно вписаних в контекст уроку, відводилося щопроходу від 5 до 15 хв. Зазвичай ці вправи були в другій половині основної частини уроку для дотримання доцільної фізіологічної кривої навантаження уроку.

Після проведення педагогічного дослідження визначили ефективність застосування легкоатлетичних вправ в процесі фізичного виховання учнів ЕГ. Нами встановлено достовірні зміни у показниках фізичної підготовленості учнів 10 класів. В процесі занять учнів ЕГ і КГ загальний рівень фізичної підготовленості зріс із середнього рівня до достатнього ( $p < 0,05$ ) (табл.1). У групі підлітків, які займалися за розробленою методикою, результати тесту «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи» (збільшення результату у середньому по групі на 11,1 раз); за тестом «Піднімання тулуба із положення лежачи на спині» (відповідно 22,1 на початку

експерименту та 35,6 після його закінчення), а також за тестом «Біг 60 м,с» (збільшення результату у середньому по групі на 4 рази); за тестом «Підтягування на перекладині» підлітки ЕГ покращили результат майже вдвічі – до експерименту 15,2 разів, після 25,4 разів. Це свідчить про те, що біг як один з видів легкоатлетичних вправ є ефективним засобом розвитку швидко-силових якостей у цілому.

Таблиця 1

**Покращення результатів тестування швидко-силових здібностей підлітків ЕГ та КГ після експерименту**

№	Показники	Період дослідження	Статистичні показники		p
			КГ	ЕГ	
1	Згинання розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	до	16,6 ±2,1	17,6±1,1	>0,05
		після	20,5±1,3	28,5±1,4	<0,001
		приріст	23,1	62,7	
2	Піднімання тулуба, кількість разів	до	23,2±3,1	22,1±4,2	>0,05
		після	26,5±2,0	35,6±3,3	<0,001
		приріст	14,1	60,2	
3	Біг 60 м,с	до	5,6±0,3	5,6±0,3	>0,05
		після	6,6±0,3	9,3±0,5	<0,001
		приріст	20,6	82,0	
4	Підтягування на перекла-дині, кіл-сть разів	до	14,6±1,2	15,2±2,1	>0,05
		після	17,3±2,0	25,4±2,0	<0,001
		приріст	22,0	67,2	

За результатами, які нами зафіксовані в тестах «Згинання розгинання рук в упорі лежачи» у контрольній групі підлітків (збільшення результатів на 4 рази), «Піднімання тулуба з положення лежачи на спині» (збільшення результатів на 3 рази) та «Підтягування на перекладині» (на 3 рази відповідно), результати свідчать, що тенденція до достовірного покращення результатів на рівні значимості Р груп не спостерігається. Проводячи повторне тестування, ми спостерігаємо підвищення результатів у підлітків обох груп. Однак достовірне збільшення показників простежується у підлітків ЕГ, які характеризують розвиток силових якостей

Таким чином, ми можемо констатувати, що включення методики розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики в навчальний процес школярів покращують показники рівня розвитку швидко-силових якостей.

Висновки. Результати нашого дослідження демонструють, що після впровадження розробленої методики спостерігалися високі показники розвитку фізичних якостей у учнів ЕГ, що вказує на підвищення їх фізичної підготовленості за допомогою застосування легкоатлетичних вправ в основній частині уроку.

**Перспективи подальших досліджень** визначити ефективність впровадження засобів легкої атлетики в процесі фізичного виховання молодших школярів.

**Список використаної літератури**

1. Арефьев В. Г. Основы теории та методики физического воспитания : учебник / В. Г. Ареф'єв. - К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. - 268 с.
2. Зубалій М.Д. Фізичне виховання учнів 10-11 класів: навчальний посібник / М.Д. Зубалій. - К., 2008. – 212 с. 3. Методика фізичного виховання учнів 1-11 класів : навчальний посібник / М.Д. Зубалій, Л.В. Волков, М.В. Тимчик та ін. [за редакцією М.Д. Зубалія]. - К., Педагогічна думка, 2012. – 209 с.
3. Завидівська Н.Н. Особливості формування рухових вмінь і навичок школярів підліткового віку засобами фізичної культури / Н. Завидівська // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. : А.В. Цьось, А.І. Альошина.– Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016.– Вип. 23.– С. 27–32.

4. Легка атлетика. Підручник для інститутів фізичної культури. Під ред. Н.Г. Озоліна і Д. П. Маркова, 2 вид., М., – 2002. – 453 с.

5. Кучеренко В.М. Легка атлетика. / В.М. Кучеренко, В.Д. Єднак – Тернопіль.: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. – 98 с.

6. Жилкин А.И. Легкая атлетика. / А.И. Жилкин., В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук – М.: Академия, 2005. – 464 с.

**Харченко С. М., Хоменко С. В., Гриб Т. О.**

## **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Сумський національний аграрний університет  
Кафедра фізичного виховання

*В даній статті розкриваються особливості використання фізичної культури з метою оздоровлення та активного відпочинку (бігу, ходьби, плавання, їзди на велосипеді, пересування на лижах, різновидів аеробіки, дихальної гімнастики), для забезпечення позитивного впливу на здоров'я людини за умов дотримання певних правил.*

**Постановка проблеми.** В сучасних умовах розвитку нашого суспільства спостерігається різке зниження стану здоров'я населення і довголіття. За даними різних дослідів, лиш біля 10% молоді мають нормальний рівень фізичного стану і здоров'я, тривалість життя скоротилась на 7–9 років, в результаті знижується і виробничий потенціал суспільства. Тільки оптимальне фізичне навантаження в поєднанні з раціональним харчуванням і способом життя є найбільш ефективним попередженням багатьох захворювань і збільшення тривалості життя.

Принцип оздоровчої фізичної культури полягає в тому, що фізична культура повинна сприяти зміцненню здоров'я. Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла визначення, що таке здоров'я.

***“Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад”.***

Здатність організму адекватно змінювати свої функціональні показники і зберігати оптимальність в різних умовах – найбільш характерний критерій норми здоров'я [1].

В наш час з'явилися нові течії оздоровчої фізичної культури, які дають оздоровчий ефект. До них можна приєднати оздоровчу аеробіку і її різновиди: степ, слайд, джаз, аква або гідрааеробіку, танцювальну аеробіку (фанк-еробіку, сіль-джерм, хіп-хоп), велоаеробіку, аеробіку з навантаженням (невеликою штангою), акваджогінг, шейпінг, фітнес, стретчінг.

Вибір тої чи іншої методики занять фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю є співвідношення з реальними обставинами, можливостями, вимогами, деколи є справою індивідуального смаку і інтересу [3]

Оздоровчий ефект фізичних вправ спостерігається лиш тільки в тих випадках, коли вони раціонально збалансовані по спрямованості до індивідуальних можливостей, тих хто займається.

Заняття фізичними вправами активізують і удосконалюють обмін речовин, покращують діяльність центральної нервової системи, забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної і інших систем до умов м'язової діяльності, прискорюють процес входження в роботу і функціонування систем кровообігу і дихання, а також скорочують довжину функціонального відновлення після зрушень, які викликає фізичне навантаження. Крім оздоровчого ефекту, фізичні вправи діють тренувально на організм людини, (збільшують розумову і фізичну працездатність), дозволяють збільшити рівень фізичних якостей, впливають на формування і

подальше удосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок (плавання, ходьба на лижах і т.д.) [4, 7]

Оздоровчий, лікувальний і тренувальний вплив фізичних вправ на організм стає більш ефективним, якщо вони правильно поєднуються з загартовуванням у вигляді водяних процедур, сонячних і повітряних ванн, а також масажу.

Таким чином, регулярне застосування фізичних вправ і загартовуючих факторів покращує життєвий тонус організму, загальний стан імунної системи, функції вегетативних систем, працездатність і попереджує передчасне старіння.

Дослідження психолога Енна Флетчера із Майамського університету свідчать про те, що 10-тижнева програма аеробних вправ зменшує депресію, роздратованість і покращує імунні реакції.

Велика роль фізичної культури в профілактиці злоякісних новоутворень. Раціональна рухова активність, перешкоджаючи розвитку цих небажаних явищ, стає загальнопрофілактичним засобом. Систематичні заняття аеробними фізичними вправами сприяють підвищенню споживання кисню організмом, збільшують капіляризацію м'язів, покращують постачання кисню і цим самим перешкоджають виникненню онкологічних захворювань.

**Мета дослідження:** розкрити зміст та методи впровадження фізичних вправ з метою оздоровлення та активного відпочинку.

**Завдання дослідження:**

1. Дати загальну характеристику оздоровчої фізичної культури, як засобу покращення стану здоров'я та працездатності людини.

2. Узагальнити методiku і використання різноманітних засобів оздоровчої спрямованості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Наукою доказано, що здоров'я людини тільки на 10-15% залежить від діяльності лікарів, медпрепаратів, на 15-20% від генетичних факторів, на 20-25% - від стану навколишнього середовища і на 50-55% - від умов і способу життя. [7].

Проблеми руху і здоров'я мали велику актуальність ще в Давній Греції і в Римі. Так, грецький філософ Аристотель (IV ст. до н.е.) виказав думку про те, що ніщо так сильно не руйнує організм, як фізична бездіяльність. Великий лікар Гіппократ не тільки широко використовував фізичні вправи під час лікування хворих, але і обґрунтував принцип їх застосування. Він писав: "Гармонія функцій є результатом правильного відношення суми вправ до здоров'я даного суб'єкта". Давньоримський лікар Гален в своїй праці "Майстерність повертати здоров'я" писав: "Тисячу і тисячу раз повертав я здоров'я своїм хворим за допомогою вправ"[5].

Медики всіх часів одноставно застерігали: недостатня рухова активність підриває здоров'я, старить людину, наближує її смерть. В теперішній час раціональна організація рухової активності набула особливої актуальності внаслідок порушення балансу між вжитою їжею, фізичним навантаженням і відпочинком людини. Сталось порушення одного з основних принципів світостворення – принципу рівноваги.

Організм людини чудового збалансований. Кожному з нас потрібна цілком конкретна кількість різноманітної їжі, рухової активності, сну та відпочинку. Дитина інстинктивно і практично безперервно рухається. Активні рухи їй необхідні для розвитку так само як їжа, повітря і сон. Але з віком рухові інстинкти згасають, а свідомість не завжди спонукує нас до забезпечення організму життєвої збалансованості. Тут важливо знати, що не тільки брак рухової активності, їжі, сну і відпочинку, але і їх надмірність ведуть до порушення рівноваги в його функціональних системах. Коли немає рівноваги, немає здоров'я і добробуту. Недарма кажуть: "Здоровий жебрак щасливіший хворого короля". Коли ми молоді і

хвороби нас ще не турбують – над цим не замислюємось. Гребуємо раціональним режимом харчування, праці і відпочинку, фізичним тренуванням і загартуванням. А між іншим вже більше 50% школярів мають різного ступеня порушення в опорно-руховому апараті.

За даними фахівців Латвійського інституту фізичної культури половина випускниць і третина випускників середньої школи мають надмірну масу тіла. Кількість жінок, котрі страждають ожирінням, в нашій країні перевищує 70%, чоловіків – 40%. [2, 6]

Згідно М.М.Яковлеву до 60-річного віку доживають 90% худорлявих і лише 60% повних, до 70-річного віку відповідно 50 і 30, а до 80-річного – 30 і 10. Якщо врахувати те, що збільшення маси тіла на 10% відносно до нормальної, скорочує тривалість життя на 14%, збільшення на 20% - скорочує тривалість життя на 45%, а збільшення на 25% - скорочує життя вже на 74%, то стане зрозумілим, чому ми по тривалості життя знаходимось в сьомому десятку країн. Зв'язок між ожирінням і тривалістю життя був добре відомий ще в Древньому Римі, про що свідчить напис на пам'ятнику римлянину, померлому в 112 років: "Він їв і пив вміру". Проте слід мати на увазі, що і дистрофія ні здоров'я, ні тривалості життя не додає. Італійський дослідник А.Дотто на великому статистичному матеріалі показав, що у людей із зниженою на 15-34% масою тіла відносно до належної, смертність на 8% перевищує смертність людей з нормальною масою тіла.

У школярів із недостатньою руховою активністю, за даними НДУ фізіології дітей і підлітків АПН колишнього СРСР, захворюваність верхніх дихальних шляхів в 3-5 разів вища, ніж у їхніх однолітків. З віком згубний вплив недостатньої рухової активності на стан нашого здоров'я поглиблюється. [4. 6]

Воістину найбезжаліснішим вбивцею людей є ішемічна хвороба серця (ІХС), хоча всього 100 років назад її практично не було. Тепер же вона, та тісно пов'язані з нею інсульти, є практично біля половини всіх смертельних випадків в високо розвинутих країнах. Наприклад, в США інфаркти щорічно трапляються у 1,25 млн. жителів.

Значна кількість фахівців вважають, що низька рухова активність, як фактор ризику розвитку ішемічної хвороби серця збільшує частоту її виникнення на 30-43%. Це переконливо підтверджують статистичні дані про те, що абсолютна частота смертей у людей, які займаються фізичними вправами, наприклад бігом підтюпцем в 7 разів нижча, ніж у людей відповідного віку з низькою руховою активністю.

У юдей, в яких недостатня рухова активність, порушується обмін речовин, погіршується функція дихання, травлення, виникають застійні явища в області малого тазу. Все це супроводжується зниженням витривалості, падінням працездатності.

Суттєво підвищується імовірність серцево-судинних захворювань надмірна маса тіла і стреси. Відомий кардіолог А.Л. Мясніков відзначав, що при надмірному нервово-емоційному збудженні рухова активність і фізична робота найбільш сприятливі для нормалізації нервової діяльності [1, 7]

**Результати дослідження та їх обговорення.** В системі оздоровчої фізичної культури виділяють основні напрямки: оздоровчо-рекреативне, оздоровчо-реабілітаційне (спортивно-реабілітаційне, гігієнічне).

*Оздоровчо-рекреативна фізична культура* – це відпочинок, відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання (заняття фізичними вправами, рухливі і спортивні ігри, туризм, полювання, фізкультурно-оздоровчі розваги). Термін рекреація (від латинського recreatio) означає відпочинок, відновлення сил людини, витрачених в процесі праці, тренувальних занять або змагань. Щоб відітнути



специфіку цього терміну в сфері фізичної культури, часто говорять “фізична рекреація”.

В сучасному суспільстві основні функції фізичної рекреації зводяться до наступного:

- соціально-генетична (механізм засвоєння соціально-історичного досвіду);
- творчо-атрибутивна (дозволяє її розглядати в розвитку і удосконаленні);
- системно-функціональна (яка розкриває фізичну, як функцію конкретної соціальної системи);
- аксіологічна (ціннісно-орієнтувальна);
- комунікативна (важливий засіб неформального спілкування людей).

Одним із об'єктивних критеріїв здоров'я людини є рівень фізичної працездатності. Висока працездатність є показником міцного здоров'я і навпаки, низькі її значення розглядаються як фактор ризику для здоров'я. Висока фізична працездатність, як правило, пов'язана з більш високою руховою активністю і меншою захворюваністю.

В останні десятиріччя в більшості розвинутих країн світу широко розгорнулась компанія “фізична культура на виробництві”, її першопричина має, безперечно, економічний характер. Вкласти гроші в зміцнення здоров'я виявилось набагато вигідніше, ніж в лікування захворювань.

*Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура* – це спеціально спрямоване використання фізичних вправ в якості засобів лікування і відновлення функцій організму, порушених або втрачених внаслідок захворювання, травм, перевтоми і інших причин. Застосування окремих форм рухів і рухових режимів з цією ціллю почалось, судячи з історичних довідок, ще в давній медицині і до нашого часу міцно ввійшло в систему охорони здоров'я, переважно в вигляді лікувальної фізичної культури.

В оздоровчо-реабілітаційній фізичній культурі значно зростає роль таких методичних принципів, як принцип індивідуалізації і поступового підвищення навантаження.

Оздоровчо-реабілітаційний напрямок представлено в основному трьома формами:

- 1) групи ЛФК при диспансерах, лікарнях;
- 2) групи здоров'я в колективах фізичної культури, на фізкультурно-спортивних базах і т.д.;
- 3) самостійні заняття.

Специфіка роботи в групах ЛФК розглядається в відповідних розділах предмету “Лікувальна фізична культура”. В рамках ЛФК широко використовується лікувальна гімнастика, дозована ходьба, біг, прогулянки на лижах і т.д. Деякі рухові режими (тонізуючий, тренувальний), розроблені організаційно-методичні форми занять (урочні, індивідуальні, групові).

Заняття в групах здоров'я носять, як загальнооздоровчий характер для людей, які не мають серйозних відхилень за станом здоров'я, а також спеціально спрямований характер з урахуванням специфіки хвороби.

Основними засобами занять є легко дозуючі по навантаженню вправи основної гімнастики, плавання, легкої атлетки. Кращий оздоровчий і тонізуючий ефект досягається при комплексному використанні вправ, бажано різноманітних. Заняття проводяться за спеціально розробленими програмами під керівництвом методиста і наглядом лікаря.

Оздоровчо-реабілітаційна культура відіграє важливу роль і в системі наукової організації праці. Проведення профілактичних міроприємств в фізкультурно-оздоровчих центрах дозволяє зняти стресові явища і негативні наслідки, які

виникають внаслідок фізичного і психологічного перенапруження на виробництві і сучасних умов життя. В комплекс профілактичних міроприємств входять різні відновлювальні вправи, які застосовують в режимі і після робочого дня, масаж, баня, психорегулюючі та інші засоби.

Велику роль в системі підготовки спортсмена відіграє *спортивно-реабіліаційна фізична культура*. Вона спрямована на відновлення функціональних і пристосувальних (адаптаційних) можливостей організму після довгих періодів напружених тренувальних і змагальних навантажень, особливо під час перетренування і ліквідації наслідків спортивних травм.

**Оздоровче тренування** чітко відрізняється від спортивного. Якщо спортивне тренування передбачає використання фізичних навантажень в цілях досягнення максимальних результатів в вибраному виді спорту, то оздоровче – в цілях збільшення або підтримки рівня дієздатності і здоров'я.

Але щоб добитись вираженого оздоровчого ефекту, фізичні вправи повинні супроводжуватись значними витратами енергії і давати довге рівномірне навантаження системи дихання і кровообігу, забезпечуючи подачу кисню тканинам, повинна бути виражена аеробна спрямованість.

**Висновки.** Оздоровча фізична культура – основний засіб покращення стану здоров'я та працездатності людини, що виражається в активізації та удосконаленні обміну речовин покращенні діяльності центральної нервової системи.

1. Заняття фізичними вправами забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної і інших систем до умов м'язової діяльності, прискорюють процес входження в роботу і функціонування систем кровообігу і дихання, а також відновлення після зрушень, які викликає фізичне навантаження.

2. ФК забезпечує позитивний вплив на здоров'я людини за умов дотримання певних правил:

а) засоби і методи фізичного виховання повинні застосовуватись тільки такі, що мають наукове обґрунтування їх оздоровчої цінності;

б) фізичні навантаження повинні плануватися відповідно з можливостями учнів;

в) в процесі використання всіх форм фізичної культури необхідно забезпечити регулярність і єдність лікарського, педагогічного контролю і самоконтролю.

3. Регулярне застосування фізичних вправ і загартовуючих процедур покращує життєвий тонус організму, загальний стан імунної системи, працездатність і попереджує передчасне старіння.

4. Знання і дотримання теоретико-методичних основ оздоровчої фізичної культури (бігу, ходьби, плавання, їзди на велосипеді, пересування на лижах, різновидів аеробіки, дихальної гімнастики) забезпечує позитивний вплив на організм людини.

#### **Список використаної літератури**

1. Бардак З. Нетрадиційні методи фізкультурно-оздоровчої роботи / З. Бардак, Т. Штим // Палітра педагога. – 2008. – № 6. – С. 17–20.

2. Єрмолова В. Олімпійська освіта в загальноосвітніх навчальних закладах України / В. Єрмолова // Фізичне виховання в школі. – 2008. – № 2. – С. 46–49.

3. Закон України „Про фізичну культуру і спорт” (Відомості Верховної Ради України, 1994, № 4, ст. 80)

4. Національна доктрина розвитку освіти // Освіта України. – № 33. – 23 квітня 2002 р.

5. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // спортивна газета, 2003р., 4 грудня. Спец. випуск.

6. Рибалко П. Ф. Особливості розвитку, формування і збереження здоров'я молоді в сучасних умовах / П. Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Вип. 91, Т.1 – Чернігів: ЧДПУ, 2011. – 536 с. – С. 392 - 394.

7. Рибалко П. Ф. Самостійне оздоровче тренування / П. Ф. Рибалко, В. Л. Жуков, А. Д. Красілов // Навч. - метод. посібник. Суми: Вид-во Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017 – 106 с.

**Чередніченко С. В., Скрипка І. М., Низовий І. Ю.**

## **ПАНКРАТІОН ЯК ЗАСІБ ВИХОВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

*В статті розглянуто проблему організації оздоровчих занять школярів середніх класів. Підтверджено актуальність використання в навчанні фізичної культури методик східних єдиноборств, як засобу формування мотивації до здорового способу життя та самовдосконалення особистості учнів, розвитку їх рухових здібностей. Встановили, що застосуванням саме засобів панкратіону дозволяє вирішити не тільки завдання програми «Фізична культура», але і сформуванню в учнів життєво необхідні рухові уміння та навички, забезпечити різнобічний розвиток фізичних якостей та вміння раціонально використовувати їх у різних умовах, поліпшити руховий досвід за рахунок оволодіння технікою вправ.*

**Проблема дослідження.** Суттєво достовірний взаємозв'язок між здоров'ям учнів – її фізичним розвитком та оволодінням фізичною культурою в цілому підтверджено науковими дослідженнями В.В. Білецька [1], І.М. Коваленко [6]. Основи фізичного та психічного здоров'я дитини закладаються ще в дошкільному віці, а шкільний період для виховання здорової, загартованої, фізично витривалої особистості та для формування її характеру є надзвичайно важливим для подальшого якісного життя. За дослідженнями Є.Н. Овчарова (2016), практично здорових дітей у віці 7 років нараховується 23%, старшокласників - 10%, послаблене здоров'я мають 53% учнів загальноосвітніх шкіл. Від організації режиму дня залежить як фізичний розвиток та працездатність школяра, так і його здоров'я взагалі.

На думку науковців [3, 9], це пов'язано з тим, що 3-х уроків фізичної культури на тиждень недостатньо для повноцінного фізичного розвитку школяра. Тому, саме у шкільному віці необхідно починати залучення дітей до систематичних занять фізичними вправами, що може допомогти суттєво знизити рівень захворюваності та підвищити стан здоров'я дітей. У зв'язку з цим в практику роботи початкової школи в останній час широко упроваджуються різні освітні і оздоровчі програми, використовуються засоби різних видів спорту в процесі урочних занять та позаурочних занять.

В. О. Гаврилюк [3], І.М. Скрипка, С.В. Чередніченко[11] підтверджує те, що зі сторони науковців недостатньо приділено уваги використанню в навчанні фізичної культури методик східних єдиноборств як засобу формування мотивації до здорового способу життя та самовдосконалення особистості учнів, розвитку рухових здібностей. Існуючі дослідження присвячено вивченню різноманітних аспектів, серед яких теоретичні основи, науково-методичні проблеми спортивних єдиноборств [3, 5], методичні програмита практичне застосування [7]. Вивченню питання ефективності впровадження методик східних єдиноборств в систему урочних та позаурочних занять школярів середніх класів, присвятили свої дослідження В. О. Гаврилюк [3] (на прикладі таеквон-до), О. В. Циганок (на прикладі карате) [12].

У фізичній культурі у сфері освіти можна прослідкувати тенденцію на спортивно-видову орієнтацію шкільного уроку фізичної культури, завдання

забезпечення учнів руховими вміннями загального плану повинен брати на себе не лише вчитель з фізичної культури, але і інші учасники навчально-виховного процесу.. Проте, аналіз літератури по проблемі організації оздоровчих занять школярів середніх класів показав не достатню кількість досліджень пов'язаних із застосуванням саме засобів панкратіону, що в свою чергу дозволяє вирішити не тільки завдання програми «Фізична культура», але і сформувані в учнів життєво необхідні рухові уміння та навички, забезпечити різнобічний розвиток фізичних якостей та вміння раціонально використовувати їх у різних умовах, поліпшити руховий досвід за рахунок оволодіння технікою вправ.

**Мета роботи:** вивчити особливості застосування засобів панкратіону в процесі фізичного виховання учнів середніх класів.

**Завдання дослідження.**

1. Проаналізувати та узагальнити дані спеціальної літератури з проблеми організації фізкультурно-оздоровчої роботи в процесі фізичного виховання школярів засобами різних видів спорту.

2. Визначити особливості проведення занять з фізичного виховання із застосуванням рухливих ігор з елементарними формами боротьби.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» [4], при організації навчального процесу перед кожним учбовим закладом ставиться задача приділяти особливу увагу фізичному вихованню дітей, починаючи з молодшого шкільного віку. Але тенденція до погіршення стану здоров'я учнівської молоді, згідно даним В. О. Сутули та співавторів [9], існує. Захворюваність учнів загальноосвітніх шкіл України становить 64–71%, високий рівень фізичного здоров'я виявлено лише у 0,32% юнаків і дівчат, а низький рівень фізичного здоров'я – у 48,8%, загальна різноманітні відхилення у стані фізичного і психічного здоров'я мають до 90% школярів [5].

Заняття з самооборони засобами різних видів боротьби за даними Э. Найминова [9] можливо проводити вже на початку навчання у школі і вони допомагають набути впевненості у власних силах, слугують в якості засобу виховання рухових здібностей учнів. І. Г. Богдан [2] стверджує, що боротьба – є одним із ефективних і доступних засобів фізичного виховання молоді, так як під час занять одноборствами, у дитини виробляється та шліфуються саме такі фізичні якості, як швидка реакція, витривалість, спритність. Основне завдання фізичного виховання в японських загальноосвітніх школах – навчити школярів системі оздоровлення засобами одноборств і підвищити зацікавленість до занять фізичним вправами. За даними І. Г. Богдан, М. С. Дубовис[2] стосовно травматизму, панкратіон стоїть на п'ятнадцятому місці серед всіх видів спорту.

Панкратіон – це вид одноборств (синтез боротьби і кулачного бою), який в 648 р. до Р. Х. було включено до програми Олімпійських Ігор. У 2004 р. Панкратіон був визнаний в Україні як вид спорту. Панкратіон – це сукупність багатьох видів єдиноборств, який поєднує в собі найдоцільніші прийоми боротьби та кулачного бою, сучасного тайського боксу, кік-боксингу, тощо. Спортивний панкратіон – один з найкрасивіших та найскладніших видів одноборств. Правила змагань з панкратіону включають три розділи: поєдинки без ударів – «граплінг»; поєдинки з обмеженим повним контактом – «традішн»; поєдинки з повним контактом – «фул». Основний час поєдинків у всіх розділах складає 5 хвилин, а при рівному рахунку для визначення результату надається додаткова хвилина. Розділ Граплінг це один з найпопулярніших на сьогодні розділ в панкратіоні. Граплінг є боротьбою на підкорення, тобто основною метою спортсмена (граплера) є саме примусити суперника до здачі. Ударна техніка у граплінгу суворо заборонена. Також в граплінгу оцінюються вигідні позиції в партері і кидки за що спортсмени отримують

бали[12]. Граплінг можна назвати універсальним видом боротьби, адже тут застосовуються прийоми з усіх існуючих видів боротьби, та є найменше заборон по техніках. Розділ «традішн» також відноситься до змішаних одноборств але в порівнянні з фулом тут є певні обмеження по правилах. Основна заборона це відсутність ударів в голову як в стійці так і в партері. Сьогодні форма спортсмена в розділі традішн майже нічим не відрізняється від інших розділів але раніше бійці змагались в «індіго» (спортивні штани і куртка з елементами давньогрецького забарвлення) [12].

Розділ «фул» визначається фахівцями як найбільш жорсткий і класичний вид змішаних одноборств. В даному розділі дозволяються майже усі види технічних прийомів, які застосовуються в боротьбі та ударній техніці. Єдиним серйозним обмеженням можна вважати заборону ударів коліном в голову. Також в фулі для безпеки спортсмена обов'язково використовуються захисний шолом, паховий бандаж і фути. До особливостей спортивного екіпірування можна віднести те що спортсмени повинні бути одягнені в чорні шорти та в голубий або червоний рашгард (спеціальна облягаюча футболка). До особливостей, пов'язаних із правилами змагань можна віднести те що в панкратіоні окрім ударної і кидкової техніки високо оцінюються положення та технічні дії в партері. Наприклад якщо спортсмен зайняв положення сидячи зверху на супернику він отримує три бала, а якщо зайшов за спину то аж чотири. Панкратіон без сумніву залишив за собою тисячолітню історію, проте структура і зміст правил змагань, змагальної діяльності, системи підготовки суттєво змінилися. Якщо порівнювати панкратіон з іншими видами змішаних єдиноборств то одразу вирізняється те, що в панкратіоні переважають борцівські прийоми, а не ударна техніка. Останні роки панкратіон був у складі Всесвітньої організації любительської боротьби (FILA), і це не могло не відобразитись на розвиткові цього виду спорту. У панкратіоні, згідно правил, досить високо оцінюється кидкова техніка і особливо велику перевагу спортсменам дає те, що в панкратіоні високо оцінюються результативні дії в положенні «партер». У панкратіоні майже немає обмежень щодо використання больових та удушливих прийомів [12].

За даними Ю.Г. Коджаспирова [8], на початковому етапі занять з боротьбою спеціалістам з фізичної культури та спорту необхідно зацікавити дітей, допомогти їм виробити звичку до регулярних занять та закласти в них гарну рухову базу. Вище викладене вказує на безперечну актуальність застосування елементів панкратіону в середній школі. У методиці занять переважно використовуються загальнорозвиваючі та спеціалізовані ігри, освоєння прийомів самострахування, освоєння елементарних завдань у партері, опанування мінімуму знань з панкратіону.

За даними досліджень Я.К. Коблева та ін. [5] при засвоєнні умінь та навичок ведення єдиноборства на початковому етапі навчання дітей перевага віддається поданню навчального матеріалу в ігровій формі. Оскільки рухливим іграм в складі засобів фізичного виховання учнів середнього шкільного віку відводиться особливо значне місце, їх рекомендують використовувати спеціалізовані рухливі ігри. Це ігри, до змісту яких входять елементи різних видів спорту та формуються необхідні йому фізичні якості. Дослідники вважають, що використання рухливих ігор з елементарними формами боротьби на заняттях проходять у порівнянні з іншими оздоровчими заходами більш щільно, пульсова крива учнів правильно і безупинно наростає і в другій половині основної частини дорівнює приблизно  $140 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ .

Так, згідно результатам досліджень Я. К. Коблева та ін. [5], застосування спеціалізованих ігор-борця в процесі фізичного виховання дозволяє: підвищити рівень фізичної підготовленості; сформувати життєво необхідні рухові навички і вміння; сформувати елементарні навички і елементи техніки боротьби; виховати морально-вольові якості. Згідно результатів досліджень Я. К. Коблева та ін. [5] метою

ігор-борця є формування навичок початкових і підготовчих дій за рахунок високого емоційного збудження, характерного для ігрових умов, а також розвитку спеціальних фізичних та координаційних навичок. Завдання використання ігор-борця складаються в наступному: придбати навик збереження статистичної стійкості в умовах протиборства; придбати навик динамічного збереження стійкості в умовах протиборства; виробити навик боротьби за придбання захоплень; придбати навик збереження захоплень та звільнення від захоплень.

Ігри з елементами одноборств або ігри борця також є потужним утримуючим фактором у зацікавленні дитячого контингенту, за рахунок високого емоційного фону, але без характерних для протиборств жорстоких конфліктних ситуацій. Ю. Г. Коджаспиров [8] стверджують, що для зацікавлення великих верств населення до фізичної культури з успіхом можна використовувати ігри з елементами одноборств, а також вправи борця, оскільки емоційний фон на заняттях краще всього забезпечується за рахунок контакту з партнером в умовах протиборства.

Ігри-борця згідно досліджень Я. К. Коблева та ін. [5], поділяються на три групи, до першої групи відносяться координаційні ігри, які спрямовані на розвиток спеціального рухового досвіду та сприяють покращенню тактичного мислення, вмінню орієнтуватись в складних ситуаціях і знаходити нетрадиційні виходи з них. Координаційні ігри поділяються на ігри в доторкання, ігри з атакуючим захопленням, ігри на звільнення від захоплень, ігри в дебюти та тиснення. В другу групу входять кондиційні ігри, такі як: «Регбі на колінах», «Тягни в коло», футбол з набивним м'ячем, естафети для розвитку фізичних якостей, які спрямовані на підвищення рівня загальної фізичної підготовленості. До третьої групи входять ігри з більш складними технічними та фізичними завданнями – «Боротьба за пояси», естафети з технічними елементами.

В процесі використання самих різних рухливих ігор долаються значні швидкісно-силові труднощі, їх можна використовувати в якості засобу виховання швидкісно-силових здібностей. Традиційні методи не можуть успішно вирішити питання розвитку даних здібностей у молодшому шкільному віці, на думку науковців це можливо зробити за допомогою ігрових методів. І. Г. Богдан, М. С. Дубовіс [2] наголошують на те, що вправи в подоланні опору партнера, які входять до складу спеціальних рухливих ігор-одноборств (ігри в доторкання, виштовхування один одного з кола, перетягування в парах, боротьба грудьми, наздожени суперника) є одним з ефективних засобів розвитку швидкості та сили [13].

Існує велика кількість завдань різної спрямованості у формі ігор-одноборств, які сприяють розвитку необхідних якостей. Але для розвитку швидкісно-силових здібностей радять використовувати ігри в атакуючі захвати. Ці ігри супроводжуються значною м'язовою напругою, що й дозволяє використовувати їх в якості засобу швидкісно-силової підготовки. У період засвоєння ігор складність завдань для партнерів поступово зростає: захват однієї (правої чи лівої) руки зсередини, захват тулуба двома (спереду і збоку) [1]. Умови гри в залежності від ступеня дій повинні передбачати два варіанти маневрування, тобто під час гри «можна відступати» та «відступати не можна» [8].

Дослідники зазначають [1, 5, 8], що комплекси силових вправ, які входять до складу спеціалізованих рухливих ігор-одноборств, треба складати, розраховуючи на розвиток усіх основних м'язових груп учнів. Ігри повинні поступово і послідовно ускладнюватись та урізноманітнюватись. Всі дії учнів під час гри обумовлюються певними правилами, які також послідовно і поступово ускладнюються. Під час використання ігор-одноборств для виховання швидкісно-силових здібностей рекомендується використовувати декілька методичних порад: силу слід розвивати регулярно і поступово; вправи з виховання швидкості по можливості виконувати з

максимальною швидкістю; ігри повинні бути відносно простими по координації роботи нервово-м'язового апарату; включати ігрові комплекси, як до підготовчої, так і до основної частини оздоровчих занять. При системному і цілеспрямованому використанні спеціалізованих рухливих ігор з елементами одноборств, вивчення способів самострахування найбільш повноцінно відбувається процес оволодіння та розвиток життєво необхідних рухових навичок і вмінь.

Засвоєння широкого спектра рухових навичок, що потрібні для забезпечення життєдіяльності дитини, є важливим завданням фізичного виховання дітей, яке можна вирішити в процесі заняття боротьбою панкратіоном. Тренери та фахівці з фізичної культури не заперечують та вказують на те, що панкратіоном є одним із найефективніших засобів формування та розвитку у учнів життєво необхідних рухових навичок і вмінь, так як у процесі навчання на заняттях з панкратіоном використовуються вправи для вивчення навичок самострахування, тобто вмінню вірно групуватися («вірно падати») [3].

Навчання безпечно падати на мат після кидка – важливе вміння, яким необхідно оволодіти, перш ніж приступати до інших елементів навчання панкратіону, оскільки воно допомагає не отримувати травм при падінні. Здатність впевнено падати звільняє свідомість і розслабляє тіло. Оволодівши цими життєво необхідними навичками і вміннями, можна переходити до вивчення технічних елементів боротьби панкратіон [11]. У процесі навчання панкратіоном ці навички (вірно падати) стають рефлексом, тобто учні автоматично реагують на різні небезпечні ситуації пов'язанні з падінням: ожеледь на вулиці, штовханина на перервах, сутички з однолітками.

**Висновки.** В результаті дослідження літературних джерел встановили, що панкратіоном є одним із найефективніших засобів формування та розвитку у учнів життєво необхідних рухових навичок і вмінь. Проаналізовано та узагальнено дані спеціальної літератури з проблеми організації фізкультурно-оздоровчої роботи в процесі фізичного виховання школярів засобами панкратіону.

#### **Список використаної літератури**

1. Билецкая В. В. Особенности проявления физических способностей у детей младшего школьного возраста с различным уровнем физического здоровья / В. В. Билецкая // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: междунар. науч. –практич. конф. (8–10 апр. 2009 г.) – Минск, 2009. – Т. 3. – Ч.2. – С. 32–36.
2. Богдан І. Г. Спортивна боротьба в школі : посібник для вчителя / І. Г. Богдан, М. С. Дубовис. – К. Рад. школа, 1990. – 108 с.
3. Гаврилюк В. О. Використання в навчанні фізичної культури східних єдиноборств як засобу формування мотивації здорового способу життя та самовдосконалення особистості учнів / В. О. Гаврилюк, Ф. Г. Панасюк // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.] . – Харків : ХДАФК, 2012 . – 5(1) – С . 7–11
4. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» : за станом на 19.10.2010 / Верховна Рада України. – Офіц. вид. – К. : Парламент. вид-во, 2011. – №11. – 69 с.
5. Коблев Я. К. Подвижные игры как средство подготовки юних дзюдоистов / Я. К. Коблев, К. Д. Чемрит, М. Н. Рубанов // Спортивная борьба : Ежегодник. – Москва, 1985. – С. 25–27.
6. Коваленко І. М. Оцінка соматичного здоров'я, рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів та визначення взаємозв'язку між цими показниками / І. М. Коваленко // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова (Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт / : Зб. наук. праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011.– Випуск 10. – С. 377–380.
7. Коваленко І. М. Стан здоров'я молодших школярів та аналіз взаємозв'язку фізичної підготовленості та частоти захворювань / І. М. Коваленко // Молода спортивна наука України : Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 15 : у 4-х т. – Л. : ЛДУФК, 2011. – Т. 2. – С. 90–95.

8. Коджаспиров Ю. Г. Игровые элементы борьбы / Ю. Г. Коджаспиров // Физическая культура в школе. – 2006. – № 3. – С. 30–33.
9. Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры / Э. Найминова. – Ростов-на-Дону : «Феникс», 2003. – 256 с.
10. Сутула В. О. Мотиваційні стимули, які визначають відношення учнів загальноосвітніх шкіл до шкільної фізичної культури / В. О. Сутула // Слобожанський науково-спортивний вісник: зб. наук. праць. – Харків: ХДАФК, 2008. – № 4 – С. 204 –207.
11. Скрипка, І. М. С.В. Черідніченко. Застосування елементів панкратіону в процесі фізичного виховання молодших школярів», Науковий журнал «Молодий вчений». – 2017, №3.1 (43.1). – С. 250-254.
12. Согор Олег Характеристика панкратіону в структурі змішаних одноборств / Согор Олег, Пітин Мар'ян // Науковий Напрям. 2016. – Вип.2. – С.203-206
13. Циганок О. В. Здоров'яформуюча технологія фізичного виховання молодших школярів на основі використання елементів одноборств О. В. Циганок, К. С. Зуєва, В. С. Габелко // Вісник Запорізького національного університету. – 2009. – №2. – С. 167–177.
14. Шутько В. В. Методика застосування рухливих ігор в початковій школі: [методичні рекомендації] / В. В. Шутько. – Кривий Ріг : ДВНЗ «КНУ» КПІ, 2014.

**Чередніченко С. В., Скрипка І. М., Іващенко В. Л.**

### **ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ОДНОБОРСТВ ДЛЯ СТУДЕНТОК ВУЗІВ ГУМАНІТАРНОГО ПРОФІЛЮ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

*У статті підтверджено, що одним із ефективних напрямів підвищення рухової активності студентів ВНЗ є організація навчально-фізкультурних занять за принципом спортивної спеціалізації. Визначено показники фізичної підготовленості студентів 1-го курсу педагогічних спеціальностей та розроблено методику занять з застосуванням рухливих ігор, що передбачають підвищення рівня рухової активності студентів. В статті експериментально підтверджено ефективність використання методики занять з застосуванням рухливих ігор на заняттях з студентами ВНЗ.*

**Постановка проблеми.** Фізична культура – основа і рушійна сила формування здорового способу життя, як учнів так і студентів [4,5]. Зв'язок рухової активності зі станом здоров'я особистості незаперечний та в останній час підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів можливе за рахунок збільшення рухової активності, залучення їх до систематичних занять спортом.

Сучасна система фізичного виховання студентів за даними Г. Грибан [2] має передбачати застосування не тільки оздоровчих, а й тренувальних засобів, що повинні використовуватися студентами в процесі основних навчальних занять і під час самостійних занять фізичними вправами для підвищення їх рухової активності та покращення стану їх здоров'я.

Рухова активність належить до числа основних чинників, які визначають рівень обмінних процесів організму і стан його кісткової, м'язової і серцево-судинної систем [6] Одним із ефективних напрямів підвищення рухової активності студентів ВНЗ є організація навчально-фізкультурних занять за принципом спортивної спеціалізації. За даними Є. А. Захаріна [3] суть концепції навчально-спортивної спеціалізації занять полягає в ефективнішому вирішенні цілей і завдань традиційного фізичного виховання шляхом часткового використання принципів, засобів і методів спортивного тренування.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В гармонійному розвитку особистості все взаємопов'язане, так наприклад роль фізичного виховання в укріпленні чи збереженні здоров'я є однією з визначальних. Деякі фахівці вважають



відповідальними за проблему збереження здоров'я молодих людей, як медичні заклади та установи, а також і фахівців сфери фізичного виховання. Впровадження в процес фізичного виховання студентів ВНЗ оздоровчих програм спортивної спрямованості сприяє розширенню рухової активності студентів, підвищенню рівня фізичної підготовки, розвитку організму в цілому.

Значна кількість робіт присвячена особливостям диференціації та індивідуалізації процесу фізичного виховання (А.І. Драчук, 2005, І.А. Салук, 2010, І. Карпюк, 2013 ). Разом з тим зниження рівня фізичної підготовленості в наслідок низької рухової активності існує загроза переходу студентів до спеціальної медичної групи, все це підтверджує актуальність застосування одноборств в процесі фізичного виховання, що буде сприяти підвищенню рівня рухової активності та фізичної підготовленості студентів.

**Мета дослідження:** розробити та експериментально перевірити ефективність застосування одноборств в процесі фізичного виховання студентів для підвищення їх фізичної підготовленості та збільшення рівня рухової активності.

**Завдання дослідження:**

1. Провести аналіз науково-методичної літератури стосовно сучасного стану фізичного виховання студентів ВНЗ.

2. Визначити показники фізичної підготовленості студентів 1-го курсу педагогічних спеціальностей.

3. Розробити методіку занять з застосуванням одноборств, що передбачають підвищення рівня рухової активності студентів, і експериментально перевірити ефективність її використання.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Беручи до уваги, викладені в попередніх дослідженнях результати фізичної підготовленості студенток СумДПУ ім. А.С. Макаренка було впроваджено секційні заняття з елементами одноборств (на прикладі панкратіону). Головними принципами, якими ми керувались під час написання змісту секційних занять із застосуванням засобів одноборств, були оздоровчий ефект, який несуть в собі спеціальні вправи боротьби, підвищення працездатності студентської молоді, збільшення рухової активності, самостійне оволодіння навичками та вміннями їх проведення. Загалом, кожне заняття було побудовано за типовою структурою заняття і складалося з підготовчої, основної та заключної частини, кожна з яких була розділена на блоки і виконувала певні функції та завдання. Кожна частина представляла логічно завершений вид навчально-тренувальної діяльності.

При плануванні навантаження на кожне заняття обирали навантаження, яке б давало виключно оздоровчий ефект, перенесення навантажень студентками при чіткій корекції інтенсивності виконання вправ з боку викладача. Для регулювання фізичного навантаження в грі запроваджувались різноманітні методичні прийоми: зменшення або збільшення часу, відведеного на опанування того або іншого технічного прийому або спеціальної вправи, а також застосовувались рухливі ігри з елементарними формами боротьби. Таким чином, кожне проведене заняття було спрямоване на загальну фізичну підготовку, підвищення рівня рухової активності кожної студентки. Досягнення цих цілей здійснювалось за рахунок комплексних занять. На кожному занятті обов'язково враховувався контроль адекватності навантажень, який проводився за ЧСС і суб'єктивним відчуттям дівчат. Результати констатуючого експерименту, аналіз і узагальнення пропозицій по вдосконаленню фізичного виховання студентів були взяті за основу обґрунтувань і розробки організаційної моделі фізичного виховання, яка вирішувала б не тільки завдання з підготовки до майбутньої професійної діяльності, але й задовольняла б бажання студентів займатися фізичними вправами та спортом, сприяла б зміцненню здоров'я,

фізичної підготовленості й розвивала б фізичну культуру студентів.

Головним завданням занять з елементами одноборств за розробленою методикою це створення таких умов під час тренувань, що дозволяли б студентам, які не виконують залікові вимоги з фізичного виховання підвищити свій рівень фізичної і спортивної підготовленості на додаткових заняттях в позаурочний час. Для цього ми організовували заняття з одноборств. Ця форма занять дозволяє студентам три рази на тиждень по 1–1,5 години займатися в спортивних секцій з панкратіону. Ми також надавали індивідуальні рекомендації студентам з техніки виконання вправ цього виду спорту.

Розроблена методика секційних занять для студентів передбачає реалізацію змісту в обсязі: 1 рік-навчання – 2 академічні заняття на тиждень (165 годин на рік), 2 і 3 рік – 3 академічні заняття на тиждень (199 годин на рік). 4 рік – 4 академічні заняття на тиждень (264 годин на рік). Викладач може варіювати кількість годин, виходячи з матеріально-технічного забезпечення навчального закладу, а також відведених годин на гурткову, секційну роботу.

На першому курсі навчання фізичне виховання повинно передбачати проведення занять у навчальний час з спрямованістю на загальну фізичну підготовку.

На початку та під час проведення занять необхідно дотримуватись правил безпеки життєдіяльності:

- переконатись в надійності (безпеці) місця занять або тієї ділянки залу, де проводяться заняття і використовуються елементи панкратіону;
- перевірити наявність татамі, матів з м'яким покриттям (якщо є необхідність, матами поставленими на ребро, обмежують бокові сторони майданчика);
- використовувати відповідний віковим та індивідуальним особливостям студентів інвентар (набивні м'ячі, чучела, канати, еспандери тощо);
- у «борцівські» ігри включати елементи, заздалегідь розучені на заняттях;
- для демонстрації основних правил гри викликати підготовлених студентів.

Заняття з вивчення теоретичного матеріалу з панкратіону, проводяться у вигляді бесід, пояснень практичного матеріалу – за допомогою повторного, наочного, практичного (метод цілісної вправи, розчленовано-конструктивної вправи, ідеомоторна вправа). Кожний з перерахованих методів навчання доповнюють один одного, що забезпечує швидке та ефективно навчання школярів.

**Мета секційних занять в групах з елементами боротьби панкратіону:**

- зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному розвитку і фізичній підготовленості та покращення стану здоров'я дітей;
- підвищення функціональних можливостей та фізичної підготовленості молодших школярів.
- підвищення мотивації студентів до єдиноборств та різних видів рухової діяльності;
- удосконалення спеціальних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності.
- удосконалення засад техніки, опанування та засвоєння більш складних за координацією елементів в панкратіоні;
- підвищення здатності організму протидіяти травмам та захворюванням;
- заохочення студентів до здорового способу життя;
- формування життєво важливих навичок і умінь з різних видів рухової активності;
- створення оптимальних умов для формування здорового організму школярів;

- сприяння навчанню елементів панкратіону для подальшого удосконалення навичок спортивної боротьби;
- пропаганда активного способу життя та підвищення інтересу і потреби до занять фізичними вправами.

Завдання програми вирішуються шляхом застосування комплексного підходу та складаються з: навчальних, оздоровчих та виховних аспектів.

1. *Виховні аспекти:*

- виховання національної свідомості;
- виховання культури поведінки, почуття власної гідності;
- формування ціннісних орієнтацій на фізичне і духовне удосконалення особистості;
- сприяння формуванню світогляду, моральних основ особистості і активному самовдосконаленню;
- виховання бережливого ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих.

2. *Навчальні:*

- формування вміння самостійно займатись фізичними вправами;
- навчання прийомам самозахисту.

3. *Оздоровчі:*

- активізації розумової діяльності впродовж другої половини дня на основі рухової активності;
- зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток особистості;
- організація корисного та цікавого дозвілля;
- підвищення опору організму до захворювань.

Для забезпечення оптимального обсягу рухової активності фізичне виховання студентів гуманітарного профілю повинно включати всі організаційні форми (навчальні та позанавчальні).

Експеримент проводився зі студентами II курсу (30 юнаків і 30 дівчат). Ці студенти на I курсі займалися за базовою програмою і були орієнтовані на секційні заняття з боротьби для їх відвідування факультативних. Метою занять було підвищення рівня фізичного здоров'я, фізичної підготовленості.

Згідно бажання студентів та результатів тестування були сформовані контрольні та експериментальні групи:

Студенти в групах мали однакову кількість занять на тиждень згідно програми. Групи КГ – відвідували факультативні заняття з волейболу, а групи ЕГ – секційні заняття з панкратіону.

Результати дослідження, які представлені в табл. 1, свідчать, що зміна вивчаємих показників у контрольних і експериментальних групах упродовж навчального року має специфічні особливості.

Аналіз результатів дослідження динаміки рівня фізичного здоров'я студентів дозволяє відзначити, що за час експерименту як в контрольних так і в експериментальних групах відбулися якісні зміни, що свідчать про позитивні тенденції. Так загалом зменшилась кількість студентів з «низьким» та «нижче середнього» рівнями фізичного здоров'я і збільшилась з «вище середнього» та «високим».

Розглядаючи показники рівня фізичного здоров'я у експериментальних групах з точки зору впливу різних засобів фізичного виховання, можна відмітити більший вплив занять панкратіоном на серцево-судинну систему студенток. Про це свідчить порівняння кількості дівчат з «високим» та «вище середнього» рівнями фізичного здоров'я у групах ЕГ та КГ. У групі ЕГ (панкратіон) – їх в кінці року налічується 30,0% , в то же час з «нижче середнього» рівнем фізичного здоров'я у групі КГ –

36,6% студенток. В експериментальній групі з'явилися студентки з «високим» рівнем фізичного здоров'я (13,3%), в контрольній – 6,6%.

Таблиця 1

**Зміни рівня фізичного здоров'я студентів КГ і ЕГ в кінці педагогічного експерименту, %**

Групи	Рівень фізичного здоров'я														
	Високий			Вище середнього			Середній			Нижче середнього			Низький		
	до	після	динаміка	до	після	динаміка	до	після	динаміка	до	після	динаміка	до	після	динаміка
ЕГ (панкратіон)	0	10,3	10,3	13,3	20,7	7,4	30,0	38,7	8,7	30,0	24,3	-12,3	17,0	0	-20,0
КГ (волейбол)	0	7,3	7,3	13,3	16,7	3,4	30,0	33,3	3,3	36,6	36,6	0	20,1	10,1	-10,0

Проведені дослідження дають підставу припустити, що використання у якості спеціалізованих занять з фізичного виховання на прикладі панкратіону сприяє розвитку таких психологічних якостей як концентрація, стійкість, переключення уваги, швидкості переробки інформації та прийняття рішення.

Упродовж навчального року фізичне, психічне, інформаційне навантаження суттєво впливає на психічний стан студентів, тому показовими можуть бути зміни їх самопочуття, активності і настрою (САН).

Показники психофізичних якостей на протязі навчального року можуть змінюватися. Це відбувається за рахунок природного зростання організму студентів, зростання їх рухової активності, цілеспрямованої роботи з фізичного виховання та збільшення обсягу часу на навчальну діяльність. Для вивчення впливу навчальної діяльності та визначення ефективності застосування різних форм фізичного виховання на самооцінку студентів за допомогою методики САН в обох групах було проведено підсумкове оцінювання (табл. 2).

Таблиця 2

**Зміни психічного стану школярів ЕГ та КГ протягом навчального року за методикою САН**

Якість	Первинний стан	ЕГ (n=10)	КГ (n=10)	Ефективність, балів в ЕГ.
Самопочуття	5,25	5,72	4,79	0,32
Активність	6,11	6,82	6,01	0,71
Настрій	5,66	6,65	5,13	1,04
Всього, середній бал			2,10	

**Висновки.** Можна відзначити загальну тенденцію до зниження самооцінки за всіма критеріями в контрольній групі, що пояснюється втому студентів наприкінці року, натомість в експериментальній групі спостерігається покращення даних, що оцінювались. Загальна ефективність розробленої програми щодо самопочуття, активності та настрою визначена на рівні +2,10 ( $p < 0,05$ ). Слід також зауважити, що після першого року навчання зниження власної оцінки самопочуття зазначили всі студенти контрольної групи, а в експериментальній групі, порівняно з контрольною, навпаки, цей показник збільшився на +0,32 бала, крім того, відзначено підвищення самооцінки за критеріями „Настрій” (+0,71 бала) та „Активність” (+1,04 бала).

Отже, аналізуючи результати, представлені у таблиці 4.1, можна зробити висновок про позитивний вплив занять панкратіоном на самооцінку стану студентів за всіма критеріями.

#### **Список використаної літератури**

1. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. / Г.П. Грибан . – Житомир: Видавництво Рута, 2009. – л593 с.
2. Грибан Г., Роль рухової активності в житті студентів / Г. Грибан, В. Романчук, С. Романчук // Спортивна наука України. – 2014. – №4 – С. 62-65.
3. Гученко Г.Б. Рухливі ігри як засіб підвищення рухової активності студенток педагогічних спеціальностей / Г.Б. Гученко, Спмпка І.М. // Науковий часопис НПУ М.П. Драгоманова. – 2018. – Випуск 3К(97). – С.167-171.
4. Гученко Г. Б. Зміни рівня рухової активності та фізичної підготовленості студентів під впливом занять з однокласників / Крупчан М. М., Чередніченко С. В.// Матеріали XVIII Міжнародної наук.-практич. конф. Молодих учених. – Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка – Т.1. – С. 47-50
5. Плахтій П.Д., Основи фізичного виховання студентської молоді: навч. Посіб / П.Д. Плахтій, О.Г. Коваль., С.П. Рябцев, В.М. Марчук // Кам'янець-Подільський: ТОВ Друкарня Рута, 2012. – 312 с
6. Скрипка І. М. Обґрунтування методики занять з панкратіону для учнів молодших класів / Скрипка І. М. Чередніченко С. В., Шахматенко О. Ю.// Матеріали XVIII Міжнародної наук.-практич. конф. Молодих учених. – Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка – Т.1. – С. 134-137

**Чередніченко С. В., Горбатенко Б. М., Фесенко А. В., Скрипка І. М.**

### **МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

*У статті підтверджується ефективність застосування засобів рухливих ігор в процесі фізичного виховання учнів для підвищення їх фізичної підготовленості та збільшення рівня здоров'я. В статті подано методику проведення занять з застосуванням рухливих ігор для школярів молодших класів. Вказується, що значне збільшення загальної і фізкультурно-оздоровчої рухової активності створює суттєву основу для успішного вирішення завдань з підвищення фізичної підготовленості учнів.*

**Постановка проблеми.** Фізичне виховання у загальноосвітніх навчальних закладах, в якості невід'ємної частини процесу навчання забезпечує фізичну готовність учнів до високопродуктивної рухової діяльності та сприяє їх всебічному і гармонійному розвитку. Рівень фізичної підготовленості та рівень розвитку їх фізичних якостей учнів залежить в значній мірі від спрямованості навчального процесу його структури, змісту, методів і засобів його реалізації [1, 3, 5].

З літературних джерел відомо, що підвищення ефективності процесу фізичного виховання учнів можливе за рахунок збільшення рухової активності, залучення їх до систематичних занять спортом, у тому числі застосування рухливих ігор в процесі оздоровчих занять. Дослідження науковців С.Ю. Бабенка, С.В. Сембрат, В.В. Погребний Т.Ю. Круцевич, Б.М. Шиян, В.Г. Арефєв, Б.Д. Ведмеденко вказують, що найбільша кількість дітей, які мають низький рівень здоров'я та розвитку фізичних якостей, перебувають у молодшому та середньому шкільному віці.

У контексті розгляду ключової проблеми наукової статті особливої уваги заслуговують дослідження, присвячені вивченню впливу рухливих ігор та їх значення для розвитку рухових здібностей, усебічного фізичного розвитку й зміцнення здоров'я

дітей Результати досліджень фахівців фізичної культури та спорту дозволив підтвердити, що питання впливу кількості ігор, кількості повторів, інтервалів відпочинку і їх взаємодії на динаміку розвитку рухових здібностей учнів молодшого шкільного віку потребує подальшого наукового обґрунтування.

**Мета дослідження:** розробити та експериментально перевірити методику розвитку фізичних якостей учнів засобами рухливих ігор.

**Завдання дослідження.**

1. Узагальнити теоретико-методичні підходи до розвитку рухових якостей учнів 7-9 років.

2. Розробити методику пріоритетного використання рухливих ігор під час занять фізичною культурою дітей 7-9 років.

3. Визначити ефективність використання ігрових засобів для розвитку рухових здібностей учнів початкових класів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Урочна форма проведення рухливих ігор передбачає безпосередню керівну роль вчителя, регулярність занять з незмінним складом учасників, регламентовані зміст і обсяг ігрового матеріалу, і його взаємозв'язок з організацією, змістом і методикою учбово-виховного процесу, в який включається дана гра. На урочних формах занять під час проведення рухливих ігор з ЕГ вирішувались наступні завдання: 1) оздоровчі, 2) освітні, 3) виховні.

Загалом, кожне заняття було побудовано за типовою структурою заняття і складалося з підготовчої, основної та заключної частини, кожна з яких була розділена на блоки і виконувала певні функції та завдання. Кожна частина представляла логічно завершений вид навчально-тренувальної діяльності. Підготовча частина складалася з інформаційного та розминочного блоків. Теоретичні заняття, які входили до «Інформаційного блоку» використовувались для розвитку знань, вмінь і навичок, повідомлення про завдання, яке необхідно виконувати, вивчення правил проведення рухливих ігор тощо. Завдання «Розминочного блоку» полягало в підготовці учнів до виконання основного навантаження, даний блок складався з вправ ЗФП. Основна частина була представлена технічним і варіативним блоками. Технічний блок (спрямований перш за все на вивчення технічної сторони виконання ігор різної спрямованості, інтенсивності та тривалості).

Виконання ігор сприяло розвитку фізичних якостей учнів, підтримувало тонус м'язів та зміцнювало здоров'я молодших школярів. Варіативний блок був представлений вправами, які необхідні для загальної та спеціальної фізичної підготовки учнів. У залежності від поставлених завдань заняття варіативний блок містив аеробні вправи, комплекс вправ атлетичної гімнастики, вправи з гумовими еспандерами, набивними м'ячами тощо з акцентом на розвиток м'язів та груп, необхідних у процесі гри. Інколи взагалі варіативний блок під час занять не проводився і за рахунок цього збільшувався час на рухливі ігри. І органічним завершенням заняття була заключна частина, яка представлена відновлювальним блоком.

При плануванні навантаження на кожне заняття обирали навантаження, яке б давало виключно оздоровчий ефект, перенесення навантажень учнями при чіткій корекції інтенсивності виконання ігор з боку викладача. Для регулювання фізичного навантаження в грі запроваджувались різноманітні методичні прийоми:– зменшують або збільшують тривалість гри;

– зменшують або збільшують кількість повторень гри;

– зменшують або збільшують розміри майданчика і довжину дистанції, яку пробігають діти;

– зменшують або збільшують кількість і складність правил і перешкод;

– використовують інвентар більшої чи меншої ваги та розміру;

– вводять короткочасні паузи для відпочинку або уточнення та аналізу помилок.

Тривалість гри залежить від педагогічних завдань, які ставить вчитель, умов, в яких вона проводиться (зал, вулиця), від кількості та віку дітей. Інтенсивні ігри чергували з мало інтенсивними. З підвищенням емоційного стану школярів зростало і навантаження. Таким чином, кожне проведене заняття було спрямоване на загальну фізичну підготовку, підвищення рівня розвитку фізичних якостей учнів. Досягнення цих цілей здійснювалось за рахунок комплексних занять.. На кожному занятті обов'язково враховувався контроль адекватності навантажень, який проводився за ЧСС і суб'єктивним відчуттям дівчат.

Рухливі ігри в більшій мірі сприяють вихованню фізичних якостей: швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості і, що важливо, ці фізичні якості розвиваються в комплексі. Використовувались ігри, які побудовані на необхідності миттєвих відповідей на звукові, зорові, тактильні сигнали, ігри з раптовими зупинками, затримками і відновленням рухів, з подоланням невеликих відстаней в найкоротший час, що сприяли розвитку спритності в учнів ЕГ.

Для виховання сили використовували ігри, що вимагають прояву помірних за навантаженням, короткочасних швидкісно-силових напружень. Для розвитку витривалості використовували ігри з багаторазовими повтореннями напружених рухів, з постійною руховою активністю, що викликає значні витрати сил та енергії. Розвиток гнучкості учнів ЕГ відбувався в іграх пов'язаних з частою зміною напрямку рухів.

Нами розроблена методика розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор. Для оцінки ефективності цієї методики нами проведено педагогічний експеримент серед учнів 4 класу, які були розбиті на контрольну та експериментальну групи. В контрольній групі уроки проводилися за стандартною програмою, а в експериментальній за тематично спланованою, де рухливим іграм відводилося 50-60% частини уроку, а також були включені заняття на розвиток фізичних якостей.

Таблиця 1

**Динаміка показників фізичної підготовленості у молодших школярів  
ЕГ та КГ за період педагогічного експерименту,  $\bar{X} \pm \sigma$**

Показник	Етап	Школярі	
		ЕГ (n=14)	КГ (n=14)
«Човниковий» біг 4×9 м, с	до	13,45±0,12	13,68±0,12
	після	12,73±0,13	13,08±0,09
t; p		t=9,37; p<0,01	t=7,17; p<0,01
Стрибок у довжину з місця, см	до	119,3±1,0	118,8±0,9
	після	129,2±1,0	125,7±0,8
t; p		t=15,71; p<0,01	t=10,90; p<0,01
Біг на 30 м, с	до	7,28±0,11	7,31±0,10
	після	6,29±0,07	6,84±0,11
t; p		t=9,25; p<0,01	t=6,09; p<0,01
Нахил тулубу вперед із положення сидячи, см	до	2,3±0,8	3,2±1,0
	після	5,9±0,6	3,1±0,8
t; p		t=10,83; p<0,01	t=0,42; p>0,05
Піднімання тулуба в сід із положення лежачи, разів	до	20,5±1,3	20,0±1,0
	після	29,6±1,1	25,4±1,0
t; p		t=-12,60; p<0,01	t=11,37; p<0,01
Згинання, розгинання рук, разів	до	5,2±0,35	5,7±0,41
	після	11,0±0,36	8,7±0,39
t; p		t=25,94; p<0,01	t=14,81; p<0,01

Додатково для підтвердження гіпотези кваліфікаційної роботи проаналізували достовірність змін відносно початкових даних у всіх показниках фізичної підготовленості молодших школярів ЕГ та КГ. В учнів ЕГ з початку навчального року та по його завершенню під впливом експериментальної методики статистично достовірно ( $p < 0,01-0,001$ ) покращились показники: швидкості, сили, гнучкості, спритності, також покращились результати стрибка в довжину з місця, що характеризують розвиток швидкісно-силових якостей учнів.

У школярів КГ за період експерименту виявлені незначні зміни за показниками швидкості у порівнянні з ЕГ: результат збільшився на  $- 6,4\%$  ( $p < 0,05$ ). Від початку навчального року у учнів КГ також спостерігаються суттєві зміни у результатах контрольних вправ ( $p < 0,05-0,001$ ), що охарактеризували розвиток: витривалості – приріст склав  $3,9\%$ ; сили (згинання, розгинання рук) – у КГ спостерігаємо підвищення результатів на  $14,6\%$ , у ЕГ на  $52,6\%$ ; силової витривалості (піднімання тулубу) – підвищився на  $- 27,0\%$ ; спритність –  $4,4\%$  ( $p < 0,001$ ), також покращились результати стрибка в довжину з місця у хлопчиків на  $- 13,6\%$  витривалість (табл. 1).

Так, після завершення формуючого експерименту показники фізичної підготовленості учнів достовірно змінилися як в ЕГ, так і у КГ. Та слід зауважити, що приріст у результатах учнів ЕГ статистично значимо кращий у порівнянні з результатами учнів КГ ( $p < 0,05-0,001$ ), що підтверджує ефективність та доцільність застосування розробленої методики в процесі фізичного виховання молодших школярів.

**Висновки.** 1. Визначено, що рухливі ігри є основним засобом розвитку фізичних якостей молодших школярів. Використання в експериментальній роботі рухливих ігор для формування фізичних якостей в учнів початкових класів активізувало потребу в рухових діях, забезпечувало активну участь у фізкультурно-масових заходах.

2. Після завершення формуючого експерименту показники фізичної підготовленості учнів достовірно змінилися як в ЕГ, так і у КГ. Та слід зауважити, що приріст у результатах учнів ЕГ статистично значимо кращий у порівнянні з результатами учнів КГ ( $p < 0,05-0,001$ ), що підтверджує ефективність та доцільність застосування розробленої методики в процесі фізичного виховання молодших школярів. Таким чином, результати педагогічного експерименту показали, що засоби рухливих ігор можна ефективно використовувати для розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку, а також впроваджувати їх в педагогічну практику початкової школи.

### Список використаної літератури

1. Альошина А. І. Формування координаційних здібностей молодших школярів у процесі фізичного виховання / А. Альошина, І. Бичук, О. Гайдук // Молодіжний науковий вісник : Фізичне виховання і спорт / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки; [редкол.: І. Я. Коцан та ін.]. – Луцьк, 2013. – Вип. 11. – С. 41–48.

2. Коваленко І. М. Виховання швидкісно-силових здібностей молодших школярів засобами рухливих ігор з елементами одноборств / І. М. Коваленко, А. М. Ратов // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 86. – Чернігів: ЧДПУ, 2011. № 86. – С. 87–90.

2. Сембрат С.В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / С.В. Сембрат - Львів, 2003. - 21 с.

3. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К., Олімпійська література, 2001. – 439 с. 8. Сембрат С.В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / С.В. Сембрат - Львів, 2003. - 21 с.



4. Скрипка, І. М. С.В. Черідніченко. Застосування елементів панкратіону в процесі фізичного виховання молодших школярів», Науковий журнал «Молодий вчений». – 2017, №3.1 (43.1). – С. 250-254.

5. Шутько В. В. Методика застосування рухливих ігор в початковій школі: [методичні рекомендації] / В. В. Шутько. – Кривий Ріг : ДВНЗ «КНУ» КПІ, 2014. – с.

**Черниш Е. В., Бурла О. М.**

## **РЕЙТИНГОВА ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті проаналізовано чинники, які впливають на формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів 10-11 класів в процесі навчання, виявлено рівень фізичної підготовленості учнів старших класів загальноосвітніх шкіл.*

**Постановка проблеми.** Проблема полягає в тому, що пошук шляхів залучення дітей до систематичних занять фізичними вправами впливає з основ національної школи, де велике значення надається фізичному розвитку, загартуванню та зміцненню здоров'я учнів.

У процесі фізичного виховання відбувається всебічний і гармонічний розвиток учнів, набуття високих моральних і вольових якостей, необхідних теоретичних знань і практичних навичок з різних видів спорту. Основне завдання фізичної культури у школі – забезпечити фізичну досконалість і високий рівень здоров'я школярів [5, с. 6].

Варто пам'ятати, що всі вказані аспекти, всі сторони фізичної підготовки взаємопов'язані і взаємозумовлені єдністю організму людини. Жодна вправа не може впливати лише на якийсь один орган або систему, бо певною мірою позначається на організмі у цілому. Ось чому виконання однієї вправи дає змогу забезпечувати різні напрями підготовки.

Фізична підготовка школяра, розвиток його основних фізичних якостей, тобто соціально зумовлених сукупностей біологічних і психічних властивостей, виражають фізичну готовність здійснювати активну рухову діяльність. Фізична підготовка спрямована на рівномірний і гармонійний розвиток усіх м'язових груп, органів і систем людини, підвищення їх функціональних можливостей. Рівномірність підготовки обов'язкова, бо наявність однієї слабкої ланки може звести нанівець увесь процес підготовки. Значною мірою рівномірність підготовки залежить від фізичних здібностей особистості. Причому ефективність виконання рухових дій залежить від взаємодії як відносно стійких, природжених, так і набутих функціональних особливостей організму і врахування ступеню взаємозалежності розвитку окремих фізичних якостей [2, с. 6].

Зауважимо, що питання розвитку фізичних рухових якостей людини вчені розглядають по-різному. Так, бракує однаковості у трактуванні фізичних якостей. Л. П. Матвеев (1999 р.), Б. Н. Шиян (2001 р.), Б. А. Ашмарін (1997 р.) до рухових якостей зараховують: силу, прудкість, витривалість, спритність і гнучкість. Натомість Ф. Фетц (2002 р.), Н. Фіделюс (2002 р.), Ю. В. Верхошанський (1996 р.) уважають гнучкість не фізичною якістю, а «анатомічною категорією», фізичною властивістю опорно-рухового апарату. Тому Ю. В. Верхошанський не включає гнучкості до рухових здібностей і виділяє серед них лише такі, як:

- моторну оперативність – здатність до швидкої реалізації рухової дії або її елементів за відсутності значного опору рухові;
- координаційні здібності (спритність) необхідні для ефективного виконання

рухового завдання завдяки раціональній організації м'язових зусиль;

– силові здібності прояву рухових зусиль важливі для подолання значного зовнішнього опору;

– рухова витривалість – здатність до тривалого виконання м'язової роботи на необхідному рівні.

У працях В. М. Платонова (1999 – 2013) під час розгляду рухових (фізичних) здібностей (якостей) є багато посилань на Ю. В. Верхошанського. Проте тут викладено багато думок на підготовку спортсмена, які не збігаються із загальноовізнаними поглядами. Ми не будемо заглиблюватися у дискусійні питання, а скористаємося тільки певними висновками, які доведені експериментально. Проблеми існують, проте активно ведуться пошуки, спрямовані на їх розв'язання. Нам треба лише шукати нові підходи до визначення взаємозв'язку між окремими фізичними якостями, зокрема швидкісними та швидкісно-силовими.

Проблема різнобічної фізичної підготовки учнів старших класів ще мало розроблена, але її вирішення має велике значення для практики навчання та виховання підростаючого покоління. Слід також зазначити, що й проблема формування мотивації безпосередньо до занять фізичною культурою та спортом також досить мало висвітлена у зв'язку з недостатнім обсягом психолого-педагогічних досліджень, що й обумовило актуальність вивчення цієї важливої для суспільства проблеми.

**Мета дослідження** – дослідити взаємозв'язок показників рівня фізичної підготовленості учнів старших класів ЗОШ.

Виходячи з мети **завданнями дослідження** є:

1. З'ясувати привабливі сторони та мотиви формування інтересу учнів загальноосвітньої школи до занять фізичною культурою та спортом на основі аналізу літературних джерел.

2. Визначити рівень фізичної підготовленості учнів 10–11 класів ЗОШ та рівень їх фізичного здоров'я.

3. Визначити ступінь взаємозв'язку окремих фізичних якостей з метою врахування їх при проведенні занять фізичною культурою школярів 10-11 класів загальноосвітньої школи.

Для рішення поставлених завдань нами були використані наступні **методи дослідження**: аналіз й узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, анкетування, тестування фізичної підготовленості, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводилося на базі Роменської загальноосвітньої школи I–III ступенів №3 Сумської області, в якому взяли участь учні старших класів.

Спочатку проводилася оцінка фізичної підготовленості учнів на основі визначення рівня розвитку основних фізичних якостей. Потім шляхом анкетного опитування учнів визначалася мотивація до занять фізичною культурою. Виявлено, що основними структурними елементами мотивації визначені привабливі сторони у фізичній культурі та спорті, особисте активне ставлення, ідеал спортсмена, мета в спорті.

У результаті анкетування та обробки отриманих результатів стосовно структури мотивації можна зазначити, що з усіх привабливих сторін фізичної культури учні віддають перевагу гарній будові тіла, потім рівню здоров'я, а далі йдуть фізичні якості: сила, витривалість, спритність, швидкість, гнучкість.

Щодо ставлення школярів до різних видів спорту, то можна зазначити, що загальним для хлопців і дівчат є задоволення від командних ігор, а відмінним – хлопцям більше подобаються різні єдиноборства, а дівчатам – гімнастика.

Анкетування показало, що в умовах загальноосвітньої школи необхідно постійно проводити роботу, спрямовану на формування фізкультурних і спортивних інтересів учнів. Результати анкетування довели, що вирішальний вплив на те, що визначений вид спорту стає для учнів улюбленим, має саме вчитель фізичної культури.

У ході проведення дослідження було отримано результати випробувань рівня розвитку фізичних якостей. Проведений аналіз рівня розподілу показників по вибіркам свідчить про наявність нормального показника як у дівчаток так і у хлопчиків, що дозволяє використання параметричних порівняльних критеріїв в подальшому дослідженні (табл. 1.).

Таблиця 1

**Аналіз середніх показників фізичних якостей учнів 10 та 11 класу**

Досліджувані	Біг 30м (с)	Стрибок у довжину з місця (см)	Гнучкість (см)	Підтягування (раз)
Хлоп. 10 класу	4,8±0,13	190,67±5,98	14,0±2,40	11,34±0,88
Дівчатка 10 класу	5,9±0,11	127,36±2,44	18,03±1,44	12,89±0,91
Хлопчики 11 класу	4,6±0,13	215,77±5,85	13,81±1,30	13,0±0,84
Дівчатка 11 класу	4,9±0,19	128,55±5,29	16,29±2,38	14,46±1,36

Порівняльний аналіз рівня розвитку показників фізичних якостей у хлопчиків та дівчаток 10 класу (табл. 2.) свідчить про достовірні відмінності приросту показника швидкості у дівчаток, що пояснюється віковими змінами в організмі людини та між хлопчиками і дівчатками 10 класу, вік яких складає 15-16 років. Це пояснюється відмінностями протікання фізіологічних процесів в організмі чоловіка та жінки даного віку.

Таблиця 2

**Показники залежності рівня розвитку фізичних якостей у хлопчиків 10 класу**

Хлопчики 10 класу	Біг 30 м	Стрибки у довжину з місця	Гнучкість	Підтягування
швидкість	1			
швидкісно-силові якості	-0,75	1		
гнучкість	0,11	-0,12	1	
сила	0,19	-0,48	0,67	1

Як бачимо, швидкість та швидкісно-силові якості мають достовірні відмінності у хлопчиків та дівчаток 10 класів, в той час як між хлопцями 15-16 років та дівчатами не спостерігається відмінностей, тобто відображено відмінність швидкісно-силових якостей за статевим показником. Це пояснюється тим, що у дівчаток латентний період розвитку швидкісно-силових показників настає пізніше, ніж у хлопчиків (табл.3).

Таблиця 3

**Показники залежності рівня розвитку фізичних якостей у дівчаток 10 класу**

Дівчата 10 класу	Біг 30 м	Стрибки у довжину з місця	Гнучкість	Підтягування
швидкість	1			
швидкісно-силові якості	-0,74	1		
гнучкість	-0,60	0,60	1	
сила	-0,08	0,25	0,44	1

Порівняння отриманих показників гнучкості має недостовірні відмінності між

всіма досліджуваними учнями, що пояснюється латентним періодом розвитку фізичних якостей ще у віці 6-9 років, тобто до 10 класу учень має вже сформовану гнучкість.

Показник силової підготовленості має достовірні відмінності у дівчаток та хлопчиків 10 класу, що пояснюється латентним періодом розвитку силових здібностей людини, який випадає на 16-17 років.

**Висновки.** Аналіз показників взаємозв'язку рівня розвитку фізичних якостей виявив достовірну залежність швидкості від швидкісно-силових здібностей у хлопчиків та дівчаток 10 класів, що пояснюється однотипною спрямованістю бігових вправ. Рівень взаємозв'язку гнучкості з рівнем розвитку сили встановлено у хлопців та дівчат, ми це пояснюємо роботою однакових груп м'язів. Коефіцієнти кореляції між показниками швидкості та швидкісно-силових якостей у досліджуваних свідчить про їх тісну взаємозалежність ( $r = 0,75-0,85$ ;  $p < 0,001$ ), що дозволяє вчителю фізичної культури застосовувати засоби розвитку одних фізичних якостей, як факторні при розвитку інших.

### **Список використаної літератури**

1. Бакіко І. В. Аналіз змісту пріоритетного навчального матеріалу у шкільних програмах із фізичного виховання / І. В. Бакіко // Теорія й методика фізичного виховання і спорту. – К., 2002. – № 2. – С. 3 – 4.
2. Верхошанский Ю. В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физ. культуры. – М., 1998. – № 2. – С. 21–27.
3. Віндюк А. В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 / Львівський держ. ін-т фіз. культури / А. В. Віндюк. – Л., 2002. – 17 с.
4. Гнітецький Л. В. Формування потреби займатися фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 / Волин. держ. ун-т ім. Лесі України / Л. В. Гнітецький. – Луцьк, 2000. – 23 с.
5. Добринський В. С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.02.02 / В. С. Добринський. – Луцьк, 2001. – 17 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое приложение : учеб. тренера высшей квалификации / Владимир Николаевич Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 807 с.
7. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша. – Тернопіль : Збруч, 2000. – 220 с.

**Чиженок Т. М., Ковальов О. С.**

## **ВИВЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ УРОКІВ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ ЗА ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ ПОКАЗНИКАМИ ЮНАКІВ СТАРШИХ КЛАСІВ**

Запорізький національний університет

*У статті вивчалася проблема ефективності використання фізичних вправ різної спрямованості на уроках фізичної культури з учнями старших класів з метою зміцнення і збереження здоров'я, забезпечення оптимального розвитку властивих людині фізичних якостей та на їх основі вдосконалювати фізичний розвиток. Визначено функціональні показники серцево-судинної системи юнаків старшого шкільного віку. Обґрунтовано ефективність уроків фізичної культури з швидкісно-силовою спрямованістю за динамікою змін показників серцево-судинної системи. Результати отримані наприкінці навчального року показали, що*

*тренуваність організму юнаків підвищилася, відбулася економізація роботи серця, скорочення процесу впрацьовування та значне скорочення періоду відновлення.*

**Постановка проблеми.** Актуальним залишається питання оцінки показників серцево-судинної системи, яка несе основне навантаження на протязі навчального року у процесі фізичного виховання. Інформація про динаміку основних функціональних показників край необхідна для вчителя фізичної культури, для своєчасної корекції рівня фізичних навантажень з метою оптимізації їх впливу на організм.

Дослідженнями значного числа авторів доведений позитивний вплив систематичних занять різними видами фізичних вправ на функціональний стан і рівень здоров'я дітей шкільного віку [1, с. 92; 2, с. 312; 3, с.29; 4, с.367].

Оцінка ефективності використання різних фізичних вправ дасть можливість цілеспрямовано використовувати ті або інші види фізичних вправ на уроках фізичної культури з учнями старших класів, необхідних для зміцнення і збереження здоров'я, забезпечення оптимального розвитку властивих людині фізичних якостей та на їх основі вдосконалювати функціональні можливості організму.

Важливим завданням учителя фізичної культури є визначення функціонального стану, в першу чергу, серцево-судинної системи дітей та підлітків, а також його зміни під впливом уроків з швидкісно-силовою спрямованістю. Цю проблему досліджували у свій час такі науковці, як Г.Л. Апанасенко, Л.І. Абросімова [5, с. 49].

Однак, на нашу думку, є мало праць, які висвітлюють питання, які стосуються особливостей реакції організму учнів на навантаження швидкісно-силової спрямованості, яке використовується у процесі виховання фізичних якостей на уроках фізичної культури.

Використання таких вправ потребує поглибленого вивчення та контролю за показниками функціонального стану серцево-судинної системи у процесі уроків з фізичної культури.

Вплив оптимальних фізичних навантажень веде не тільки до підвищення рівня розвитку фізичних якостей, але і до покращення функціонування різних систем, в тому числі і серцево-судинної [2, с. 314; 3, с.30; 6, с.54; 7, с. 32].

Основою нормування фізичного навантаження, яке використовується на уроках фізичної культури, є функціональні зміни показників центральної гемодинаміки, які відбуваються в організмі внаслідок впливу певних його величин. Для всебічної оцінки уроків різної спрямованості визначають реакції організму учнів на запропоноване фізичне навантаження.

**Мета дослідження** полягає у вивченні впливу фізичних вправ швидкісно-силової спрямованості на функціональний стан організму юнаків старших класів.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити функціональні показники серцево-судинної системи юнаків 10 класу в стані відносного спокою.

2. Обґрунтувати ефективність уроків фізичної культури з швидкісно-силовою спрямованістю юнаків 10 класу по динаміці змін показників серцево-судинної системи.

Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані наступні **методи дослідження:** 1. Аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження. 2. Педагогічні спостереження з метою визначення моторної щільності уроків та оцінки навантаження. 3. Для оцінки функціонального стану серцево-судинної системи юнаків в стані фізичного спокою та під впливом уроків фізичної культури були використані наступні показники: частота серцевих скорочень (ЧСС), уд/хв; артеріальний тиск, систолічний та діастолічний (АТс, АТд), мм рт. ст.;

пульсовий тиск (АТп), мм рт. ст.; хвилинний об'єм крові (ХОК), л/хв; систолічний об'єм крові (СОК), мл. 4. Стандартні методи математичної статистики.

Було проведено обстеження юнаків 10 класу в кількості 31 чоловіка. Експериментальну групу склали 20 юнаків, контрольну групу – 11 юнаків. При дослідженні юнаків два рази протягом навчального року (на початку вересня і в кінці квітня) вивчали функціональний стан серцево-судинної системи.

В уроки фізичної культури для юнаків 10 класу протягом року включали фізичні вправи спрямовані на розвиток швидкісних, швидкісно-силових якостей, які включались в уроки згідно навчального матеріалу кожного розділу програми з фізичного виховання, а також визначалась інтенсивність та моторна щільність уроку в цілому.

Визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС) та артеріального тиску (АТ) проводилось до уроку, після підготовчої частини уроку, після основної, після спеціального комплексу швидкісно-силових вправ, в кінці уроку та на протязі 6 хвилин відновлювального періоду.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На початку року в показниках серцево-судинної системи юнаків експериментальної та контрольної груп в стані фізичного спокою не було виявлено суттєвої різниці, всі показники знаходилися в межах фізіологічної норми (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники серцево-судинної системи юнаків 15 років експериментальної та контрольної групи в стані спокою ( $M \pm m, t$ )**

Показники серцево-судинної системи	Експериментальна група		Контрольна група		Вірогідність розрізень	
	На початку року	В кінці року	На початку року	В кінці року	$t_1$	$t_2$
1. Частота серцевих скорочень (ЧСС), уд/хв.	82,5±2,1	76,6±1,6*	85,9±2,7	78,5±2,9	2,27	1,06
2. Систолічний артеріальний тиск (АТ <sub>с</sub> ), мм рт. ст.	117,9±1,2	108,4±1,6*	110,2±2,4	108,6±4,6	4,75	0,31
3. Діастолічний артеріальний тиск (АТ <sub>д</sub> ), мм рт. ст.	64,2±1,6	58,7±1,6*	64,5±4,8	66,4±6,1	2,43	0,24
4. Пульсовий артеріальний тиск (АТ <sub>п</sub> ), мм рт. ст.	53,7±1,4	49,7±1,6	45,7±3,6	42,2±5,4	1,88	0,54
5. Систолічний об'єм крові (СОК), мл	76,3±1,5	77,6±1,6	72,15±4,2	69,3±5,7	0,59	0,41
6. Хвилинний об'єм крові (ХОК), л/хв	6,29±0,32	5,95±0,29	6,19±0,26	5,44±0,26*	0,79	2,02

Примітки:  $t_1$  - статистично вірогідні розрізнення експериментальної групи;  $t_2$  - статистично вірогідні розрізнення контрольної групи

Наприкінці навчального року в експериментальній групі юнаків, під впливом уроків фізичної культури (спрямовані на розвиток швидкісно-силових здібностей) відбулося покращення розвитку функціональних можливостей серцево-судинної системи в стані спокою, порівняно з контрольною групою юнаків (таблиця 2).

Спостереження за показниками серцево-судинної системи юнаків експериментальної групи показало, що навантаження, яке використовувалось на уроках фізичної культури визивало суттєві зміни у всіх гемодинамічних показниках.

При аналізі середніх показників серцево-судинної системи юнаків 10 класу на початку навчального року, було виявлено вірогідне підвищення ЧСС, систолічного артеріального тиску ( $AT_c$ ), пульсового тиску ( $AT_n$ ), хвилинного (ХОК) та систолічного об'єму крові (СОК) на інтенсивне фізичне навантаження у підготовчій та основній частинах уроку (при виконанні вправ швидко-силового характеру).

Найбільше збільшення показників серцево-судинної системи у юнаків 10 класу наприкінці було при виконанні швидко-силових вправ на протязі уроку.

Після вправ швидко-силової спрямованості максимальне значення ЧСС становило ( $157,6 \pm 6,1$  уд/хв), що значно більше, ніж на початку навчального року ( $131,4 \pm 3,3$  уд/хв); значне збільшення систолічного артеріального тиску ( $146,1 \pm 3,7$  мм рт. ст.) в порівнянні з початком навчального року ( $131,8 \pm 3,9$  мм рт. ст.); значне зниження діастолічного артеріального тиску ( $48,1 \pm 2,7$  мм рт. ст.) в порівнянні з початком року ( $61,4 \pm 2,2$  мм рт. ст.) (табл. 2).

Таблиця 2

**Показники серцево-судинної системи на уроках фізичної культури юнаків 15 років наприкінці навчального року ( $M \pm m, t$ )**

Частини уроку	ЧСС, уд/хв	Артеріальний тиск, мм рт. ст.			ХОК, л/хв	СОК, мл
		$AT_c$	$AT_d$	$AT_n$		
До уроку	$83,6 \pm 1,9$	$110,6 \pm 1,6$	$63,6 \pm 1,6$	$47,0 \pm 1,9$	$6,13 \pm 0,32$	$73,3 \pm 3,4$
Підготовча частина уроку	$136,0 \pm 4,5^*$	$135,7 \pm 2,7^*$	$57,3 \pm 2,7^*$	$78,5 \pm 4,3^*$	$12,6 \pm 0,63^*$	$92,8 \pm 4,9^*$
Достовірність розрізень (t)	t=10,7	t=7,6	t=2,0	t=6,7	t=9,24	t=3,27
Основна (навчаюча) частина уроку	$137,2 \pm 4,5^*$	$117,7 \pm 4,3$	$54,7 \pm 1,6^*$	$63,0 \pm 5,6^*$	$11,8 \pm 0,64^*$	$86,7 \pm 4,6^*$
Достовірність розрізень (t)	t=10,9	t=1,51	t=3,9	t=2,71	t=7,9	t=2,32
Основна (розвиток рухових якостей) частина уроку	$157,6 \pm 6,1^*$	$146,1 \pm 3,7^*$	$48,1 \pm 2,7^*$	$98,0 \pm 4,8^*$	$17,0 \pm 0,85^*$	$108,1 \pm 5,4^*$
Достовірність розрізень (t)	t=11,6	t=8,53	t=4,9	t=9,8	t=11,9	t=5,4
Заклучна частина уроку	$111,8 \pm 4,5^*$	$112,0 \pm 1,9$	$62,6 \pm 1,6$	$49,4 \pm 2,7$	$8,40 \pm 0,45^*$	$75,1 \pm 4,1$
Достовірність розрізень (t)	t=5,75	t=0,52	t=0,43	t=0,73	t=4,12	t=0,34
Відсоток відновлення	83%	92%	92%	-	-	-

Примітка: \*/ вірогідність розрізень від вихідного рівня

Показники пульсового тиску ( $AT_n$ ), систолічного та хвилинного об'ємів крові (СОК і ХОК) наприкінці навчального року теж вірогідно зростали після виконання швидко-силових вправ і відрізнялись від таких же показників отриманих на початку року.

У заключній частині уроку практично всі показники серцево-судинної системи юнаків поверталися до вихідного рівня.

Таким чином, аналіз результатів дослідження впливу уроків фізичної культури швидко-силової спрямованості показав, що значні зміни в показниках серцево-судинної системи (ЧСС,  $AT_c$ ,  $AT_d$ ,  $AT_n$ , СОК та ХОК) на протязі навчального року були після проведення підготовчої частини уроку та після виконання юнаками швидко-силових вправ, як на початку, так і наприкінці року. Інтенсивність змін у показниках

серцево-судинної системи на фізичне навантаження швидко-силової спрямованості наприкінці року була більш висока.

Під впливом уроків фізичної культури у юнаків 10 класу протягом навчального року підвищується тренуваність організму, яка виражається в економізації роботи серця та рості систолічної віддачі на фізичне навантаження. Підвищення функціональних можливостей серцево-судинної системи юнаків 10 класу, дозволяє їм адекватно реагувати на навантаження уроків фізичної культури на протязі навчального року. Відновлення показників серцево-судинної системи відбувається на 1-3 хвилині.

Реакція серцево-судинної системи на фізичне навантаження носила сприятливий характер, яка проявлялась у більш високих середніх показниках ЧСС, зміни артеріального тиску по нормотонічному типу – збільшення систолічного артеріального тиску (АТс) і зниження діастолічного артеріального тиску (АТд), що сприяло зростанню артеріального пульсового тиску (АТп).

**Висновки.** Отже зміст уроків фізичної культури швидко-силової спрямованості сприяв розвитку функціональних можливостей серцево-судинної системи юнаків. Наприкінці навчального року в стані фізичного спокою спостерігалися вірогідні темпи зниження частоти серцевих скорочень (ЧСС), систолічного та діастолічного артеріального тиску (АТс та АТд) у юнаків експериментальної групи, ніж у юнаків контрольної групи. На початку навчального року виявлено вірогідне підвищення частоти серцевих скорочень, систолічного, пульсового тиску, систолічного та хвилинного об'ємів крові на фізичне навантаження підготовчої частині уроку та після виконання швидко-силових вправ. У різних частинах уроку найбільші зміни показників спостерігалися в підготовчій частині та при розвитку рухових якостей; при навчанні в основній частині уроку спостерігалось незначне зниження показників в порівнянні з підготовчою частиною та зниження всіх показників у заключній частині уроку.

Результати отримані наприкінці навчального року показали, що підвищується тренуваність організму юнаків, відбувається економізація роботи серця, скорочення процесу впрацьовування та значне скорочення періоду відновлення. Під впливом уроків фізичної культури протягом навчального року у юнаків 10 класу зросли мобілізаційні можливості серцево-судинної системи, які призвели до значного приросту ЧСС, ХОК та СОК і значно швидкому відновленню показників. Показники (ЧСС, АТ, ХОК та СОК), які характеризують рівень функціонування серцево-судинної системи високо інформативні і можуть бути використані в якості критеріїв оцінки ефективності використання швидко-силових фізичних вправ.

#### **Список використаної літератури**

1. Ванюшин Ю.С., Ситдиков Ф.Г. Адаптация сердечной деятельности подростков к нагрузке повышенной мощности. *Физиология человека*. 2001. № 5. С. 91–98.
2. Петрук Л.М. Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи дітей 7-8 років, які інтенсивно займаються розумовою діяльністю: зб. наук. праць в галузі фізичної культури і спорту. Львів: НФВ, 2005. Вип. 9. С. 311–314.
3. Худoley О.Н. Изменение ритма сердечных сокращений у 8-15-летних детей под влиянием занятий физическими упражнениями. *Теория и практика физической культуры*. 2008. № 9. С. 29–31.
4. Поталайко Ю.О. Критерії адаптації серцево-судинної і дихальної систем юних спортсменів : зб. наукових праць з галузі фізичної культури і спорту. Львів: НФВ, 2013. Вип. 10, Т. 4. С. 366–370.
5. Апанасенко Г.Л. Охрана здоровых: некоторые проблемы теории и практики. *Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья*. Санкт Петербург : Наука, 1998. С. 49–60.
6. Шапошников В.И. Адаптация и сопротивляемость организма. *Физическая культура в школе*. 2010. № 6. С. 54–55.



7. Маковіна Ю.А. Показники центральної гемодинаміки здорових дітей різного шкільного віку з урахуванням особливостей їх розвитку. *Педіатрія*. 2005. № 5. С. 31–35.

**Шамрай О. О., Харченко Р. М., Клименченко Т. Г.**

## **ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ У ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС РОБОТИ ШКОЛИ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури  
Сумський національний аграрний університет

*У статті розглянуто організацію та зміст фізкультурно-оздоровчої роботи у позаурочний час роботи сучасної школи, проведено аналіз завдань та визначена роль фізичного виховання підлітків засобами фізичної культури в умовах сьогодення з метою всебічного розвитку особистості.*

**Постановка проблеми.** В сучасних умовах третього тисячоліття особливо гостро постає проблема людини та її здоров'я. У зв'язку з екологічною і демографічною ситуацією стан здоров'я населення України катастрофічно погіршується, ситуація стає критичною: смертність випереджає народжуваність, зростає кількість ракових та алергічних захворювань, розладів нервової системи. Здоров'я народу опинилося в кризі, тривалість життя як основний показник здоров'я стрімко знижується.

Катастрофічним є стан здоров'я дітей і підлітків з хронічними захворюваннями. Ці діти та підлітки належать до спеціальної медичної групи. Постійний дефіцит рухової активності, відсутність фізичних навантажень гальмують їх нормальний фізичний розвиток, загрожують здоров'ю. Близько 28-35% дітей шкільного віку складають групу ризику, 40–45% учнів страждають хронічними захворюваннями, 55–60% – мають порушення постави. Майже 80% учнів і студентської молоді мають відхилення у стані здоров'я, понад 45% – незадовільну фізичну підготовку. Близько 70% дорослого населення мають низький та нижче середнього рівні фізичного здоров'я. Як свідчать результати медичних обстежень, близько 60% старшокласників та студентської молоді мають різні дефекти фізичного розвитку і порушень постави, низьку культуру рухів, плоскостопість, деформації хребта, порушення зору [3; 7].

На сучасному етапі фахівцями, вчителями фізичної культури постійно ведеться робота з пошуку раціонального підходу до використання часу, що відводиться на шкільне фізичне виховання [1]. Добитися поліпшення здоров'я в рамках тільки уроків фізичної культури практично неможливо, а також повною мірою подолати наростаючу гіподинамію і гипокінезію. Крім того лише незначна частина школярів охоплена позакласними і позашкільними формами фізкультурних занять (Лук'яненко В.П., 2001). Тому компенсувати недостатню оздоровчу ефективність шкільної системи фізичного виховання покликані, в тій чи іншій мірі, дитячі оздоровчі табори, основним напрямком діяльності яких є активний відпочинок з використанням фізичних вправ, ігор, змагань тощо.

Характерними явищами стали недбале ставлення до власного здоров'я та санітарно-гігієнічне безкультур'я значної частини населення. Відсутність у багатьох людей пріоритету здоров'я і, що найгірше, – лавиноподібне поширення серед підлітків і старшокласників паління, вживання алкоголю, наркотичних та психотропних токсичних речовин, збільшення венеричних захворювань, девіантної поведінки [6].

Проблема зміцнення здоров'я населення держави є на сьогодні дуже важливою. У державних документах часто розглядаються питання розвитку

фізкультурного руху, масового спорту, формування потреб у здоровому способі життя [2].

Як зазначається в Законі України (ст. 1.) "Про фізичну культуру і спорт" фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально – вольових здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Це стосується усіх громадян України і учнівської молоді в тому числі [5].

На жаль, останнім часом, практично відсутні дослідження ролі фізичної культури у зміцненні як фізичного, так і соціального здоров'я дітей та підлітків у контексті з сучасними умовами життя [4].

Фізичне виховання оздоровчої спрямованості вирішує завдання підвищення фізичного стану тих, що займаються до безпечного рівня, який гарантує стабільне здоров'я, що забезпечує умови життєдіяльності, повсякденної активності, формування деякого резерву можливостей для екстремальних ситуацій [7].

Використання фізичних вправ в оздоровчих цілях можна визначити як оздоровче фізичне тренування. Воно направлене не на досягнення зовнішнього результату, а на забезпечення оптимального функціонування основних систем організму і на зміцнення здоров'я [3].

**Метою** є вивчення діяльності системи фізичного виховання учнів в умовах роботи школи в позаурочний час, та оптимізація організаційних і педагогічних прийомів, оздоровчого розвитку та рухової активності.

Відповідно до мети були поставлені такі **завдання дослідження**:

1. Розкрити особливості фізичного розвитку дітей у позаурочний час як соціально-педагогічного феномена;

2. Виявити організаційні і педагогічні умови роботи школи у позаурочний час як соціально-педагогічного середовища для фізичного розвитку дітей;

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Фізичне виховання як шлях до фізичного розвитку і як частина здорового способу життя розглядалася у працях як зарубіжних вчених (П.Ф. Лесгафт, М. Фрідман, І.В. Мурахов, Д. Стоколс), так і вітчизняних (В.К. Бальсевич, М.А. Годік, В.В. Джуно, Л.Я. Іващенко, Є.А. Пирогова, П.Ф. Рибалко). Соціально-гігієнічне та лікувально-профілактичне значення рухової активності людини вивчали М.М. Амосов, Я.А. Бенедт та ін. експериментальні і прикладні дослідження ефективності методик оздоровчої спрямованості проводили Л.Я. Іващенко, С.А. Душанін., П. Ф. Рибалко. Працюють над проблемою виховання здорового способу життя К.Купер, Л.Морхауз, С. Блейр, Р. Пейт, Б. Сімонз-Мортон та багато інших науковців.

Науковими дослідженнями прикладного характеру доведено, що рухова активність є одним із важливих факторів у забезпеченні нормальної життєдіяльності людей. Вона є енергетичною і організуючою основою фізичного та розумового розвитку в онтогенезі людини (О.Л. Богініч, Л.В. Волков, О.Д. Дубогай, І.В. Мурахов, Є.Н. Приступа та ін.).

Широковживане поняття "оздоровча фізична культура", то воно включає в себе заняття фізичними вправами, іграми, розвагами оздоровчого характеру, а також гігієнічні, реабілітаційні, профілактичні аспекти рухової діяльності людей. Ряд авторів (О.Д. Дубогай, Б.В. Євстаф'єв, Г.Ф. Шитікова, С.Ф. Цвек та ін.) висловлюють думку, що даний вид рухової діяльності доцільно назвати спеціальним терміном – "фізична рекреація".

**Результати дослідження та їх обговорення.** На констатуючому етапі педагогічного експерименту діти були розподілені на групи для занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості, на підставі розробленої експрес-методики

ранжування тих, що займаються за рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

На формуючому етапі педагогічного експерименту була розроблена і апробована модель експериментальної навчальної програми фізичного виховання оздоровчої спрямованості, на основі якої був підготовлений спеціальний комплекс оздоровчих програм для підвищення ефективності роботи з урахуванням особливостей кожної групи дітей.

На початку і вкінці формуючого педагогічного експерименту за розробленою нами експрес-методикою проводилася оцінка рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей. У дітей, що займалися за навчальною експериментальною програмою фізичного виховання оздоровчої спрямованості, відмічена достовірна зміна показників, які характеризують фізичний розвиток і фізичну підготовленість.

В порівнянні з початковим рівнем покращала загальна оцінка фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей в експериментальній групі - на 36%, а в контрольній групі - на 20%.

Виражені позитивні зміни відбулися за показниками фізичної підготовленості. Результат кистьової динамометрії в експериментальній групі покращав на 15%, а в контрольній – на 11%. Показник швидкісно-силових здібностей – на 9% проти 4%. Значні зміни відбулися в результатах тесту «підняття тулубу в сід з положення лежачи на спині», що характеризує силову витривалість: у експериментальній – на 46%, а в контрольній – на 28%. При цьому 39% дітей експериментальної групи показали результат «вище за середній» і «високий», а в контрольній – 19% дітей.

На розвиток швидкісних здібностей вплинули рухливі ігри – 15% проти 7%. Заняття з цілеспрямованим розвитком гнучкості привели до того, що на 18% в експериментальній групі змінилися оцінки якості гнучкості, а в контрольній – на 10%.

Аналізуючи стан проблеми досліджень з удосконалення фізичного виховання у позаурочний час можна відзначити, що впровадження фізичної культури у щоденний побут дітей та молоді здійснюється недостатньо. Тільки третя частина підлітків систематично займається фізичною культурою і спортом. Потребують негайного покращення процеси керування фізкультурним рухом, підготовки кадрів, включаючи і громадські, матеріально-технічні забезпечення, розробки комплексної системи планування і впровадження фізкультурно-оздоровчої роботи, з урахуванням спортивних інтересів.

Основна проблема фізичного виховання, у позаурочний час, полягає у необхідності досягнення дітьми та підлітками оптимального рухового режиму. Це можливо тільки за умови ефективного використання всіх форм фізичного виховання - навчальних і позанавчальних.

З метою підвищення ефективності позанавчальної роботи з фізичного виховання, слід впроваджувати комплексні програми фізкультурно-оздоровчої роботи, які охоплюють основні напрямки: підготовку кадрів, планування і методичне забезпечення занять з урахуванням специфіки матеріально-технічної бази, розвитку професійно-прикладних видів спорту.

Фізичний розвиток оздоровчого спрямування вирішує завдання щодо підвищення фізичного стану дітей до безпечного рівня, який гарантує здоров'я, що забезпечує умови життєдіяльності щоденної активності, формування деяких резервних можливостей для екстремальних ситуацій.

У результаті дослідження визначено соціально-психологічні та соціально-педагогічні фактори, які впливають на рівень знань школярів, а саме: відсутність навчально-методичної літератури з теоретичного розділу програми, недостатність часу для викладання теоретичного матеріалу, відсутність інтересу та бажання з боку

учнів до вивчення теоретичного розділу програми та мотивації до занять фізичною культурою.

Фізична активність особистості є невід'ємним і складним компонентом соціальної поведінки людини та формується як за допомогою суб'єктивних, так і соціально-економічних факторів, серед яких чільне місце посідає створення державою належних умов для масового вдосконалення фізичної підготовленості людей.

Цілеспрямована організація рухової активності, спрямована на розвиток рухових здібностей, вмінь та навичок, є педагогічним процесом фізичного виховання підростаючого покоління, кінцевою метою якого є фізично-особистісне зростання індивіда. Такий підхід дозволяє розглядати здоров'я людини в єдності його фізичної, психічної та соціальної компоненти.

Між об'єктивними показниками здоров'я, фізичною підготовленістю, функціональними можливостями і руховою підготовленістю та суб'єктивним ставленням індивіда до свого здоров'я існує тісний взаємозв'язок. Прийняття людиною на себе відповідальності за свій фізичний і психічний стан, вміння цілеспрямовано обирати, створювати і покращувати людиною свій спосіб життя лежить в основі формування потреби до здорового способу життя як психічного утворення.

Організаційною передумовою здорового способу життя особистості є фізичний розвиток дитини та якісні зміни, що відбуваються у зміцненні й вдосконаленні фізичних сил людини під впливом середовища та спеціально організованого виховання і регулятивної діяльності, і розглядаються нами як сукупність антропометричних показників і функціональних можливостей основних систем організму, які забезпечують рухову активність.

Оздоровчий ефект фізичного розвитку полягає у підсиленні аеробних можливостей організму, рівня загальної витривалості та фізичної працездатності за умов регулярності занять різними фізичними вправами, поступового збільшення інтенсивності і тривалості навантаження, його оптимального дозування з врахуванням індивідуальних особливостей організму, віку, статі, стану здоров'я, фізичної підготовленості, взаємозв'язку з загальним режимом дня; комплексного підбору вправ у поєднанні з іншими оздоровчими впливами та нетрадиційними оздоровчими системами. Рухова активність належить до числа основних факторів, які забезпечують рівень загального зміцнення організму, стану кісткової, м'язової та серцево-судинної системи, а також є природнім підґрунтям для подальшого формування різноманітних вмінь, навичок, рухових координацій.

Наші наукові позиції щодо необхідності і важливості оздоровлення підростаючого покоління узгоджуються з теоретико-правовими державними підходами щодо сприяння вдосконалення фізичної підготовленості дитини як суспільної цінності та визнання пріоритетних завдань активної профілактики захворювань як підтримки первинного рівня і зміцнення фізичного здоров'я на основі коригування способу життя і оздоровчих заходів, управління здоров'ям та його конструюванням.

Законодавчо-нормативна база, яка є потужним пропагандистським засобом збереження та зміцнення здоров'я, повинна формуватися на основі усвідомлення того, що єдиним шляхом збереження та покращення здоров'я молодого покоління є впровадження здорового способу життя, узгоджуватися з підходами та вимогами міжнародного співтовариства у цій сфері життєдіяльності, ґрунтуватися на розвинутій законодавчій базі та на пріоритетності права. Стосовно фізичного стану дітей вона має посідати чільне місце в ієрархії права відповідно до того місця, яке займає здоров'я в ієрархії загальнолюдських цінностей.

Створення ефективної законодавчої та нормативно-правової бази в Україні, спрямованої на розвиток фізичної культури і спорту, сприяє призупиненню спаду фізкультурно-спортивної роботи серед населення, збереженню кадрового потенціалу та матеріально-технічної бази, пропаганді впровадження здорового способу життя, вихованню свідомого ставлення до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності.

Створення організаційно-педагогічних умов формування позитивного ставлення підлітків до власного фізичного стану та до здорового способу життя вимагає розробки спеціальної моделі планування та оцінки заходів щодо фізичного розвитку дитини як оптимальної передумови формування її здоров'я.

Вирішальними факторами покращення фізичного стану та вдосконалення здоров'я дитини є соціальний статус дитини, наявні соціально-педагогічні структури, просвітницька робота, відповідність навантажень віковим та індивідуально-генетичним особливостям дитини, ставлення дитини до власного фізичного стану, наявність системи навичок вдосконалення фізичного здоров'я та система педагогічного контролю.

Отже, отримавши результати формуючого педагогічного експерименту можна зробити **висновки**.

Результати проведених досліджень показали, що процес фізичного виховання дітей будується на підставі диференційованих навчальних програм, що враховують базовий рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості школярів конкретної групи.

Отримані результати досліджень показали, що заняття фізичними вправами за запропонованими програмами оздоровчої спрямованості із урахуванням рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості дали позитивний ефект. Приріст основних показників, рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості ймовірно виражений за статистичними даними.

Програми покращення фізичного стану дітей в умовах позаурочних занять повинні враховувати як специфіку умов, так і індивідуально-вікові та фізичні особливості кожної дитини і базуватись на принципі поєднання основних засобів фізичного виховання і навантаження залежно від рівня їхньої фізичної підготовленості та орієнтації на вихованців щодо вдосконалення свого здоров'я як соціальної цінності і самоцінності.

#### **Список використаної літератури**

1. Апанасенко Г.Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г.Л. Апанасенко, Л.П. Долженко // Терія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. - № 1. – С. 17 – 21.
2. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007 – 2011 роки // Наука в олімпійському спорті. – 2007. - № 1. – С. 122 – 130.
3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. - Київ., 1996 р. - 32 с.
4. Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д. Зубалія. - 2-е вид., перераб. і доп. - К., 1997.-36 с.
5. Закон України „Про фізичну культуру і спорт” (Відомості Верховної Ради України , 1994, № 4, ст. 80).
6. Приступа Є.М. Традиції національної фізичної культури / Є.М. Приступа, В. С. Пилат – Львів, 1991. – 120 с.
7. Рибалко П.Ф., Теоретико-методичні основи організації самостійних занять фізичними вправами / П. Ф. Рибалко, Ю.В. Козерук, С.М. Лисюк, В.В. Гончар // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 213-216.
8. Рибалко П.Ф. Управління руховою активністю учнів старшого шкільного віку/ П. Ф. Рибалко, Н. Скачедуб, М. Ярошек // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Вип. 17: у 4-х т. – Л.: ЛДУФК, 2013.- Т.2.- С. 300.

Щедріна Д. С., Коваленко Ю. О.

## ЗАСТОСУВАННЯ ЧЕРЛІДІНГУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

Запорізький національний університет

*У статті подано аналіз проблеми застосування черлідінгу у навчально-виховному процесі школярів на основі вивчення науково-методичної літератури. Встановлено, що відповідно Концепції «Нової української школи» школа має навчити дітей використовувати знання і вміння, отримані в процесі навчання, для вирішення повсякденних проблем і життєвих ситуацій, тому заняття фізичною культурою повинні увійти до звички школяра. Виявлено, що в останні роки спостерігається стійка тенденція погіршення стану здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл. Отримано дані, що близько 76% учнів України мають відхилення у стані здоров'я. Однією з головних причин погіршення стану здоров'я фахівці вважають недостатню рухову активність дітей, а також використання вчителями фізичної культури застарілих принципів та методів навчання. Були оцінені нові шляхи щодо організації шкільного фізичного виховання, зокрема застосування черлідінгу, варіативний модуль офіційно затверджено Міністерством освіти і науки у 2017 році. Дослідження вказують на ефективність застосування черлідінгу у фізичному вихованні школярів.*

**Постановка проблеми.** У контексті Концепції «Нової української школи» школа має навчити дітей використовувати знання і вміння, отримані в процесі навчання, для вирішення повсякденних проблем і життєвих ситуацій, тому заняття фізичною культурою повинні увійти до звички школяра. Проте в останні роки спостерігається стійка тенденція погіршення стану здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл. За даними досліджень близько 76% учнів України мають відхилення у стані здоров'я [1, с. 45].

Однією з головних причин погіршення стану здоров'я фахівці вважають недостатню рухову активність дітей, а також низьку ефективність системи фізичного виховання школярів. Особливо це стосується використання вчителями фізичної культури застарілих принципів та методів навчання, що підтримує тенденцію зниження зацікавленості школярів в заняттях фізичної культури. Таким чином, пошук нових шляхів щодо організації шкільного фізичного виховання, оновлення змісту і організаційно-методичних підходів є своєчасним і актуальним.

На думку науковців (О.П. Аксьонова, Н. Москаленко, О. Смоляк, Д. Батечко) сучасна система шкільної фізкультурної освіти не тільки суперечить головній ідеї «НУШ» – формування гармонійного розвитку особистості, але й підсилює і без того критичний стан здоров'я школярів [2, с. 138].

Отже, нажаль залишається фактом те, що сучасні уроки є недостатньо ефективними, одноманітними, не стимулюють цікавість школярів до уроків з фізичної культури і не сприяють розвитку у школярів таких важливих якостей як здібність орієнтуватись у просторі, рівноваги, ритму, здібності до здійснення дій, диференціації, здібності до оцінки і вимірів часових та силових параметрів, здібності до реагування, швидкості перебудови рухової діяльності, здібності до узгодження рухів, м'язового напруження.

Тож розв'язанню окреслених вище проблем сприятиме запровадження в межах уроків фізичної культури такої популярної серед молоді фітнес-технології, як черлідінгу – різновиду спортивних танців, що поєднує елементи аеробіки, гімнастики, хореографії, танцювального шоу і сприяє формуванню позитивного самосприйняття, творчої активності, почуття ритму, пам'яті, уваги тощо [3, с. 94; 4, с.36].

Як варіативний модуль шкільної програми з фізичної культури для учнів 5-9 класів, «Черлідінг» офіційно затверджено Міністерством освіти і науки у 2017 році. Слід зауважити, що вчителі фізичної культури відтепер зможуть викладати, окрім традиційних, ще й такі види спорту, як петанк, фрізбі, самбо, хортинг, аеробіка, флорбол тощо. Ці варіативні модулі також були затверджені МОН України.

Дослідження вказують на ефективність застосування черлідінгу не тільки у фізичному вихованні студентів але й і школярів, а під впливом цих нетрадиційних видів гімнастики, їх різноманітності засобів та методів здійснюється морфофункціональна та функціональна перебудова в організмі молодої людини [5, с.5-6; 6, с.23].

**Мета дослідження** полягала у теоретичному аналізі проблеми застосування черлідінгу в фізичному вихованні школярів 5-9 класів на основі аналізу науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У процесі наукового аналізу навчально-методичної літератури встановлено, що черлідінг є частиною фізичної культури суспільства і науковцями розглядається у трьох площинах: 1) як окремий напрям фізкультурної діяльності; 2) як складова системи фізичного виховання різних груп населення; 3) як професійний вид спорту. Черлідінг має специфічні функції, мету, завдання, основні ознаки, засоби та організаційні форми.

Як естетична фізкультурна традиція черлідінг сягає корінням Древньої Еллади. Саме там під час проведення Олімпійських ігор з'явилися перші групи підтримки атлетів. Першими черлідерами були чоловіки, завданням яких було потішати спортсменів співом, грою на арфі і читанням віршів.

Сучасний черлідінг бере свій початок у Сполучених штатах Америки, де він має статус національної гордості. Черлідінг – типово американський вид спорту, прибитий заокеанської баскетбольної хвилею до європейських берегів, вже добрий десяток років вважається не просто розвагою, що несе певну естетичне навантаження, але і серйозним видом спорту, який має реальні шанси вже в найближчі роки стати Олімпійським.

Зауважимо, що перший клуб груп підтримки був організований у Нью-Джерсі в Прістонському університеті у 1865 р., там же прозвучала і перша кричалка. Проте роком зародження черлідінгу прийнято вважати 1898 р. Спочатку черлідінг був більш популярний серед чоловіків. Тільки в 1906 році на стадіонах у якості групи підтримки почали з'являтися дівчата, залучаючи на трибуни глядачів не тільки спортивною майстерністю, а й жіночою красою.

Перша Всеукраїнська федерація черлідінгу офіційно зареєстрована в нашій країні 24 листопада 2004 р. З цього часу бере свій початок розвиток черлідінгу в Україні.

22 лютого 2005 року Наказом Держкомспорту України №419 черлідінгу був наданий статус виду спорту, офіційно визнаного в Україні.

15 жовтня 2005 року в Харкові відбувся перший чемпіонат країни з черлідінгу. В Україні правила проведення змагань були розроблені в Харківській академії фізкультури, і тільки після їх затвердження, ентузіастам нового руху дозволили влаштувати перший чемпіонат України. У першому чемпіонаті взяли участь більше 14 команд з Києва, Одеси, Полтави, Сум.

З 2005 року в Україні щорічно проводяться Чемпіонат та Кубок України з черлідінгу.

З 2006 року у США створюється альтернативна міжнародна організація Міжнародний союз черспорту (ICU). Створення нової міжнародної структури зруйнувало єдність світової черлідінгової спільноти. Конкуренція між двома

світовими центрами черлідінгу привела до взаємного запровадження санкцій, протиріч в національних федераціях багатьох країн світу.

В останні роки черлідінг набуває популярності в фізичному вихованні учнівської молоді, зокрема школярів. А нещодавно наказом МОН України черлідінг офіційно увійшов до змісту навчальної програми для учнів 5-9 класів як варіативний модуль.

У процесі занять черлідінгом у школярів можна розвинути такі важливі фізичні якості, як спритність, гнучкість, сила, швидкість і витривалість.

Підкреслимо, що використання черлідінгу як засобу фізичного виховання дозволяє сформуванню основи акробатичної, гімнастичної, танцювальної підготовки, навички скандування і командні рухи.

Надзвичайно потужний освітній, розвивальний, виховний потенціал черлідінгу, а також зростання його популярності в середовищі учнівської молоді активізує потребу пошуку можливих форм і напрямів його реалізації у загальноосвітніх школах: створення збірних команд для участі в змаганнях різного рівня; формування збірної команди школи; розробка програми варіативного модуля й спортивної секції з черлідінгу.

Основними завданнями запровадження занять черлідінгом у школі є:

- розвиток координаційних здібностей (просторових, ритмічних, координаційних, орієнтаційних здібностей);
- формування базових навичок і уявлень у галузі фізичної і естетичної культури особистості, їх значення в житті кожної людини, фізичного розвитку і зміцнення здоров'я;
- формування і розвиток життєвих умінь і навичок, рухового досвіду, вправ загального танцювального і технічного спрямування;
- формування навичок спортивної і фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- формування психічних якостей і рис особистості: волі, моральності, стійкості тощо;
- виховання свідомого ставлення до ведення здорового способу життя, усвідомлення важливості регулярної фізичної активності в праці, активному відпочинку, тренуваннях;
- забезпечення релаксації, відпочинку і розслаблення після монотонної розумової праці, зміцнення м'язового корсету, розвиток творчої діяльності, навичок командної роботи тощо.

Важливим є факт, що заняття черлідінгом можуть бути запропоновані й учням спеціальної медичної групи. Вони мають включати базові елементи черлідінгу, але проводитись з меншою інтенсивністю (з контролем частоти пульсу).

Отже наголосимо, що під час занять з черлідінгу вчитель повинен реалізовувати два блоки: 1) практико-теоретичний (базова фізична, валеологічна підготовка); 2) виховний (формування гармонійно розвиненої творчої особистості).

У ході опитування вчителів фізичної культури і школярів встановлено, що заняття черлідінгом дуже подобаються дітям, вони вільно почуваються на уроці, творчо реалізуються і залюбки працюють в команді, що не аби як впливає на їх стосунки поза уроку фізичної культури.

Під час засвоєння навчального матеріалу з черлідінгу слід застосовувати наступні методи:

- пояснювально-ілюстративні (розповідь, пояснення, бесіда, демонстрація наочного навчання, коментар, організація сприймання, стимулювання оцінної діяльності вихованців, спостереження);
- репродуктивні (відтворювальні вправи);
- частково-пошукові (виконання за зразком, під керівництвом педагога);



- пошукові (обговорення конструктивних рішень, вибір власного варіанту виконання);
- дослідницький (пошук інформації, зразків для роботи, власні спостереження, аналіз);
- практичні (пробні вправи, тренувальні вправи, індивідуальні завдання);
- інноваційні (порівняльний аналіз, моделювання очікуваного результату, метод проблемних та експериментальних ситуацій, колективна творча діяльність);
- педагогічні технології (співробітництво, створення ситуації успіху, колективного творчого виховання).

Отже включення черлідінгу як фітнес-технології в навчальний процес учнів надає можливість розвитку творчості через музичні рухи, збільшення обсягу рухової активності, формування важливих життєвих навичок спілкування в колективній діяльності. Це ті якості, які сприятимуть вирішенню завдань Нової Української школи.

Також заняття черлідінгом розвивають не тільки фізичні можливості учнів, але й забезпечують психологічний розвиток завдяки формуванню упевненості в собі, адекватної самооцінки та досягненню професійної зрілості, а також забезпечують соціальний розвиток через співпрацю, конкуренцію та високоморальні стандарти поведінки, закладені у кодексі черлідерів.

Важливо, щоб організація уроків з черлідінгу охоплювала як теоретичну, так і практичну складові і включала елементи хореографії, акробатики, гімнастики і танців. А для організації занять використовувалися ритмічна музика, а самі заняття проходили в спортивній залі з дотриманням правил техніки безпеки і гігієни, враховувався рівень фізичного розвитку, стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості учнів. Окремо слід відмітити те, що команда може брати участь в усіх фізкультурно-спортивних святах, змаганнях різного рівня, що значно розширює рамки рухової активності школярів, це достатньо масовий вид спорту.

Формами контролю за результативністю навчання можуть бути підсумкові заняття, опитування, тестування, педагогічне спостереження, виконання контрольних вправ, показові виступи, участь у змаганнях різного організаційного рівня, показники загального стану фізичного здоров'я, ступінь адаптації до навчально-виховної діяльності тощо.

Оцінку показників фізичної підготовленості в результаті засвоєння модуля з черлідінгу можна здійснювати за тестами, що оцінюють координаційні та швидкісні здібності, силову витривалість.

Таким чином, черлідінг в Україні при належній підтримці також може стати популярним у загальноосвітніх школах, як наприклад у Сполучених штатах Америки. Адже цей вид спорту надає можливість кожному учасникові групи продемонструвати свої здібності, акцентувати свої сильні сторони. На наш погляд, черлідінг може істотно вплинути на розвиток школярів і у фізичному, і в психологічному, і в соціальному аспектах.

**Висновки.** Отже, черлідінг здійснює позитивний вплив на виховання молодого покоління українців. Це один з доступних і недорогих видів спорту, завдяки видовищності, емоційності і красі здатний захопити хлопців і дівчат, надає можливість кожному учасникові групи продемонструвати свої здібності, акцентувати свої сильні сторони. Черлідінг розширює «зону охоплення» учнів, акцентуючи увагу на психомоторних якостях, переважно на чіткості та точності рухів, рівноваги, так як у житті необхідно вміти чітко оцінювати просторові, часові та силові параметри рухів їх побудову і коректування. Тому заняття черлідінгом є актуальними та, головне, ефективними для розвитку цих якостей. Черлідінг має широку варіативність в організації командних дій і досить великий арсенал фізичних вправ, які включаються в програму підготовки тих, хто займаються черлідінгом, і їх наступні виступи. Цей

вид спорту є одним з найбільш популярних серед молоді і забезпечує індивідуалізацію фізичного розвитку в системі масового фізичного виховання.

### **Список використаної літератури**

1. Аксьонова О.П., Півненко Ю.В. Науково-методичний проект “Урок здоров’я”. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Випуск ЗК 1 (70). 2016. 365 с.

2. Аксьонова О.П. Інноваційні підходи до формування нового педагогічного мислення сучасного педагога освітньої галузі “Здоров’я та фізична культура” / Педагогіка здоров’я : [збірник наукових праць У Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 170-річчю з дня народження І.І. Мечникова] / за заг. ред. акад. І.Ф.Прокопенка. Харків : ХНПУ ім. Г.С.Сковороди, 2015. С. 138-144.

3. Іванченко Ю.М. Планування і організація тренувального процесу в черлідінгу. *Молода спортивна наука України*, 2010. Т.1. С. 94–100.

4. Тимофеева О.В. Чирлидинг в системе физического воспитания студенток. Теория и практика физической культуры. 2008. №11. С. 36-38.

5. Черліденг «DANCE» (ДОПОВНЕНО): Зразкова програма для спортивних клубів і спортивних секцій вищих навчальних закладів (етап спеціалізованої базової підготовки) / [Уклад. : І. О. Зінченко, Л. С. Луценко]. Харків : Нац. ун-т «Юрид. акад. України ім. Ярослава Мудрого», 2013. 75 с.

6. Айвазова Е.С. Чирлидинг – инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в СКАГС. Материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф. «Физическая культура, спорт и туризм: сегодня и завтра». Ростов н/Д. 2005. С.23-25.

## РОЗДІЛ 2. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ, ВАЛЕОЛОГІЇ, ЛОГОПЕДІЇ, СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ Й АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Бугаєнко Т. В., Пехова Т. М.

### ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ВІДНОВНОМУ ЛІКУВАННІ ДІТЕЙ ПІСЛЯ ХІРУРГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ВРОДЖЕНИХ ВАД СЕРЦЯ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У роботі проаналізовано особливості застосування засобів фізичної терапії у відновному лікуванні дітей після хірургічної корекції вроджених вад серця. Обґрунтовано важливість застосування дозованого, правильно підбраного фізичного навантаження на всіх етапах реабілітації.*

**Постановка проблеми.** Вроджені вади серця (ВВС) посідають провідне місце серед аномалій розвитку людини та зустрічаються у 4–8 новонароджених із 1000, і це, незважаючи на значні досягнення пренатальної діагностики. У цьому світлі актуальним питанням дитячої кардіології залишається рання діагностика ВВС, особливо критичних, у перші дні та тижні життя новонароджених [3, с. 12].

Сучасні досягнення у медицині та розвиток нових хірургічних методів дозволили помітно збільшити очікувану тривалість життя пацієнтів з ВВС. Проте, як зазначає В. Вітомський [2, с. 8], часто функціональні можливості цих тематичних хворих знижені як у перші дні після операції, так і у віддаленому періоді через залишок гемодинамічних порушень, а особливо, через необґрунтоване і невідповідне віку обмеження рухової активності. Статичні дані засвідчують, що 85% пацієнтів із ВВС досягають повноліття, а це вимагає від батьків та медичного персоналу забезпечення належного фізичного здоров'я дитини та хорошої якості життя, що не можливо без правильного дозованого постійного фізичного навантаження. Але як правило, у сім'ях, де є діти з вадами серця, існує проблема гіперопіки батьків у вихованні таких дітей. Батьки, проявляючи підвищену тривожність, суворо обмежують фізичне і емоційне навантаження дитини. Таким чином, фізична ослабленість дітей внаслідок порушення гемодинаміки і обмеження фізичної активності призводить до відставання у фізичному розвитку, зниження адаптації серцево-судинної та дихальної систем до фізичних навантажень, обмеження рухливості грудної клітки та діафрагми, результатом чого є погіршення вентиляції легень та газообміну у них. Таке обмеження рухової активності призводить до зменшення м'язової сили, погіршення постави, зменшення резервних сил, опірності організму тощо [4, с. 77]. Значно покращити фізичне здоров'я та толерантність до фізичного навантаження дітей із ВВС можливо шляхом застосування широкого спектру засобів фізичної терапії.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати особливості застосування засобів фізичної терапії у відновному лікуванні дітей після хірургічної корекції вроджених вад серця.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В перші дні життя екстреного кардіохірургічного втручання потребують діти з критичною ВВС. Остання представляє собою патологія розвитку серця, яка не дозволяє забезпечити адекватний серцевий викид із достатнім для підтримки життя тиском і насиченням крові киснем, що може призводити до смерті у разі не надання екстреної допомоги. Такий критичний стан маленьких пацієнтів може бути зумовлений такими основними патологічними синдромами: гіпоксемією, серцевою недостатністю або їх поєднанням. Безпосередньо до критичних ВВС відносять критичну коарктацію аорти або повне переривання дуги аорти, критичний аортальний стеноз, ТМС з інтактною

міжшлуночковою перегородкою (ІМП), атрезію легеневої артерії (ЛА) з ІМП, критичний стеноз ЛА, синдром гіпоплазії лівих відділів серця, тотальний аномальний дренаж легеневих вен [3, с. 13].

Вітомський В. В. [2, с. 8], зазначає, що програма реабілітації після хірургічної корекції ВВС повинна включати в себе індивідуальний план, що ґрунтується на історії хвороби пацієнта, прогнозах, рівні функціональних можливостей його серцево-судинної системи. Програма повинна бути безпечною. Її ефективність, в першу, чергу залежить від правильного дозування фізичного навантаження та суворого виконання пацієнтом, в тому числі під наглядом батьків, призначень і рекомендацій фізичного терапевта.

Реабілітація тематичних хворих проходить в три етапи: *стаціонарний, санаторний, диспансерний*. На стаціонарному етапі ще до операції рекомендовано пройти курс лікувальної гімнастики. Її виконання в процесі індивідуальних занять дозволяє ознайомити пацієнтів з технікою правильного виконання вправ, рекомендованих у ранній післяопераційний період та забезпечити належний поступовий перехід від одного рухового режиму до іншого. Лікувальна гімнастика у передопераційний період може виконуватися у постільному і вільному рухових режимах; у післяопераційний період – у суворо постільному, напівпостільному, палатному, перехідному та вільному рухових режимах [1, с. 172]. До комплексу фізичних вправ ЛГ на стаціонарному етапі реабілітації рекомендовано включати дихальні вправи, лікування положенням, фізичні вправи загальнорозвиваючого характеру та відкашлювання. Серед загальнорозвиваючих вправ – вправи в розслабленні, вправи за допомогою методиста, активні рухи і коригувальні вправи []. На всіх етапах реабілітації застосовуються пасивні, активні та активно-пасивні вправи з послідовним охопленням усіх м'язових груп (малих, середніх, великих). Для усунення патологічного дихання та розвитку більшої глибини і кращої регуляції ритму дихання до комплексу вправ включають статичні, динамічні та спеціальні дихальні вправи. Для зміцнення м'язів корпусу рекомендовані коригувальні вправи, для розслаблення різних м'язів - вправи на розслаблення загальної і місцевої дії.

Важливо зранку після пробудження виконувати ранкову гігієнічну гімнастику у вигляді комплексу мінімум п'яти вправ. Тривалість ранкової гігієнічної гімнастики залежить від етапу програми та у середньому становить 5-12 хвилин.

При підборі фізичних вправ фізіотерапевт, консультуючись з лікарем-кардіологом, визначає час початку занять, форму і тривалість дозволеної рухової активності. Більшість науковців наполягають на тому [2, с. 8], що без правильно дозованого фізичного навантаження проведення повноцінного курсу реабілітації неможливе. Не припустимим є і перевищення допустимих навантажень, оскільки це може викликати декомпенсацію кровообігу у пацієнта, і в той же час, малі фізичні навантаження не дадуть жодного бажаного лікувального ефекту. Окрім цього, недостатня фізична активність, зокрема, гіподинамія підвищує ризик виникнення надлишкової маси тіла, підвищення АТ та інших факторів ризику.

На другому етапі реабілітації, який бажано проводити на місцевому курорті, до програми додають дозовану ходьбу та ходьбу сходами. Ці два види ходьби безпосередньо впливають на розвиток витривалості організму та сприяють збільшенню життєвої ємності легень.

На всіх етапах реалізації програми реабілітації повинен проводитись оперативний, поточний та етапний контроль, результати яких дозволяють корегувати подальший процес відновлення.

Окрім лікувальної гімнастики, рекомендовано проводити. В. В. Вітомський [2, с. 9] рекомендує масаж задньої стінки грудної клітини проводити з акцентом на міжреберні м'язи, використовуючи погладження, розтирання, ударні прийоми,

вібрацію; на кінцівках використовувати погладження, легкі вижимання та розминання.

**Висновки.** Виконання фізичних вправ терміном дозволяє збільшити толерантність до фізичних навантажень, покращити якість життя дитини та зменшити кількість госпіталізацій з приводу серцево-судинного захворювання. Фізичні вправи призначаються кожній дитині індивідуально, залежно від вихідного рівня фізичної активності. Фізичні вправи мають бути динамічними й аеробними. Для контролю за ефективністю програми реабілітації обов'язково необхідно проводити контроль.

#### **Список використаної літератури**

1. Бугаєнко Т. В. фізична реабілітація дітей після хірургічної корекції коарктації аорти / Т. В. Бугаєнко, Ю. М. Корж // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених : у 2 т. / відповід. ред. Я. М. Копитіна, наук. ред. О. А. Томенко. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2018. – Т. I. – С. 171–173.
2. Вітомський В. В. Фізична реабілітація дітей із складними вродженими вадами серця з функціонально єдиним шлуночком після гемодинамічної корекції : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання та спорту : спец. 24.00.03. – «Фізична реабілітація» / В. В. Вітомський. – Київ, 2016. – 23 с.
3. Руденко Н. М. Лікувальна тактика при критичних вроджених вадах серця у немовлят / Н. М. Руденко // Хірургія дитячого віку. – 2012. – № 3. – С. 12–18.
4. Чеховська М. Програма фізичної реабілітації для дітей шкільного віку з хронічною серцевою недостатністю / М. Чеховська // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2017. – №1(27). – С. 76–86.

**Заговайло О. О. Копитіна Я. М.**

### **МЕТОДИКА ЗАНЯТЬ КІНЕЗОТЕРАПІЇ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ГІПЕРАКТИВНІСТЮ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті висвітлено сутність проблеми фізичної терапії дітей дошкільного віку з гіперактивністю. Описано основні методи лікування та корегування психічного і фізичного здоров'я дітей дошкільного віку з гіперактивністю за допомогою занять кінезотерапією. Представлено методику побудови занять кінезотерапії залежно від віку пацієнтів.*

**Постановка проблеми.** За даними Українського науково-дослідного інституту соціальної психіатрії та наркології в Україні щорічно на третину збільшується кількість дітей із діагнозом «гіперактивний розлад із дефіцитом уваги». На даний момент в Україні близько 10–15 % дітей із діагнозом гіперактивний розлад, цей відсоток постійно збільшується і якщо хворобу не виявити вчасно, то це може призвести в подальшому до хронічного алкоголізму та психічних розладів [1].

Виявлено наступні фактори, що сприяють розвитку гіперактивного розладу: генетичні (спадкова схильність); біологічні (органічні ушкодження головного мозку під час вагітності, пологові травми, недоношеність, морфофункціональна незрілість, гіпоксична енцефалопатія, фізичні і емоційні травми матері під час вагітності, передчасні пологи, а також недостатня вага дитини); соціально-психологічні (мікроклімат в сім'ї, алкоголізм батьків, умови проживання, виховання, вплив соціально-матеріально становища).

У віковій групі від 2 до 7 років розлади поведінки у вигляді гіперактивності з порушеннями уваги супроводжуються затримкою психомоторного розвитку: відставанням у розвитку дрібної і великої моторики, слухового і зорового сприйняття. Відзначається легкий перехід від сліз до сміху. Вікові інтереси, в тому числі

інтелектуальні (наприклад, до змісту й ілюстрацій книг), можуть бути недостатньо розвинені. Спостерігаються порушення соціальних взаємодій, перш за все з дорослими: діти не дотримуються дистанції, фамільярні, схильні проявляти нахабство. Схема реабілітації хворих повинна бути комплексною та індивідуально підбраною з урахуванням функціонального стану хворого.

Тому впровадження засобів фізичної реабілітації для хворих з гіперактивністю є актуальними.

**Метою нашого дослідження** є теоретичне обґрунтування та практична перевірка розробленої програми фізичної терапії.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Лікування дітей із гіперактивністю обов'язково повинне включати елементи фізичної терапії. Систематичне зайняття кінезотерапією сприяє тому, що дитина стає спокійнішою. У неї виробляється правильна координація рухів, відновлюються поведінкові реакції, нормалізується сон, розвивається кістково-м'язова система. Крім того, кінезотерапія чинить загальнозміцнюючу дію на весь організм, що є надзвичайно важливо. Тому, було розроблено і впроваджено у практику громадської організації «Дитячо-оздоровчий клуб «Веселий богатир» впродовж 2016–2019 рр. комплекси кінезотерапії для дітей різних вікових груп із урахуванням фізіологічних потреб та методичних рекомендацій за даним діагнозом та індивідуальних фізичних можливостей.

Для дітей другого року життя були проваджені такі вправи: ходьба, повзання і переповзання, вправи на рівновагу і загальнозміцнюючі рухливі ігри (15–20 хв), повільний біг. (Виключаються стрибки в глибину і вистрибування вгору з високою амплітудою.)

Метою даних занять кінезотерапії було: удосконалення у дитини навичків ходьби по рівній гладкій поверхні; навчити його плавно підніматися і спускатися по пересіченій місцевості; навчити виконувати конкретні цілі.

Для дітей третього року життя (перша криза в індивідуальному розвитку людини) використовувались переважно загальнозміцнюючі та ігрові вправи, вправи для розвитку дрібної моторики пальців із метою створення і закріплення основного фонду рухів дитини.

Для дітей четвертого року життя використовувались складніші вправи. Перед дитиною ставилися конкретні завдання: виконати вправу до кінця, зупинитися на вимогу по заздалегідь визначеному сигналу та ін. Поступово переходили від показу вправ до пояснення.

У бідь-кому віці головною умовою проведення занять кінезотерапії є забезпечення гарантії оберігання дитини від надсильних фізичних подразників і емоційних перевантажень, що дозволятиме розвинути активне гальмування, навчити давати оцінку своїм діям та розвинути увагу.

На п'ятому році життя дитини використовувались різні рухові вправи: біг підтюпцем, прогулянки, їзда на велосипеді, загальнозміцнюючі вправи. У цьому віці діти вже повинні розуміти із слів, що їм треба робити і самі давати оцінку своїм діям.

Курс кінезотерапії розроблявся з метою реалізації потреб дитини до рухової активності, яка в цьому віці особливо велика, оскільки у разі її обмеження відбувається швидке збудження дитини, емоційна нестійкість, порушення психіки.

На шостому році життя дитини використовувались вправи на рівновагу, на розвиток м'язів тулуба і кінцівок. Зайняття ставали складнішими. У них поєднувалися різні фази рухів, позначені моменти докладання основних зусиль. Метою кінезотерапії було закріплення здатності дитини до складних рухових дій.

На сьомому році життя дитини використовувались вправи на розвиток узгодженості рухів, в яких беруть участь різні суглоби і групи м'язів (плавання, ходьба

на лижах, ігри з м'ячем). Проте потрібно зауважити, що в цьому віці діти переоцінюють свої фізичні можливості, тому необхідно стежити за загальним станом їх здоров'я вчасно знижувати навантаження, робити перерви, щоб вони могли відпочити і відновити сили. Метою занять було розвинути координаційні здібності дитини та зміцнити опорно-руховий апарат і нервові структури.

У ході практичної апробації розроблених комплексів кінезотерапії для дошкільнят ми дотримувались наступних методичних рекомендації: вправу треба закінчувати раніше, ніж дитина втратить до неї прояв цікавості або скаже, що втомилася; не можна примушувати дитину виконувати вправи, потрібно знайти можливості зацікавити, показати, наприклад, як це роблять тварини (імітаційні вправи); дудь-який успіх заохочувати і ні в якому разі не висміювати, не карати за незграбність або невміння; не потрібно використовувати під час занять спортивний інвентар або іграшки теплих кольорів (червоний, помаранчевий) – вони підвищують активність нервової системи.

**Висновки.** Встановлено, що кінезотерапія є одним із найголовніших методів корегування фізичного та психо-емоційного стану дітей дошкільного віку із гіперактивністю. Завдяки великому спектру можливостей кінезотерапії, ці заняття є актуальними від моменту народження до повного усунення даного захворювання.

#### **Список використаної літератури**

1. Заваденко Н. Н. Гіперактивність і дефіцит уваги в дитячому віці. М.: «Академія», – 2005. – 256 с.
2. Брязгунов И. П. Непоседливый ребенок или все о гиперактивных детях / И. П. Брязгунов, Е. В. Касатикова. – М. : Институт психотерапии, 2015. – 96 с.
3. Брязгунов И. П. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью у детей (вопросы эпидемиологии, этиологии, диагностики, лечения, профилактики и прогноза) / И. П. Брязгунов, В. Р. Кучма. – М., 2004. – 49 с.
4. Заваденко Н. Н. Как зрозуміти дитину: діти з гіперактивністю і дефіцитом уваги // Лікувальна педагогіка і психологія. Додаток до журналу «Дефектологія». Випуск 5. М.: Школа-Прес, – 2010. – 112 с.
5. Заваденко Н. Н. Диагноз и дифференциальный диагноз синдрома дефицита внимания с гиперактивностью у детей / Н. Н. Заваденко // Школьный психолог. – 2015. – № 4. – С. 2–6.
6. Лютова Е. К. Шпаргалки для взрослых: психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными и аутичными детьми / Е. К. Лютова, Г. Б. Моница. – М. : Генезис, 2016. – 192 с.
7. Моница Г. Работа с «особым» ребенком / Г. Моница, Е. Лютова // Первое сентября. – 2014. – № 10. – С. 7–8.
8. Политика О. И. Дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью / О. И. Политика. – СПб. : Речь, 2015. – 208 с.
9. Шевченко Ю. С. Коррекция поведения детей с гиперактивностью и психопатоподобным синдромом / Ю. С. Шевченко. – Украина, 2017. – 58 с.

**Кулижка А. С., Бугаєнко Т. В.**

### **КОМПЛЕКСНА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ПІСЛЯ ЗАКРИТОГО ПЕРЕЛОМУ ВЕЛИКОГОМІЛКОВОЇ КІСТКИ**

*Розкрито питання важливості застосування засобів фізичної терапії після операції з приводу перелому великогомілкової кістки у дітей. Обґрунтовано обґрунтувати програму комплексної фізичної терапії дітей підліткового віку після закритого перелому великогомілкової кістки.*

**Постановка проблеми.** Пошкодження нижніх кінцівок є одним із найбільш тяжких пошкоджень опорно-рухової системи, що обумовлено їх анатомічними та функціонально-біомеханічними особливостями. Встановлено, що смертність від

травм посідає 3-є місце після серцево-судинних та онкологічних захворювань і має тенденцію до зростання. Переломи кісток нижньої кінцівки трапляються у 2 рази частіше, ніж переломи верхніх кінцівок, а при поєднаних травмах складають від 62 до 90% від усіх переломів.

Одним із найпоширеніших ушкоджень є переломи кісток гомілки, які складають від 11 до 27% усіх переломів кісток опорно-рухової системи, а за частотою серед переломів кісток до 40–60%. Відсоток ускладнень переломів кісток гомілки залишається достатньо високим – 5,9%. Серед хибних суглобів довгих кісток найчастіше (25–58%) зустрічається псевдоартроз великогомілкової кістки внаслідок розладу репаративного остеогенезу. Закриті переломи кісток гомілки зустрічаються у 37,3% випадків серед закритих переломів кісток усіх локалізацій.

Строки непрацездатності у хворих з переломами великогомілкової кістки знаходяться в межах  $175,6 \pm 3,1$  днів при косих переломах та  $188 \pm 7,7$  днів при поперечних переломах [3, с. 3].

Лікування переломів кісток гомілки – складне і трудомістке завдання, тому відновлення рухових функцій після перелому залишається важливою проблемою на даний час. Фізична терапія підлітків з переломами нижніх кінцівок розглядається не тільки як відновлювальний процес, а і як педагогічний та навчальний, оскільки використання засобів фізичної терапії – це завжди педагогічний і навчальний процес, який спрямований на зменшення проявів травматичної хвороби при ушкодженнях опорно-рухового апарату та підвищення якості лікування. Практика показує, що всі пацієнти з пошкодженням зв'язкового апарату, незалежно від того, чи є вони неускладненими або ускладненими, а тим більше, пацієнти з переломами кісток, потребують реабілітації [1, с. 107–108]. Головне завдання фізичної терапії в разі пошкодження опорно-рухового апарату полягає у пришвидшенні функціонального відновлення, адаптування до умов зовнішнього оточення та залученні до трудової та навчальної діяльності.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати програму комплексної фізичної терапії дітей підліткового віку після закритого перелому великогомілкової кістки.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Найчастіше підлітки отримують травми зі своєї вини, і пояснюється це психологічними особливостями організму, що зростає, допитливістю, великою рухливістю з одного боку, і надзвичайною самовпевненістю дітей цього віку, недоліком у них життєвого досвіду й емоційною невірноваженістю – з іншого [2, с. 335–336].

Серед контингенту дітей з травмою кісток гомілки виділяють кілька груп: постраждалі внаслідок побутової травми, травмовані внаслідок нещасного випадку на автошляхах, травмовані під час занять спортом, шкільні травми та інші.

Підлітки з побутовою травмою, це діти, які упали дома або на вулиці; катаючись на ковзанах, лижах, санках або велосипеді. Травма, яка виникає внаслідок падіння з висоти, крім переломів, часто супроводжується ушкодженням внутрішніх органів та, в деяких випадках, сполучається з черепно-мозковою травмою. Великий відсоток підлітків з переломами кісток нижніх кінцівок – це діти травмовані внаслідок дорожньо-транспортних пригод. Зазвичай це травми прямої дії, типа «бамперних переломів», не тільки кісток гомілки, але і стегнової кістки. У 55% випадків переломи довгих кісток супроводжуються закритою чи відкритою черепно-мозковою травмою [6, с. 5].

Переломи нижніх кінцівок у дітей, як зазначають І. Рулюк, О. Сірман [5], є одним з найбільш небезпечних і серйозних травматичних станів, оскільки постпереломні стани дуже небезпечні і можуть вплинути на подальший стан хворого.

Необхідність застосування засобів фізичної терапії після переломів кісток доведено теорією і практикою більшості науковців. Розробка програм фізичної терапії



підлітків після оперативного лікування переломів є актуальною проблемою сучасної травматологічної науки і фізичної терапії.

Терміни відновного лікування після перелому довгих кісток нижніх кінцівок залежать від тяжкості травми, виду, локалізації перелому та термінів їх зрощення. Відновне лікування повинно сприяти оптимальній дії компенсаторних механізмів організму та скорішому відновленню функції кінцівки. Тому основним завданням фізіотерапевтичних заходів є нормалізація функції кінцівки.

Швидка активізація хворого сприяє попередженню атрофії м'язів, тугорухомості та контрактури суглобів, прискоренню регенерації кісткової тканини, і відповідно, швидкому відновленню опороздатності нижньої кінцівки.

Фізична терапія після перелому нижніх кінцівок – процес тривалий і багатоступінчастий. Комплекс всіх відновлювальних заходів повинен призначатися після погодження з лікарем, з урахуванням місця перелому, його складності, фізичної форми пацієнта і стану його здоров'я. Серед стандартних прийомів, якими забезпечується відновлення руху кінцівки після перелому, виділяють: лікувальну гімнастику з поступовим збільшенням навантаження, лікувальний масаж, лікувально-відновлювальні ванни, фізіотерапевтичний вплив, механотерапію та інше. Одночасно рекомендується призначення дієти з підвищеним вмістом фосфору і кальцію. По мірі відновлення рухливості кінцівки більшість фізіотерапевтів радять пацієнту займатися плаванням [5, с. 122].

У процесі розробки авторської комплексної програми фізичної терапії дітей підліткового віку після закритого перелому великогомілкової кістки дотримувалися основних принципів, рекомендованих після травмування кінцівки. Серед них, на першій стадії – спокій та захист, потім – відновлення гнучкості і рухливості суглоба без навантаження на нього; використання більш інтенсивних вправ, коли з'являється можливість, стояти на травмованій нозі; поступове повернення до попереднього рівня активності, не припиняючи виконання спеціальних вправ [1, с. 107].

Включення ЛФК у відновний процесі після перелому великогомілкової кістки відбувалось поетапно. При визначенні об'єму рухової активності, в першу чергу, враховувався поточний стан пацієнта, можливі потенційні ризики, а не сам діагноз. Для успішного відновлення тематичних хворих дотримувалися принципів поступовості і адекватності у застосовуванні фізичного навантаження. Постійне дозоване виконання фізичних вправ сприяло загальному тренуванню всього організму дитини, адаптації її до фізичного навантаження, підвищенню тонусу і працездатності.

До програми фізичної терапії (ФТ) підлітків, після перелому великогомілкової кістки, були включені: лікувальна гімнастика (ЛГ), ранкова гігієнічна гімнастика (РГГ), лікувальний масаж, дихальна гімнастика (ДГ) та лікувальна дозована ходьба (ЛДХ), фізіотерапевтичний вплив.

Застосовувався індивідуальний метод проведення ФТ заходів. Кожне заняття ЛГ проводилося за планом, з дотриманням усіх структурних складових (вступної, основної і заключної частини) у всіх рухових режимах, із застосуванням загальнорозвиваючих і спеціальних вправ з поступовим збільшенням навантаження. На виконання спеціальних вправ відводилося приблизно 40–50% часу заняття. У суворому руховому режимі тривалість заняття становила 5–8 хв., у ліжковому полегшеному – 10–15 хв., у напівліжковому – 15–25 хв., у вільному – 25–35 хв.

З метою профілактики застійних явищ у легенях, зміцнення м'язів черевного преса, стимулювання процесів регенерації, поліпшення психоемоційного стану хворого, активізації крово- та лімфообігу широко застосовувалися ізометрична ізолювана напруга м'язів ушкодженої і здорової кінцівок.

Так, у гострому періоді змушеної іммобілізації, на третій день після операції зі згоди лікаря, до заняття ЛГ включали згинання-розгинання стопи, ідеомоторні вправи, відведення-приведення ноги з допомогою. Кожна вправа повторювалася 4–6 разів у довільному темпі з середньою амплітудою. За рекомендацією науковців [1, 3, 6], для зменшення сили тертя, і відповідно, збільшення амплітуди рухів у суглобі під кінцівку підкладали ковзну поверхню. Травмованою кінцівкою виконувалися рухи пальцями стопи і стопою загалом, «гра» наколінка. Особливу увагу приділяли виконанню спільних вправ травмованої кінцівки зі здоровою. Фізичні вправи чергували з дихальними вправами та паузами пасивного відпочинку.

На 4-й день після операції, за рекомендацією учених Т.В. Баришок та О. М. Бучка, до комплексу фізичних вправ включили постукування подушечками пальців по п'ятковій кістці і тиск по осі кінцівки рукою. Виконання тиску по осі виконувалося 5–6 разів на кожному занятті протягом дня з поступовим збільшенням одиночного статичного напруження. Самостійне навантаження оперованої кінцівки з тиском по осі на ящик, підлітки починали виконувати на 8–10 день після операції, з положення лежачи із помірним зусиллям (за нормою – 5–10 кг). Час такого одиночного статичного напруження у середньому складав 5–7 секунд. Цю вправу рекомендували дітям повторювати 8–10 разів на день.

Ізометричні ритмічні напруження виконувалися на обох ногах у пропорції 1:1, у комплексі 10–15 разів на день відповідно до ізометричних напружень.

До комплексу вправ програми була також включена імітація ходьби з опорою на спинку ліжка, що дозволило посилити навантаження на здорову ногу, фіксує тулуб у статичному положенні. Ця вправа виконувалася разом з ізометричними напруженнями. Діти виконували вправи в положенні сидячи, нахили і повороти тулуба, вправи з гімнастичною палицею і медичними болами. Усі вправи проводилися у спокійному темпі, в середній амплітуді, до порога больової чутливості.

У постіммобілізаційний період застосовувалися фізичні вправи для відновлення повноцінної опори та амплітуди руху в усіх суглобах травмованої нижньої кінцівки, зміцнення сили м'язів, усунення контрактур. Тривалість заняття ЛГ становила 25–35 хв.

Лікувальний масаж – обов'язковий елемент програми ФТ при закритих переломах. Масаж проводився з метою запобігання застійних явищ в легенях, кишечнику, поліпшення кровопостачання очеревини і стимуляції м'язів нижніх кінцівок. Масаж проводився на всіх етапах відновлення, починаючи з 3-го дня після операції. Починали масаж зі здорової кінцівки, потім переходили на сегменти пошкодженої кінцівки, вільні від іммобілізації. Застосовувалися всі прийоми масажу, особливо ті, які сприяють розслабленню м'язів на ураженій стороні.

У ранній і пізній післяопераційний періоди особливо важливим і методично правильним є застосування фізіотерапевтичних чинників. З метою зменшення гіпертонусів м'язів, створення умов для забезпечення безболісного навантаження та профілактики ускладнень, за рекомендацією більшості науковців і практиків [4], з 2 дня після операції проводилися процедура УВЧ за продольною методикою та низькочастотною магнітотерапією, а з 7 дня – електрофорез за поперечною чи повздовжньою методикою. Теплову процедуру, таку як парафінотерапія, вводили до відновного лікування у постіммобілізаційний період.

**Висновки.** Доведено, що професійно проведена реабілітація, особливо в ранньому післяопераційному періоді, дозволяє уникнути багатьох ускладнень та прискорити процес ефективного відновного лікування. Навантаження на оперовану кінцівку залежить від способу лікування та визначається станом репаративної регенерації, яку оцінюють за клініко-рентгенологічними показниками. Комплекси лікувальної гімнастики повинні розроблятися з урахуванням рекомендованих в

післяопераційному періоді обсягу рухів в суглобах та рівнях навантаження на оперовану кінцівку.

### Список використаної літератури

1. Баришок Т. В. Фізична реабілітація пацієнтів з переломом кісток у періоді лонгетування / Т. В. Баришок, О. М. Бучка // Вісник Запорізького національного університету. – 2014. – № 1. – С. 106–111.
2. Волошенко Н. О. Психологічні чинники ризикованої поведінки підлітків / Н. О. Волошенко // Актуальні проблеми науки та освіти : збірник матеріалів XV підсумкової науково-практичної конференції викладачів МДУ / За заг. ред. К.В. Балабанова. – Маріуполь: МДУ, 2013. – С. 335–337.
3. Зубенко А. Г. Оптимізація перебігу репаративного остеогенезу при переломах великогомілкової кістки (експериментально-клінічне дослідження): автореф. дис. ...канд. мед. наук. : 14.01.21. / А. Г. Зубенко. – Київ, 2011. – 21 с.
4. Коростельова Ю. А. Фізіотерапія в умовах застосування металевих конструкцій при травмах і патологіях опорно-рухового апарату (огляд літератури) / Ю. А. Коростельова, О. І. Рябуха // Здоровий спосіб життя : зб. наук. ст. – Л., 2011. – Вип. 57. – С. 26–29.
5. Рублюк І. Фізична реабілітація при переломах нижніх кінцівок у дітей старшого шкільного віку / І. Рублюк, О. Сірман // Збірник студентських наукових праць. – № 1 (7). – Рівне: РВЦ МEGУ ім. акад. С. Дем'янчука, 2017. – 202 с. – С. 121–125.
6. Федоренко С. М. Лікування переломів довгих кісток нижніх кінцівок та їх ускладнень у дітей спицестрижньовим апаратом : автореф. дис. ...канд. мед. наук. : 14.01.09. / С. М. Федоренко. – Київ, 2005. – 18 с.

**Тітаренко А. О., Копитіна Я. М.**

### **ВПЛИВ МАСАЖУ НА ПОКАЗНИКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ОСІБ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ІЗ ШИЙНИМ ОСТЕОХОНДРОЗОМ ХРЕБТА**

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті розкрито сутність проблеми, шийного остеохондрозу, проведено аналіз, та запропоновано дослідження про вплив масажу на показники функціонального стану опорно-рухового апарату. Розкрито методіку проведення процедури масажу та обґрунтовано необхідність його використання.*

**Постановка проблеми.** У структурі захворюваності остеохондроз хребта виходить на третє місце після серцево-судинних та онкологічних захворювань. Згідно даних медичної статистики, остеохондрозом страждає близько 80% дорослого населення (особливого поширення остеохондроз набуває у чоловіків (36-60 років) та жінок (36–55 років) другого зрілого віку за схемою вікової періодизації онтогенезу людини (А. А. Маркосян, 1968 р.)).

При перегляді статистичних даних МОЗ України, у 2001 р. остеохондроз хребта становив 2,91% від інвалідності в разі захворювання та травм опорно-рухового апарату, а первинна інвалідність становить 1,5 тис. хворих на 100 тис. населення. До факторів ризику розвитку раннього остеохондрозу (статичні перенавантаження хребта, порушення постави, гіподинамія) останнім часом важливе значення надається функціональним блокам хребта, які можуть виникати в різному віці внаслідок мікротравм, дистресу, піднімання важких предметів та деяких інших причин.

Число захворювань хребта з кожним роком зростає. Серед них особливу увагу слід приділити захворюванням шийному відділу хребта, які сприяють розвитку хронічної дисциркуляторної енцефалопатії, виникненню гострих порушень мозкового

кровообігу та відповідно функцій головного мозку, що призводить до втрати працездатності та інвалідності [1].

Як правило, розвитку шийного остеохондрозу сприяє гіподинамія. Гравітаційні навантаження при гіподинамії сприяють вимиванню кальцію, порушенню структури кісткової тканини, а також призводять до зниження обмінних процесів в кістковій та хрящовій тканині. Крім того, недостатні фізичні навантаження сприяють пригніченню активності м'язової системи і розвитку дегенеративно-дистрофічних порушень сегментах хребтового стовпа, послаблюючи його опорно-амортизаційну функцію. На думку В. І. Здибського, остеохондроз хребта – це хронічне захворювання, характерною рисою якого є деструктивні зміни тканин хребтових сегментів і виявляється різними неврологічними симптомами, ортопедичними і вісцеральними порушеннями. Різні патологічні стани, які виникають в кістково-хрящовій і м'язовій тканинах хребтового стовпа при шийному остеохондрозі, призводять до появи різноманітних неврологічних синдромів, що залежить від локалізації патологічного процесу в певному руховому сегменті шийного відділу хребта. Найбільш поширеними синдромами шийного остеохондрозу являються корінцевий та плече-лопатковий періартрит, але, як правило у одного і того ж хворого виявляють поєднання двох або навіть трьох синдромів. При протіканні шийного остеохондрозу розрізняють три періоди – гострий, підгострий та період ремісії.

**Мета дослідження** полягає у визначенні ролі масажу на швидкість протікання відновних процесів фізичної терапії при шийному остеохондрозі.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дане дослідження було проведено на базі СумДПУ імені А. С. Макаренка. Для дослідження було сформовано основну групу (ОГ) та групу порівняння (ГП) по шість чоловік в кожній. У ГП пацієнти займались кінезотерапією; для пацієнтів ОГ до занять кінезотерапією було включено курс масажу. Заняття кінезотерапією проводилися 3 рази на тиждень по 45 хв (було проведено 20 сеансів), курс масажу становив 15 процедур.

Провівши дослідження функціональної рухливості опорно-рухового апарату в обох групах, ми встановили, що рухливість хребта пацієнтів ОГ в шийному відділі збільшилася на 24,5%, при тому, що у пацієнтів ГП - лише на 7,8 % порівняно з початковими даними, і становить  $18,3 \pm 1,1$  бала і  $16,5 \pm 1,0$  бал відповідно. Рухливість у грудному відділі в ОГ збільшилася на 30 % порівняно із початковими даними і становить  $5,2 \pm 0,16$  балів, а в ГП – на 23 % і становить  $4,7 \pm 0,3$  бала, тобто різниця є незначною при  $p > 0,05$ . Сумарний бал рухливості досліджуваних ділянок тіла також вищий у пацієнтів ОГ порівняно з пацієнтами ГП на 9,5 % і становить  $31,8 \pm 1,0$  бали і  $28,8 \pm 1,1$  бали відповідно. (результати було встановлено за допомогою функціонально – рухових тестів) [2].

Процедури масажу, що використовуються разом з іншими лікувальними засобами, сприяють кровообігу та лімфообігу, покращують трофіку оточуючих хребетний стовп м'яких тканин, трофіку міжхребцевих дисків, зменшують і повністю знищують дистрофічні явища в хребетних венах, сприяють зміцненню м'язового корсета, запобігають атрофії м'язів. Також завдяки масажу зменшується біль, викликаний подразненням провідних нервів, покращують загальне фізичний та емоційний стани пацієнта. Отже, можна рекомендувати для досягнення позитивного ефекту проводити регулярні курси масажу.

Вибір виду, а також методики проведення масажних процедур залежить в основному не тільки від захворювання, але й від характеру його протікання, стадії розвитку, а також від індивідуальної дії використаних прийомів на організм пацієнта. У зв'язку з тим, що у різних пацієнтів одне захворювання протікає зовсім по різному, при розробці масажних методик слід враховувати особливості кожного окремого хворого (вік, стать, суміжне захворювання).

При масажі шиї рекомендовано розпочати процедуру з прогладжування волосистої частини голови до низу (5–10 раз), потім поступово переходити до продольного вижимання (4–6 раз з кожної сторони від хребтового стовпа) і розминання (5–8 раз). Зазвичай використовують такі види розминання: ординарне, колове, подвійне кільцеве, що виконуються фалангами зігнутих пальців. За розминанням іде розтирання шийних м'язів вздовж хребетного стовпа, виконується даний прийом за допомогою подушечок великих пальців (пряме та колове) і фалангами чотирьох зігнутих пальців (колове). Завершують серію прийомів прогладжуванням.

Для досягнення максимально позитивного результату потрібно, щоб голова пацієнта під час масажу була повністю розслабленою, з невеликим нахилом вперед, що дасть змогу глибше проробити остисті і бічні відростки шийного відділу. Лише через 4–8 сеансів, коли відбудеться зменшення больових відчуттів або навіть зникнуть зовсім, можна використовувати розтирання з поворотами голови в різні боки [3].

Висновки. Встановлено, що регулярне використання масажу разом з кінезотерапією призводить до підвищення функціональної рухливості опорно-рухового апарату хворих на шийний остеохондроз другого зрілого віку.

#### **Список використаної літератури**

1. Челноков В. А. Особенности трактовки современной теории патогенеза остеохондроза позвоночника в спортивной медицине // Теор. И практ. физ. культ. – 2004. – №1. – С. 12–15.
2. Горяня Г. А. Избавтесь от остеохондроза. – К.: Лебедь, 1996. – 80 с.
3. Carney R. Depression in patients with coronary heath disease / R. Carney, K. Freedland // Am. J. Med. – 2008. – P. 121, 20–27.
4. Герус А. И. Остеохондроз. Лечение, реабилитация, профилактика средствами и методами физической культуры. – Минск, 1993. 124 –148 с.
5. Клешина О. А. Нет остеохондрозу / О. А. Клешина, Т. В. Гиптун. – Ростов н/Д : Феникс, 2003. – С. 138–145.

**Христова Т. Є.**

### **КОМПЛЕКСНА ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СТУДЕНТІВ ПРИ ГІПЕРТОНІЧНІЙ ХВОРОБИ**

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

*Показано, що комплексне застосування засобів фізичної реабілітації обумовлює їх сприятливий вплив на клінічні прояви та інтегральні показники функціонування серцево-судинної системи дівчат-студенток 18-20 років з гіпертонією. В експерименті брали участь 20 студенток 1-2 курсів (18-20 років), які відвідували спеціальну медичну групу з фізичного виховання, з діагнозом: гіпертонічна хвороба II стадії. Доведено, що використання індивідуально підібраних програм фізичної реабілітації сприяло оптимізації показників роботи серцево-судинної системи студенток.*

**Постановка проблеми.** Серцево-судинна система відіграє важливу роль в життєдіяльності організму, постачає всім тканинам і органам поживні речовини, виносить продукти обміну. Тому при захворюванні апарату кровообігу порушується функціональна діяльність усього організму, знижується працездатність, настає передчасна смерть [1, с. 14].

При цьому спостерігається тенденція до ураження все більш молодого, працездатного населення розвинених країн, що безсумнівно, стає причиною росту економічних витрат у вигляді тимчасової втрати працездатності, зниження ділової

активності й інвалідизації контингенту, який страждає на серцево-судинні захворювання. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я щорічно в світі помирає приблизно 50 млн. людей. Серед основних причин 6-е та 7-е місце займають відповідно ішемічна хвороба серця (ІХС) і цереброваскулярні патології (ЦВХ). Проте за прогнозами до 2020 року серцево-судинні захворювання випередять інфекційні хвороби в структурі причин смерті та інвалідності, при цьому ІХС займатиме 1-е, а ЦВХ - 4-е місце в світі [7, с. 1469]. Ці причини найтісніше пов'язані з гіпертонічною хворобою - одним з найпоширеніших захворювань людини [4, с. 27].

Проблема серцево-судинних захворювань характерна для України: згідно даним офіційної статистики більше 22,5 млн. населення країни страждають різними патологіями серцево-судинної системи, з них майже у 10,3 млн. людей виявлена гіпертонічна хвороба, у більш ніж 7,5 млн. осіб діагностовано ішемічну хворобу серця. Щорічно в Україні фіксується до 50 тисяч випадків гострого інфаркту міокарду. Гіпертонічна хвороба займає перше місце в структурі захворюваності та смертності населення. Показник смертності населення в Україні за період 2005-2015 рр. виріс на 13,3%, перевищивши середньоєвропейський показник удвічі [2, с. 6].

Пошук нових методів відновного лікування молодих людей з гіпертонічною хворобою є одним з перспективних напрямків сучасних наукових досліджень. Це обумовлене тим, що в Україні гіпертонія займає перше місце в структурі захворюваності та смертності дорослого населення.

Згідно сучасних уявлень більшість науковців для молоді з артеріальною гіпертонією пропонують застосовувати лікувальну гімнастику, аква-аеробіку, спеціальну дихальну гімнастику, лікувальне харчування, психотерапію, аутогенне тренування, фізіотерапевтичні процедури, загартування, точковий масаж [3, с. 286; 5, с. 597], які сприяють підвищенню адаптації організму до впливів чинників зовнішнього і внутрішнього середовища та досягненню тривалої ремісії.

Незважаючи на значну кількість робіт [6, с. 111; 7, с. 1472; 8, с. 199], присвячених використанню оздоровчих засобів у процесі фізичної реабілітації молоді з гіпертонією, це питання залишається недостатньо розробленим. Питання фізичної терапії клієнтів з гіпертонічною хворобою знайшли своє відображення у роботах вітчизняних авторів [3, с. 287; 6, с. 112], але недостатньо розкритою залишається проблема системного використання різних засобів фізичної реабілітації для збереження й розвитку здоров'я. Усе це дозволяє вважати, що розроблення та обґрунтування засобів та методів фізичної реабілітації студентів з гіпертонічною хворобою на основі комплексного підходу є сучасним та актуальним дослідженням.

**Мета дослідження** – вивчити вплив комплексної програми фізичної реабілітації на дівчат-студенток 18-20 років з діагнозом: гіпертонічна хвороба II стадії.

Відповідно мети були поставлені наступні завдання: проаналізувати науково-методичну літературу з теми дослідження за останні 10 років; вивчити динаміку захворюваності дорослого населення на гіпертонічну хворобу в Україні; науково обґрунтувати та розробити комплексну програму фізичної реабілітації для дівчат-студенток 18-20 років із гіпертонічною хворобою II стадії; дослідити динаміку функціональних показників серцево-судинної системи студенток із гіпертонічною хворобою II стадії під дією засобів фізичної терапії.

**Методи та організація дослідження.** Дослідження проводилися на базі Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького впродовж 2018 року. В обстеженні брали участь 20 студенток 2-3 курсів (18-20 років), які відвідували спеціальну медичну групу з фізичного виховання, зі встановленим діагнозом: гіпертонічна хвороба II стадії. Всі обстежувані були розділені на дві групи (по 10 осіб): контрольну і експериментальну. У контрольній групі (КГ) застосовували стандартний комплекс медикаментозного лікування; в

експериментальній (ЕГ) - медикаментозний комплекс ідентичний контрольній групі, а також спеціально розроблену комплексну програму фізичної реабілітації, яка включала: лікувальну фізичну культуру, масаж, дієтотерапію, фізіотерапію, фітотерапію.

У ході експерименту використовувались такі методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної та спеціальної літератури; клінічні методи (контент-аналіз медичних карток, опитування); педагогічні методи (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент); функціональні методи: вимірювання артеріального тиску, частоти серцевих скорочень та подальших розрахунків систолічного і хвилинного об'ємів крові, коефіцієнту економичності кровообігу, потужності роботи лівого шлуночка серця, об'єму серця, індексу Робінсона; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Узагальнюючий структурно-логічний аналіз науково-методичної та спеціальної літератури показав, що гіпертонічна хвороба є однією з основних патологій серед серцево-судинних захворювань, яка займає одне з перших місць в структурі непрацездатності, інвалідизації та смертності населення. У пацієнтів з високим артеріальним тиском (діагностичним показником наявності гіпертонічної хвороби), в 3-4 рази частіше виникає ішемічна хвороба серця (зокрема інфаркт міокарду), в 7 разів частіше - порушення мозкового кровообігу. Важливість профілактики та боротьби з гіпертонічною хворобою обумовлена тим, що, по-перше, гіпертонічна хвороба - найважливіша патологія, яка сприяє розвитку серцево-судинної та цереброваскулярної захворюваності та смертності, по-друге, є найпоширенішим захворюванням в Україні. На її частку в нашій країні доводиться 41% всіх захворювань цієї групи. Виходячи з цього, з метою профілактики і боротьби доцільне проведення комплексних реабілітаційних заходів (лікувальної фізичної культури, лікувального масажу, фізіотерапії, дієтотерапії і фітотерапії), що є важливим загальнодержавним заходом, направленим на поліпшення здоров'я молодого населення країни.

В результаті проведеного комплексу реабілітаційних заходів інтегральний розрахунковий показник - об'єм систоли крові (СОК), в контрольній і експериментальній групах студенток з гіпертонічною хворобою II стадії характеризується такими відмінностями: до реабілітації складав в КГ -  $38,7 \pm 1,16$  мл, ЕГ -  $38,2 \pm 1,38$  мл; наприкінці дослідження під дією курсу фізичної терапії в експериментальній групі цей показник дорівнював  $44,0 \pm 1,18$  мл, тобто на 13% більше, ніж його значення в групі до проведення реабілітації; на 12% перевищував абсолютні значення в контрольній групі ( $p \geq 0,05$ ). Середнє квадратичне відхилення цього показника до реабілітації склало в КГ 6,2 мл; ЕГ - 7,5 мл; після реабілітації - в КГ залишився в тих же межах, в ЕГ - 6,4 мл. Отримані дані змін за показником об'єму систоли крові свідчать про підвищення цього параметра в експериментальній групі.

Слід підкреслити сприятливий вплив засобів фізичної реабілітації на нормалізацію рівня показника хвилинного об'єму крові (ХОК) у дівчат-студенток з гіпертонією. Після закінчення курсу реабілітації в ЕГ він збільшився на 5% (з  $3228,1 \pm 156,53$  мл до  $3374,8 \pm 134,16$ ), в контрольній групі - на 2% (до  $3332,7 \pm 96,05$  мл,  $p \geq 0,05$ ). Вірогідне збільшення відсотка показника хвилинного об'єму крові можна розцінювати як позитивний вплив, який свідчить про підвищення імунологічної реактивності організму, пов'язаної із сприятливою дією засобів фізичної реабілітації.

Оскільки останнім часом стратегія реабілітації пацієнтів з гіпертонічною хворобою корінним чином змінилася, сучасне відновне лікування хворих цієї нозології включає не тільки нормалізацію цифр артеріального тиску, але і зворотний розвиток структурних змін в органах-мішенях, особливо в серці [1, с. 174].

В результаті проведеного комплексу лікувальної фізичної культури серед досліджуваних пацієнтів відбулося підвищення їх працездатності. Про ефективність відновлення працездатності свідчить гемодинамічна ефективність кисневого забезпечення виконаної роботи за показником відношення різниці індексу Робінсона до виконаної роботи. Так, в КГ студенток з артеріальною гіпертензією індекс Робінсона склав  $146,8 \pm 0,3$  у.о., в ЕГ відмічено його зниження на 13% (з  $141,3 \pm 2,79$  до  $123,0 \pm 1,84$  у.о.), а в порівнянні з результатами контрольної групи цей показник знизився на 17%, при рівні значущості  $p \geq 0,05$ .

Отримані дані дозволяють підтвердити припущення [4, с. 208] про ефективність методів фізичної реабілітації хворих на гіпертонічну хворобу II ступеня, які сприяють підвищенню ефективності утилізації кисню за умов гіпоксії та відновленню функції клітин, покращують реологічні властивості крові, оксигенацію тканин, приводять до нормалізації процесів перекісного окислення ліпідів і антиоксидантної системи. Це знижує навантаження на міокард, дозволяє поліпшити ефективність функціонування міокардіоцитів, сприяє швидшому відновленню фізичної працездатності та підвищенню толерантності до фізичних навантажень.

Аналізуючи динаміку об'єму серця після проведеного комплексу фізичної реабілітації, було відмічено зменшення цього показника у дівчат з гіпертонічною хворобою II стадії у бік поліпшення. У КГ цей показник склав  $902,2 \pm 0,22$  см<sup>3</sup>, середнє квадратичне відхилення  $-1,2$  см<sup>3</sup>; в ЕГ об'єм серця зменшився на 3% (з  $871,6 \pm 5,82$  до  $850,1 \pm 0,38$  см<sup>3</sup>), а при порівнянні з результатами контрольної групи цей показник знизився на 6%, при рівні значущості  $p \geq 0,05$ . Середнє квадратичне відхилення, первинне значення якого складало  $31,4$  см<sup>3</sup>, після реабілітаційних заходів склало  $2,0$  см<sup>3</sup> ( $p \geq 0,05$ ).

Також реєструвалися значні зміни в системі гемостазу крові: коротшав тромбіновий час, підвищувався рівень вільного гепарину, подовжувався час рекальцифікації, зменшувалася антигепаринова активність, значно прискорювався фібриноліз.

При порівняльному вивченні результатів показника потужності роботи лівого шлуночку серця у студенток з артеріальною гіпертензією встановлено наступне. Впродовж експерименту спостерігається зниження цього показника в ЕГ на 14% (з  $31349,3 \pm 717,21$  до  $27096,5 \pm 466,25$  Вт), а при порівнянні з результатами КГ цей параметр знизився на 18%, при рівні значущості  $p \geq 0,05$ . Середнє квадратичне відхилення зменшилося з  $38172,9$  до  $2517,8$  Вт. У КГ показник потужності роботи лівого шлуночку серця коливався на рівні  $32756,4 \pm 140,3$  Вт; середнє квадратичне відхилення складає  $757,6$  Вт. Отже, результати вивчення впливу дозованих навантажень дозволяють констатувати, що дія лікувальної фізичної культури викликає перебудову регуляторних механізмів діяльності серцево-судинної системи. Це приводить до поліпшення ефективності кисневого режиму роботи міокарду, підвищення порогу переносимості фізичного навантаження. При цьому поліпшується гемодинаміка та скоротлива функція серця, нормалізуються порушені показники ліпідного обміну, функції протизгортаючої системи, симпатoadреналової системи.

В експериментальній групі коефіцієнт економічності кровообігу на початку дослідження складав  $5407$  у.о., наприкінці -  $5081$  у.о. У контрольній групі цей показник реєструвався на рівні  $5695$  у.о. Отже, після впровадження комплексної програми фізичної терапії коефіцієнт економічності системи кровообігу в дівчат-студенток експериментальної групи знизився на 7%, а при порівнянні з результатами контрольної групи - на 11%. Узагальнюючий аналіз результатів експерименту дозволяє констатувати, що позитивний вплив на динаміку коефіцієнта економічності системи кровообігу в студенток з гіпертонічною хворобою за період дослідження забезпечив комплексний підхід до використання засобів фізичної реабілітації



(лікувальної фізичної культури з правильним диханням). Отже, структурно-логічний аналіз експериментальних даних доводить, що зменшення споживання міокардом кисню під впливом лікувальної фізичної культури, забезпечує енергетично економну роботу серця.

Вивчення впливу курсового застосування засобів фізичної реабілітації свідчить про їх сприятливу дію на клінічні прояви та інтегральні показники функціонування серцево-судинної системи. Показник відхилення артеріального тиску систоли в КГ склав  $32,8 \pm 0,62$  мм рт.ст., середнє квадратичне відхилення - 3,3 мм рт.ст. Порівняння результатів комплексного впливу програми фізичної терапії на дівчат-студенток ЕГ показало значне поліпшення: до реабілітації цей показник складав  $32,2 \pm 1,05$ , після курсу реабілітації -  $25,0 \pm 0,4$  мм рт.ст., тобто відмічено його зниження на 22%, а порівняно з КГ - знизився на 24%, при рівні значущості  $p \geq 0,05$ ; середнє квадратичне відхилення дорівнювало 2,2 мм рт.ст.

В процесі реабілітації у дівчат ЕГ підвищилася толерантність до впливу несприятливих геофізичних чинників (метеозалежність). У цей період значно рідше виникали головні болі, дратівливість, зберігався нормальний сон.

Аналізуючи дані з динаміки показника відхилення артеріального тиску діастоли у студенток КГ, необхідно відзначити, що цей показник склав  $24,9 \pm 0,31$  мм рт.ст., середнє квадратичне відхилення дорівнювало -1,7 мм рт.ст. В дівчат ЕГ до початку експерименту цей показник складав  $25,4 \pm 0,48$  мм рт.ст., при середньому квадратичному відхиленні 2,6 мм рт.ст.; після реабілітаційних впливів - відповідно  $15,7 \pm 0,23$  та -1,2 мм рт.ст. ( $p \geq 0,05$ ). Тобто відмічено зниження цього показника на 38%, а при порівнянні з результатами КГ - зниження на 37%.

Порівняльний аналіз результатів дослідження доводить ефективність запропонованої комплексної програми фізичної реабілітації, яка включала лікувальну фізичну культуру, лікувальний масаж, фізіотерапію, дієтотерапію, фітотерапію та сприяла зниженню прояву основних симптомів гіпертонічної хвороби у дівчат-студенток 18-20 років, зокрема поліпшенню функціональних показників серцево-судинної системи.

#### **Висновки.**

1. Гіпертонічна хвороба є однією з основних патологій серцево-судинної системи, яка займає першорядне місце в структурі непрацездатності, інвалідизації та смертності населення. У пацієнтів з високим артеріальним тиском в 3-4 рази частіше виникає ішемічна хвороба серця, в 7 разів - порушення мозкового кровообігу. Отже, з метою профілактики і боротьби доцільне проведення комплексних реабілітаційних заходів (ЛФК, лікувального масажу, фізіотерапії, дієтотерапії тощо), що є важливим загальнодержавним заходом, спрямованим на поліпшення здоров'я населення.

2. Дослідження показало, що у дівчат-студенток 18-20 років з гіпертонічною хворобою II стадії впродовж курсу комплексної реабілітації з використанням ЛФК, масажу, фізіотерапії, фітотерапії, дієтотерапії (експериментальна група) спостерігається позитивна динаміка всіх розрахункових показників ( $p \geq 0,05$ ): об'єму систоли крові збільшився на 13% (на 12% порівняно з контрольною групою), хвилинний об'єм крові - на 5% (на 2% відносно контрольної групи), індекс Робінсона знизився на 13% (на 17% відповідно), показник об'єму серця зменшився на 3% (на 6% відносно контрольної групи), потужність роботи лівого шлуночку серця знизилася на 14% (на 18% відповідно), показник відхилення артеріального тиску систоли зменшився на 22% (на 24% порівняно з контрольною групою), показник відхилення артеріального тиску діастоли - на 38% (на 37% відповідно), коефіцієнт економності системи кровообігу знизився на 7% (на 11% відносно контрольної групи).

3. Вивчення впливу курсового застосування комплексу засобів фізичної реабілітації свідчить про їх сприятливу дію на клінічні прояви та інтегральні показники

функціонування серцево-судинної системи, а також доводить ефективність їх використання в процесі відновного лікування дівчат-студенток 18-20 років, які страждають на гіпертонічну хворобу II стадії.

#### **Список використаної літератури**

1. Заболевания сердца и реабилитация / под. общ. ред. М.Л. Поллока, Д.Х. Шмидта / пер. с англ. Г. Гончаренко. Київ: Олімпійська література, 2000. 408 с.
2. Коваленко В.М., Дорогой А.П. Хвороби системи кровообігу в Україні: проблеми і резерви збереження здоров'я населення. *Серце і судини*. 2015. № 2. С. 4-10.
3. Мухін В.М. Фізична реабілітація. Київ: Олімпійська література, 2005. 472 с.
4. Реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы / под ред. И.Н. Макаровой. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2010. 304 с.
5. Христова Т.Є. Комплексна фізична реабілітація жінок зрілого віку з гіпертонічною хворобою. *Науковий часопис національного пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт»*. 2018. Вип. 3К (97) 18. С. 595-598.
6. Христова Т.Є., Лахно О.О. Сучасні підходи до фізичного виховання старшокласників з артеріальною гіпертонією. *Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: мат-ли II Міжнар. науково-практ. інтернет-конф.*, 25-26 квіт. 2018 р. Бердянськ: БДПУ, 2018. Ч. 2. С. 111-112.
7. Guidelines for the management of arterial hypertension / G. Mancia et al. *European Heart Journal*. 2009. Vol. 28. P. 1462-1536.
8. Sport medical aspects in cardiac risk stratification – Heart rate variability and exercise capacity / W. Banzer et al. *Herzschrittmacherther Flectrophysiol*. 2010. 17(4). P. 197-204.

## РОЗДІЛ 3. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Лазоренко С. А., Сахненко А. В.

### АНАЛІЗ РІВНЯ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті представлені результати оцінки рівня соматичного здоров'я студентів аграрних спеціальностей. Встановлено, що у досліджуваних переважає низький і нижче середнього рівні соматичного здоров'я. Лише незначний відсоток студентів мають середній рівень соматичного здоров'я. Отримані результати підтверджують тенденцію до погіршення стану здоров'я студентської молоді.*

**Постановка проблеми.** Інтеграція українських вищих навчальних закладів в загальноєвропейський освітній простір висуває нові вимоги до програм навчання. У зв'язку з цим все частіше постає питання відповідності системи фізичного виховання інтересам студентства та потребам підготовки кваліфікованих спеціалістів, здатних до постійного пошуку нестандартних способів вирішення будь-якого виробничого завдання, використання досягнень науково-технічного прогресу, реалізації та самореалізації своїх професійних навичок і вмінь у різних сферах економічної діяльності [5, с.222]. Основи процесу формування гармонійно розвиненої особистості майбутнього фахівця агропромислового сектору закладаються у вищій школі. Його фундаментальними аспектами є: зміцнення здоров'я, негативне ставлення до шкідливих звичок, формування системи здорового способу життя, досягнення високої та стійкої працездатності через заняття фізичною культурою і спортом. [2, с.174].

Рівень фізичного здоров'я майбутніх аграріїв залежить від багатьох показників, які являють собою складну консистентну систему. Систематичні навчальні заняття фізичним вихованням у ВНЗ та самостійні заняття фізичними вправами дозволяють забезпечувати нормальний фізичний і духовний розвиток особистості майбутнього фахівця агропромислового комплексу. Разом з тим, вони виступають обов'язковою умовою формування пріоритетного спрямування на зміцнення здоров'я і мотиваційним стимулом до систематичних самостійних занять фізичною культурою і спортом [7, с. 238].

На разі, більшість студентів нашої країни, вступаючи на навчання у ВНЗ, вже мають різноманітні відхилення у стані здоров'я. Сучасний стан організації фізичного виховання у вищій школі є причиною подальшого погіршення стану здоров'я майбутніх фахівців аграрної промисловості [8, с. 130]. Шляхи вирішення даної проблеми повинні лежати в площині підвищення функціональних резервів організму і зростання його енергетичного потенціалу завдяки зміцненню здоров'я студентства [2, с.174].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** дозволяє констатувати, що сучасна система фізичного виховання у вищих навчальних закладах, малоефективна і не здатна забезпечити фахову підготовку випускників до виробничої діяльності, реалій подальшого професійного життя та потребує реформування [3-5]. У той же час, гостро постає питання про нестачу кваліфікованих професійних кадрів, зокрема в аграрній промисловості України. Результати аналізу публікацій вітчизняних науковців [2, 4, 5, 9] доводять, що більше 52% студентів мають низький рівень фізичного здоров'я, а більше половини випускників вищих навчальних закладів фізично неспроможні якісно працювати на виробництві.

Відповідно до положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах, фізичне виховання студентів розглядається як невід’ємна, найважливіша частина загального виховання студентства [6]. Засобами фізичної культури забезпечується загальна і спеціальна фізичні підготовки у контексті умов майбутньої професії. Отже, вирішуючи специфічні завдання, фізичне виховання студентства відіграє суттєву роль у моральному, вольовому та естетичному розвитку, вносить значний внесок у підготовку кваліфікованих та всебічно розвинених фахівців [2, 4, 5, 7]. Враховуючи вищезазначене, для ефективного вирішення завдань фізичного виховання студентів дуже важливо мати достовірну інформацію щодо рівня фізичної підготовленості та здоров’я, а також ступеня відповідності змісту навчальної програми інтересам студентів, оскільки основна мета фізичного виховання полягає у формуванні фізичної культури студентів і можливості реалізувати її у соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності та побуті [2-4, 8].

**Мета статті:** визначити рівень соматичного здоров’я студентів аграрних спеціальностей за експрес-системою Г. Л. Апанасенка.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводилось серед студентів I–III курсів аграрних спеціальностей Сумського національного аграрного університету (юнаки n=431, дівчата n=221), Харківського національного технічного університету сільського господарства ім. Петра Василенка (юнаки n=315, дівчата n=116) та Глухівського агротехнічного інституту ім. С. А. Ковпака (юнаки n=108). З метою визначення індексу соматичного здоров’я досліджуваного контингенту, застосовувалась експрес-система оцінки рівня здоров’я Г. Л. Апанасенка, яка дає можливість комплексно визначити функціональний стан організму за показниками кардіореспіраторної та м’язової систем [1]. Зазначені показники формалізовані у кількісних одиницях і пов’язуються з рівнем індивідуального здоров’я.

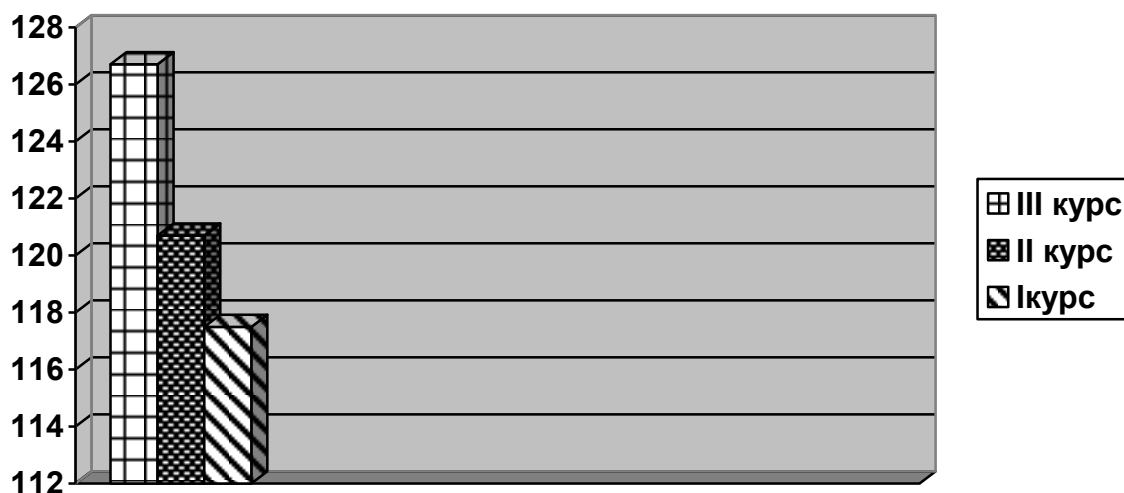
Результати вимірювання антропометричних і фізіометричних показників досліджуваних представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

**Антропометричні і фізіометричні показники студентів I–III курсів аграрних ВНЗ**

Показники	Юнаки (n = 864)		Дівчата (n = 337)	
	Статистичні показники			
	$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$
Зріст (м)	174,51	5,76	167,34	5,20
Маса (кг)	73,39	6,07	64,76	4,79
ЖЄЛ (мл)	3750,5	254,04	3117,95	144,88
Динамометрія кисті (кг)	40,22	3,20	28,03	2,71
ЧСС (уд/хв)	79,48	3,18	79,79	2,30
АТ <sub>с</sub> (мм рт. ст.)	121,41	4,33	118,72	1,99

Аналіз отриманих даних свідчить про відповідність вагових, ростових та силових показників зазначених студентів віковим нормам розвитку. Зріст юнаків становить 174,51±5,76 м, дівчат – 167,34±5,20 м; вага юнаків коливається у межах 73,39±6,07 кг, дівчат – 64,76±4,79 кг. Життєва ємність легень досліджуваного контингенту складає 3750,5±254,04 мл у юнаків і 3117,95±144,88 мл у дівчат. Сила правої кисті становить у юнаків і дівчат 40,22±3,20 кг та 28,03±2,71 кг відповідно.



**Рис. 1 Показники AT<sub>c</sub> студентів I, II і III курсів аграрних спеціальностей**

Аналіз гемодинамічних показників досліджуваних показав, що ЧСС у юнаків і дівчат не виходить за межі норми і складає  $79,48 \pm 3,18$  уд/хв та  $79,79 \pm 2,30$  уд/хв відповідно. Показники AT<sub>c</sub> студенток відповідають нормам і становлять  $118,72 \pm 1,99$  мм рт. ст. Показники AT<sub>c</sub> юнаків становлять  $121,41 \pm 4,33$  мм рт.ст, що є вищими за норму. Подальший аналіз виявив найгірші показники AT<sub>c</sub> серед студентів III курсів ( $126,71 \pm 1,56$  мм рт.ст.) у порівнянні з показниками другокурсників ( $120,7 \pm 2,18$  мм рт.ст.) і першокурсників ( $117,49 \pm 2,01$  мм рт.ст.) (рис 1.).

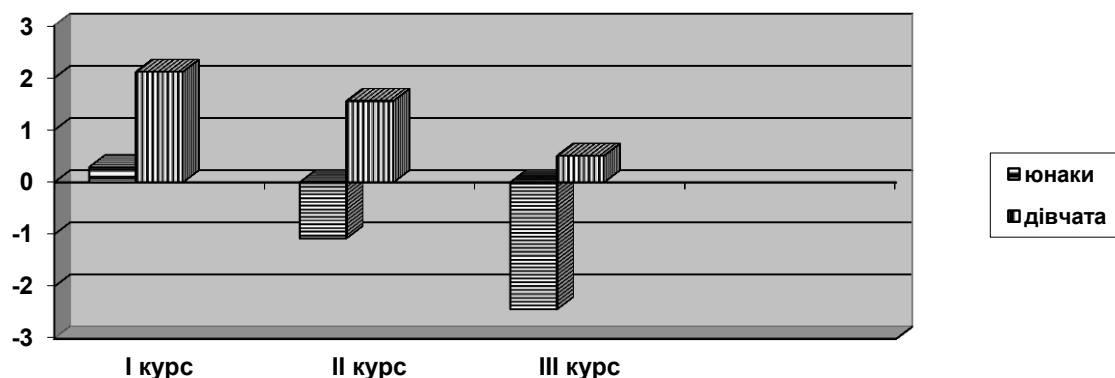
Середні показники індексу соматичного здоров'я (ІСЗ) майбутніх аграріїв складають –  $0,99 \pm 1,85$  бали у юнаків і  $1,44 \pm 1,74$  бали у дівчат (табл. 2). Порівнюючи отримані дані з нормами оцінки рівня фізичного здоров'я юнаків та дівчат, визначених іншими науковцями [9] можна стверджувати, що показники індексу соматичного здоров'я юнаків та дівчат відповідають низькому рівню ( $ІСЗ \leq 3$  бали).

Таблиця 2

**Рівень соматичного здоров'я студентів аграрних спеціальностей та його складові**

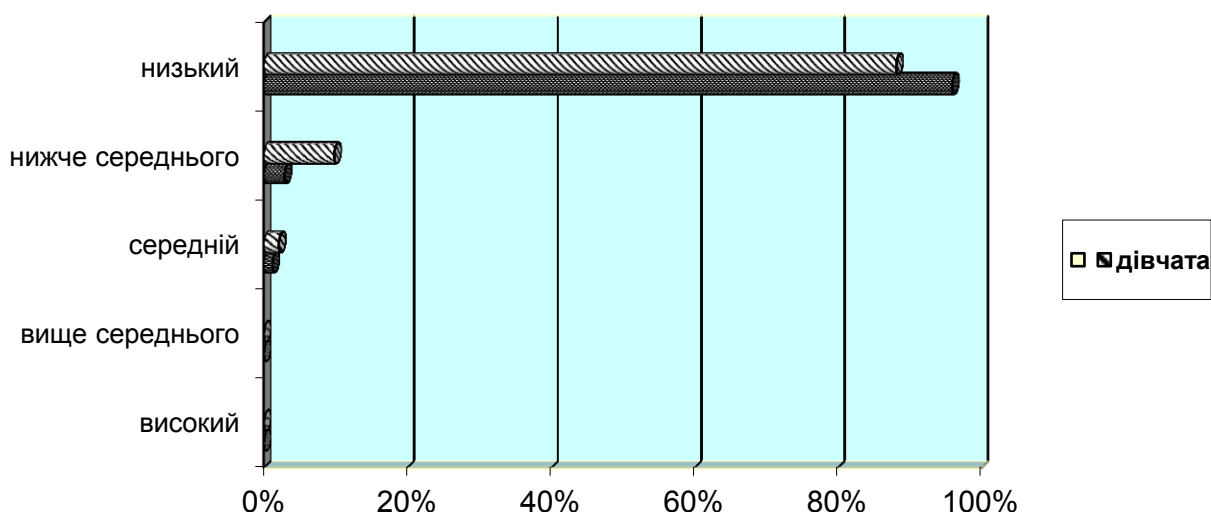
Показники	Юнаки (n = 864)		Дівчата (n = 337)	
	Середні значення	Бали	Середні значення	Бали
Масовий індекс (кг/м <sup>2</sup> )	$24,07 \pm 1,11$	$-0,23 \pm 0,42$	$23,11 \pm 0,97$	$-0,21 \pm 0,41$
Життєвий індекс (мл/кг)	$51,28 \pm 3,49$	$-0,46 \pm 0,73$	$48,26 \pm 1,84$	$0,93 \pm 0,40$
Силовий індекс (%)	$54,99 \pm 4,53$	$-0,92 \pm 0,31$	$43,35 \pm 3,49$	$-0,27 \pm 0,47$
Індекс Робінсона (ум.од.)	$96,56 \pm 6,32$	$-0,51 \pm 0,57$	$94,72 \pm 3,18$	$-0,40 \pm 0,49$
Проба Мартіне (с)	$147,39 \pm 11,04$	$1,11 \pm 0,58$	$149,96 \pm 16,22$	$1,29 \pm 0,86$
ІСЗ		$-0,99 \pm 1,85$		$1,44 \pm 1,74$

ІСЗ першокурсників та другокурсників становить  $0,29 \pm 2,02$  і –  $1,07 \pm 1,17$  бали відповідно, студенти III курсів мають показник –  $2,43 \pm 0,71$  бали. Показники ІСЗ студенток I курсу складають  $2,12 \pm 1,82$  бали, другокурсниць –  $1,56 \pm 1,84$  бали, студенток III курсів –  $0,51 \pm 0,95$  бали (рис. 2).



**Рис. 2 Показники ІСЗ студентів і студенток I, II і III курсів аграрних спеціальностей**

Аналіз одержаних результатів, щодо індексу соматичного здоров'я, дозволив нам визначити рівень фізичного здоров'я майбутніх спеціалістів агропромислового виробництва.



**Рис. 3 Показники рівня фізичного здоров'я студентів аграрних спеціальностей**

Низький рівень фізичного здоров'я, нами було виявлено у переважної більшості майбутніх фахівців (рис.3).

**Висновки.** Результати нашого дослідження констатують незадовільний рівень фізичного здоров'я студентів аграрних спеціальностей. 98,8% студентів та 97,9% студенток мають низький та нижчий за середній рівні; у 1,2% юнаків і 2,1% дівчат виявлено середній рівень фізичного здоров'я. Індекс соматичного здоров'я студентів аграрних спеціальностей відповідає низькому рівню і становить  $-0,99$  балів у юнаків і  $1,44$  – у дівчат.

Порівняльний аналіз показників ІСЗ студентів I, II та III курсів аграрних спеціальностей виявив, що середній показник ІСЗ у першокурсників становить  $0.29 \pm 2.02$  бали, у другокурсників –  $1.07 \pm 1.17$  бали, студенти III курсів мають показник -  $2.43 \pm 0.71$  бали. Показники ІСЗ студенток I, II та III курсів становлять  $2.12 \pm 1.82$  бали,  $1.56 \pm 1.84$  бали і  $0.51 \pm 0.95$  бали відповідно.

Зазначимо, що у досліджуваних не було зафіксовано показників, які відповідають вищому за середній та високому рівню соматичного здоров'я

### Список використаної літератури

1. Апанасенко Г.Л., Волгіна Л. Н., Бушуєв Ю. В. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: метод. реком. Київ: КМАПО, 2000. 12 с.
2. Дзюла Б.В. Рівень соматичного здоров'я студентів-першокурсників технічного коледжу ТНТУ ім. І. Пулюя. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів. 2013. Вип. 112. С. 174-176.
3. Круцевич Т. Ю., Воробьов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ: Олімп. Література, 2011. 224 с.
4. Москаленко Н.В., Ковтун А.А. Влияние физической культуры и спорта на психофизиологическое состояние студентов. Фізичне виховання студентів. Харків. 2012. № 3. С. 83-87.
5. Мунтян В.С., Пліско В.І. Фізичне виховання у контексті положень нового закону України «Про вищу освіту». Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів. 2014. Вип. 118. С. 222-226.
6. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах: наказ Міністерства науки і освіти України від 11.01.2006 № 4 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06> (дата звернення: 1.04.2019).
7. Рубаненко А. В. Психо-фізіологічні аспекти професійно-прикладної фізичної підготовки студентів аграрних спеціальностей. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів. 2017. Вип. 143. С. 238-241.
8. Сахненко А.В. Коломієць А.Я. Завдання професійно-орієнтованої фізичної підготовки кваліфікованих спеціалістів агропромислового комплексу. Спортивний вісник Придніпров'я. Фізичне виховання та спорт. Дніпро. 2018. № 2. С. 130-134.
9. Товкун Л.П., Царьова М.П. Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів Переяслав-хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди. Молодий вчений. 2017. Вип. 9.1. С. 167-170.

**Попрошаєв О. В.**

### **АНАЛІЗ СОМАТИЧНОГО (ІНДИВІДУАЛЬНОГО) ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ НАБОРУ 2018-2019 НАВЧАЛЬНОГО РОКУ**

Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого

*У статті проаналізований рівень соматичного здоров'я студентів-юристів першого курсу 2018-2019 навчального року, за підсумками дослідження встановлено, що у більшості студентів рівень соматичного здоров'я «нижче середнього», або «низький». У зв'язку з цим необхідно розробити особистісно-орієнтовану систему викладення навчальної дисципліни «Фізична культура», яка передбачала б формування у студентів стійкої потреби до фізичного самовдосконалення та оволодіння методами зміцнення стану власного здоров'я.*

**Постановка проблеми.** Формування фізично загартованої особистості, яка володіє знаннями, вміннями та навичками використовувати засоби фізичної культури і спорту задля оздоровлення, підвищення розумової та фізичної працездатності, має допомагати студентам успішно адаптуватися до нових умов життя і навчання у вищій школі.

Слід наголосити, що останні дослідження науково підтвердили той факт, що за останні роки рівень індивідуального здоров'я студентів значно погіршився, а навчальна програма в рамках курсу «Фізична культура» у тому вигляді, в якому вона є на цей час не в змозі вирішити найголовнішого свого завдання: це покращення здоров'я студентів [4, с. 70]. Поодинокі публікації за цією тематикою у фахових наукових виданнях свідчать про відсутність загально прийнятої та науково

орієнтованої методології викладання фізичного виховання у навчальному процесі студентів.

Щоб вирішити це питання перш за все необхідно звернути увагу студента на стан свого власного здоров'я і підштовхнути його до мотиваційної потреби у навчанні засобам і методам зміцнення стану власного здоров'я.

**Мета дослідження:** провести аналіз індивідуального (соматичного) здоров'я студентів-юристів першого курсу набору 2018-2019 н.р. та за результатами отриманих даних сприяти розробці особистісно-орієнтованої системи викладання навчальної дисципліни «Фізична культура».

Для розв'язання поставленої мети у роботі використовувалися загальноприйняті **методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення матеріалів науково-методичної літератури; методика кількісної експрес оцінки рівня соматичного здоров'я за методикою Г.Л. Опанасенком; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводилося у Національному юридичному університеті імені Ярослава Мудрого в вересні-жовтні 2018 р. Для вирішення поставлених задач дослідження нами були обстежені студенти першого курсу, набору 2018-2019 навчального року, у яких визначався рівень індивідуального здоров'я.

Обрання із багатьох існуючих, методики кількісної експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я за Г.Л. Опанасенком обумовлено тим, що вона дає можливість комплексно визначити функціональний стан організму за показниками кардіореспіраторної та м'язової системи, які формалізовані у кількісних одиницях (балах) і пов'язуються з рівнем індивідуального здоров'я. Ця методика складається з визначення антропометричних і функціональних показників та їх індексів [1, с. 71-77].

Вимірювання антропометричних та фізіометричних показників таких як: довжина тіла, маса тіла, життєва ємність легень та сила м'язів кисті проводиться за загальноприйнятою методикою [2, с. 8-19].

Співвідношення маси тіла із довжиною тіла оцінюється за **ІМТ індексом** (індекс маси тіла, „Body-Mass-Index”), який розраховують за формулою:

$$\frac{\text{маса тіла (кг)}}{\text{довжина тіла}^2 \text{ (м)}}.$$

Стабільні показники маси тіла (якщо вони знаходяться у межах фізіологічної норми) є однією з ознак здорової людини.

Уявлення про стан дихальної функції дає так званий **життєвий індекс** - відношення життєвої ємності легень (ЖЄЛ) до маси тіла:

$$\frac{\text{ЖЄЛ (мл)}}{\text{маса тіла (кг)}}$$

Середні величини цього показника у чоловіків 65 - 70 мл/кг і 55 - 60 мл/кг у жінок.

**Силовий індекс**, тобто відношення абсолютного показника сили, що фіксуються на динамометрі, до маси тіла, визначають за формулою:

$$\frac{\text{динамометрія кисті}}{\text{маса тіла (кг)}}.$$

Вважається, що силовий індекс для сильнішої руки у чоловіків дорівнює 65-70% від маси тіла. У жінок цей показник знаходиться у межах 45–50 % від маси тіла.

Функціональний стан серцево-судинної системи визначається за показниками пульсу.



**Частота серцевих скорочень (ЧСС)** - є інтегральним показником діяльності серцево-судинної системи, який віддзеркалює ступінь напруження киснево-транспортної функціональної системи під дією фізичних навантажень.

Вимірювання ЧСС проводиться пальпаторним методом на променевій (сонній) артерії у стані спокою. Фіксуються показники ЧСС протягом 10 с із наступним перерахуванням за 1хв.

За середні величини приймаються 60 - 80 ударів за хвилину, більше 80 уд/хв розцінюються як тахікардія, менше 60 уд/хв - як брадикардія.

**Проба Мартіне-Кушелєвського – (20 присідань за 30 секунд).** Підраховують пульс за 10 с в положенні сидячи, дочекавшись його стабільних значень. За 30 с робиться 20 присідань, піднімаючи руки вперед. Потім сидячи, фіксується час відновлення пульсу до вихідних значень.

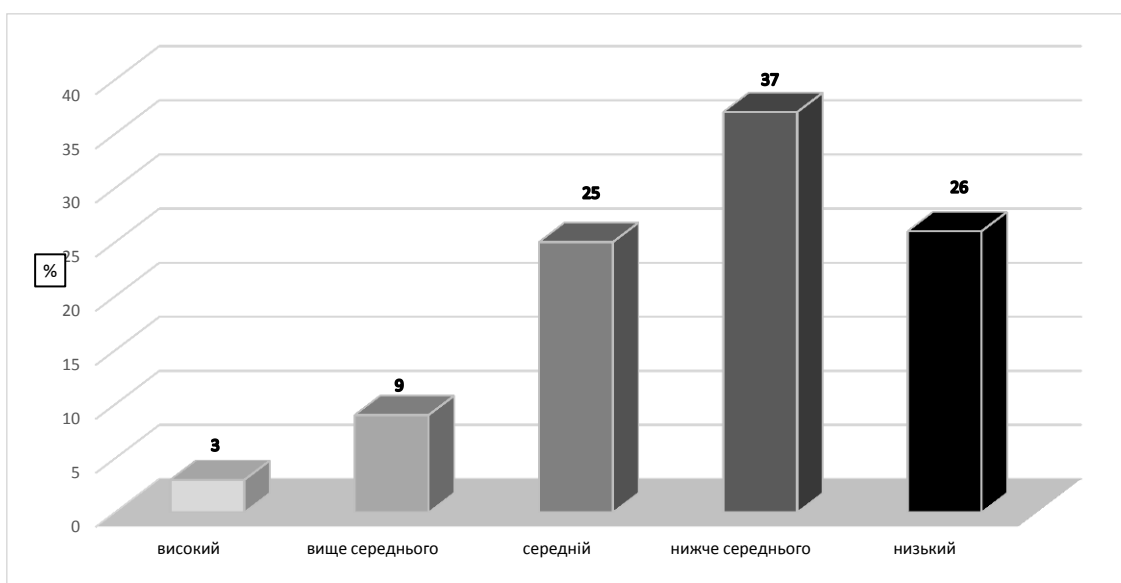
Враховується час відновлення частоти пульсу після стандартного навантаження: величини 1 хв. 30 с - 1 хв. 59 с вважаються за середній рівень; 1 хв. - 1 хв. 29 с - вище середнього; 59 с і менше – високий; 2 - 3 хв. - нижче середнього; 3 хв. і більше - низький.

**Артеріальний тиск крові** визначають методом Короткова медичним тонометром. Величини артеріального тиску в межах 100/60 – 120/80 мм.рт.ст. вважаються фізіологічною нормою.

**Індекс Робінсона.** Цей індекс є добутком частоти серцевих скорочень і рівня артеріального систолічного тиску, поділеним на 100:

$$\frac{\text{ЧСС} \times \text{АТ сист.}}{100}$$

Результати тестування соматичного здоров'я студентів-юристів першого курсу набору 2018-2019 н.р. відображені на рис. 1.



**Рис. 1. Результати тестування соматичного здоров'я студентів-юристів першого курсу набору 2018-2019 н.р.**

Графічне відображення кількісної характеристики рівня соматичного здоров'я студентів-юристів першого курсу (за експрес-методикою Г.Л. Опанасенком) свідчить про те, що абсолютна більшість студентів –першокурсників має рівень соматичного здоров'я не вище середнього (84%) та тільки 12 відсотків – високий та вище середнього (відповідно 3% - високі, та 9% - вище середнього).

Отримані ми пов'язуємо з тим, що у сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я населення. Різко зросла захворюваність, у тому

числі на гіпертонію – у 3 рази, стенокардію – у 2,4 рази, інфаркт міокарду – на 30%. Неприятливі екологічні умови стали причиною зростання кількості хворих дітей. Майже 90% людей учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї, понад 50% - незадовільну фізичну підготовку, близько 70% дорослого населення – низький, та нижчий за середній рівень фізичного здоров'я.

Одним із можливих та доступних шляхів покращення цієї ситуації є фізична культура, яка являє собою складову частину загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових, та інтелектуальних здібностей людини, сприяє гармонійному формуванню її особистості, є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності, життєво-важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків. Таким чином, у студентів необхідно формувати стійкі потреби до фізичного самовдосконалення з метою зміцнення стану власного здоров'я.

На цей час навчальна програма з фізичного виховання не може вирішити цих завдань у повному обсязі, тому виникає потреба у розробці нової програми, а можливо і системи викладання навчальної дисципліни «Фізична культура» у закладах вищої освіти.

Тільки розробкою особистісно-орієнтованої навчальної програми зі спортивним ухилом можуть бути вирішені найголовніші завдання фізичного виховання, на сучасному етапі, а саме: оздоровчі, освітні, розвиваючі.

**Висновки.** Встановлено що у більшості студентів першого курсу рівень соматичного здоров'я за методикою Г.Л. Опанасенко, «нижче середнього», або «низький». У зв'язку з цим необхідно розробити особистісно-орієнтовану систему викладання навчальної дисципліни «Фізична культура», яка передбачала б формування у студентів стійкої потреби до фізичного самовдосконалення та оволодіння методами зміцнення стану власного здоров'я.

#### **Список використаної літератури**

1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков.- К.: Здоровье, 1985. – 80с.
2. Зеленюк О.В. Індивідуалізація навчального процесу фізичного виховання на підставі комплексного оцінювання рухової підготовленості та рівня соматичного здоров'я студентів: Автореф. Дис.. ... канд.. наук з фіз.. виховання і спорту /Харківська державна академія фізичної культури. – Х.,2004. – 21 с.
3. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – К.: Олимпийская література, 1999. – 230 с.
4. Попрошаєв О.В. Доповнення стандарту вищої освіти в межах кожної спеціальності загальною компетентністю випускника яка передбачає навички рухової активності / О.В. Попрошаєв, О.А. Білик // Молодий вчений 2018. №4, 2 (56.2). С.69 – 73.
5. Попрошаєв О.В. Аналіз нормативно-правових актів, які регулюють відновлення та проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України / О.В. Попрошаєв // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : Матеріали XVIII Міжнародної наук.-практ. конф молодих учених : у2т. /відповід. Ред.. Я. М. Копитіна; наук. Ред.. О.А. Томенко. – Суми : СумДПУ ім.. А.С. Макаренка, 2018. – Т.1. – С. 109-113.

## РОЗДІЛ 4. ФІЛОСОФСЬКІ, ІСТОРИЧНІ, ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ І ТУРИЗМУ

Іваній І. В.

### ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ У США

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті проаналізовано характерні особливості освітніх стандартів у галузі фізичного виховання та спорту США. Охарактеризовано сфери діяльності п'яти національних асоціацій Сполучених Штатів фізкультурно-спортивної спрямованості. Проаналізовано варіанти підготовки фахівців фізичного виховання та спорту у США, що на сьогодні залишається провідним освітнім брендом та показано, що розвиток професійно-педагогічних та управлінських здібностей студента є більш важливим, ніж його спортивна підготовка. Визначено, що характерними рисами системи вищої освіти США є її детермінація, полікультурна спрямованість з максимальним врахуванням потреб американського суспільства, ринку праці. Охарактеризовано професійно-педагогічний блок дисциплін американських університетів.*

**Постановка проблеми.** Інтеграція України у світовий освітній простір, процеси глобалізації суттєво змінили філософію освіти та концепції її розвитку. Вивчення міжнародного досвіду є важливим для України, оскільки відсутність національної стратегії інтернаціоналізації, освіти приводить до низького обсягу експорту освітніх послуг, незадовільних темпів розвитку міжнародних освітніх програм і, відповідно ускладнює ефективну інтеграцію вітчизняної освіти до загальноєвропейського та світового освітнього простору. У зв'язку з цим, постає необхідність вивчення світового досвіду як системи вищої освіти, так і професійної діяльності фахівців з метою удосконалення системи професійної підготовки в Україні.

Аналіз досліджень Л. Деминської, Т. Дерєки, В. Завадського, Т. Круцевич, А. Свасьєва, Л. Сущенко, О. Тимошенко, Б. Шияна щодо вивчення проблеми професійної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту в Україні визначив актуальність вивчення зарубіжного досвіду підготовки фахівців для використання його у вітчизняній професійній освіті. Вивченню системи фізкультурної освіти у США присвячені дослідження М. Адамського [1], Т. Дерєки [2], Т. Осадчої [4], Л. Сущенко [5]. При цьому сучасні підходи до професійної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту, зокрема її професійно-педагогічної спрямованості вивчено не достатньо. Це і обумовлює мету нашої статті.

**Мета дослідження** – проаналізувати характерні особливості освітніх стандартів та сучасні підходи до професійної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту у США.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З метою підвищення якості навчання, за даними дослідників, у США наприкінці ХХ століття розпочався процес стандартизації освітньої галузі, основою якого є компетентісно-орієнтоване навчання, зокрема і в галузі фізичного виховання та спорту [6].

У галузі освіти та професійної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту США нормативними документами є: «Task Force on teaching as a profession. A nation prepared: Teachers the 21 century» («Нація готова: учитель ХХІ століття»), «Report of the National Commission on Teaching and America's Future. What matters most: Teaching for America's Future» («Доповідь національної комісії по навчанню та

майбутньому Америки»), «Moving into the future: National standards for physical education: a guide to content and assessment» («Національні стандарти у фізичному вихованні») [9].

У галузі фізичного виховання, спорту та здоров'я людини єдиною добровільною професійною організацією у світі, яка об'єднує як учителів та управлінців, так і студентів та практикантів є Американський альянс охорони здоров'я, фізкультурної освіти, рекреації і танців (AAЗФОРТ) [3; 6; 8]. Своїм членам альянс надає можливість професійного розвитку та забезпечує професійну практику [3; 6; 8]. AAЗФОРТ об'єднує діяльність п'яти національних асоціацій США фізкультурно-спортивного спрямування, кожна з яких представляє свою сферу інтересів [3].

1. Американська асоціація здоров'я в освіті (American Association for Health Education) допомагає професіоналам у галузі охорони здоров'я просувати нововведення щодо здорового способу життя в освіту;

2. Американська асоціація фізичної активності та рекреації (American Association for Physical activity and Recreation) підтримує професійні практичні курси відновлення фізичного стану, педагогів і студентів через створення креативних методик та прийомів;

3. Національна асоціація дівчат і жінок у спорті (National Association for Girls and women in sport) – сприяє поширенню ідей гендерної рівності й участі жінок у спортивних змаганнях;

4. Національна асоціація спорту й фізкультурної освіти (National Association for Sport and Physical Education – NASPE) – просуває професійні практичні курси в різних видах спорту і фізичної діяльності шляхом дослідження та поширення інформації;

5. Національна асоціація танців (National Dance Association) виступає за впровадження професійних практичних курсів в танцювальну освіту.

Характерними рисами системи освіти США є її детермілізація й полікультурна спрямованість як засобу максимального врахування потреб американського суспільства, ринку праці, сучасних тенденцій у галузі педагогічних знань. Ця особливість знаходить відображення у вимогах до університетської підготовки викладачів фізичного виховання та спорту, стандартах акредитації і оціночних стандартах випусників [7].

Процес ліцензування та сертифікації професійної діяльності фахівців у США відбувається на основі тестів, розроблених відповідно до стандартів Interstate Teacher Association and Support Consortium (INTASC) та National Board for Professional Teaching Standards (NBPTS), за допомогою яких оцінюють базові (basic skills), загальні (general knowledge) і фахові (subject matter knowledge) компетентності; педагогічну компетенцію (pedagogical knowledge) й знання; педагогічну компетенцію з фахового предмета (subject-specific pedagogical knowledge). Провідною установою, що відповідає за проведення ліцензування, є департамент освіти штату (Department of Education), який використовує тестові завдання двох розробників: Education Testing Service (ETS) та National Evaluation System (NES). Оскільки система вищої освіти США децентралізована, то деякі штати розробляють тестові завдання самостійно або у співпраці з NES [10].

Як зазначає Т.Ю. Осадча, з метою вдосконалення системи фізичного виховання та професійної підготовки фахівців у США пропонують доповнити національну доктрину освіти такими положеннями [4]:

- визначення фізичного виховання (особливо значущості розвитку рухових здібностей учнів) важливою складовою національної політики в галузі освіти;
- використання інтегрованого підходу до навчання, що являє собою синтез інноваційних технологій, які застосовуються в різних дисциплінах;

- розробка програми підготовки викладачів, пріоритетними завданнями яких є підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості учнів;
- переорієнтація програми фізичного виховання для середніх шкіл зі спортивної спрямованості на оздоровчу;
- прийняття всіма радами шкіл рекомендацій та нормативів, розроблених NASPE (National Association for Sport and Physical Education) та спрямованих на всебічний гармонійний, інтелектуальний та фізичний розвиток підростаючого покоління.

Сучасний фахівець фізичного виховання та спорту в процесі навчання у закладі вищої освіти США повинен мати інтегровані знання, уміння та навички, а також здібності вміти застосовувати їх у відповідності до ситуації. Програми підготовки фахівців фізичного виховання формують компетентності [4]:

- особисту рухову компетентність в таких видах: гімнастика, водні види спорту, танці, традиційні та сучасні види рухової активності та види, традиційні для різних культур, ігри – «пригоди» - наявність відповідного рівня розвитку умінь та навичок у відповідних видах рухової активності;
- педагогічну компетентність – вміння створювати шкільну програму фізичного виховання, з урахуванням особливостей різних культурних та соціальних груп населення, що мешкають в певній спільноті, рівень фізичного розвитку та підготовленості всіх груп учнів;
- соціально-діяльнісну (комунікативну) компетентність – створення та підтримання ефективного середовища навчання;
- організаційно-управлінську компетентність, яка полягає в плануванні уроків та використанні методик навчання, що сприяють вирішенню завдань уроку та ефективної реалізації всієї програми фізичного виховання;
- педагогічну компетентність при оцінюванні шкільної програми фізичного виховання;
- гностичну (науково-дослідницьку) компетентність – високий рівень компетентності знань з предмету та методики викладання.

Американські фахівці вважають за необхідне поєднувати вимоги суспільства й врахувати індивідуальні особливості майбутнього педагога при визначенні критеріїв відбору студентів до університету. Відбір абітурієнтів в університетах США здійснюється на таких рівнях: прийом до університету, педагогічного коледжу чи коледжу фізичного виховання, на факультет, який пропонує програму підготовки викладачів, а також на рівні сертифікації майбутніх учителів [11]. Для вступу в університет і коледж головними вимогами є академічні і професійно-педагогічні здібності студента; базові уміння й знання, які необхідні для успішного навчання у вищому навчальному закладі. Для отримання сертифікату на викладання фізичного виховання в школі випусник повинен продемонструвати сформовані компетентності викладача, відповідність його професійній діяльності національним стандартам і стандартам штату, які оцінюються в процесі аналізу професійної діяльності студента, а не контролю його теоретичних знань.

Розгляд освітньо-професійних програм підготовки бакалаврів і магістрів фізичного виховання та спорту (сайти університетів США: Арканзаського, Каліфорнійського, Гавайського, Східномічиганського та ін. [10]) показує, що програми передбачають мінімальну кількість обов'язкових дисциплін і кредитів, необхідних для успішного закінчення програм й отримання відповідного ступеня «бакалавр», «магістр». Організація навчання майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту американських університетів характеризується високим ступенем індивідуальзації й диференціації: студенти мають можливість самостійно складати навчальний план, визначати навчальне навантаження на семестр, обирати курси з різних видів

фізичної активності на одному з трьох рівнів складності. Вибір форм і методів організації занять обумовлюється реалізацією університетами особистісного, діяльнісного і рефлексивного підходів до навчання педагогів; акцент робиться на взаємодії теоретичних і практичних аспектів навчальних предметів, розвиток практичних умінь студентів у процесі всіх форм занять і низки польових і педагогічних парктик.

Відмінними рисами організації багаторівневої підготовки фахівців фізичного виховання та спорту в університетах США є диференціація й індивідуалізація навчання в межах особистісного підходу до навчання педагогів, практична спрямованість кожного курсу, варіативність практичних методів навчання у межах діяльнісного підходу, акцент на формування спеціальних педагогічних знань викладача на основі інтеграції отриманих знань і вмінь із різних блоків дисциплін.

На зміст програми підготовки фахівців фізичного виховання та спорту впливають соціально-культурний (особливе значення спорту в американському суспільстві як соціального стабілізатора, засобу об'єднання людей на національному рівні) і науково-теоретичний (планування ідей гуманістичної педагогіки, велика кількість теорій навчання) фактори. На основі врахування даних факторів і стандартів шкільного фізичного виховання кожен викладач фізичного виховання повинен сформулювати власну концепцію навчання. Цьому завданню підпорядковане вивчення студентами дисциплін професійно-педагогічного блоку програми [12].

**Висновки.** Аналіз особливостей організації підготовки фахівців фізичного виховання та спорту в США дає можливість відзначити, що в університетах у навчальному процесі акцентують увагу на формуванні спеціальних педагогічних знань майбутнього фахівця, на основі інтеграції знань і вмінь, які отримані в процесі вивчення дисциплін різних блоків і низки практик, а не широку теоретичну й загальну спортивну підготовку (яка передбачає отримання знань і технічної підготовленості в різних видах фізичної активності). Студентам надають знання з таких основ фізичного виховання та спорту як: філософських, теоретичних, нормативних, психологічних і соціологічних. Використання досвіду вищої освіти у галузі фізичного виховання та спорту США, на нашу думку, може стати джерелом для аналізу й переосмислення положень вітчизняної системи професійно-педагогічної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту.

#### **Список використаної літератури**

1. Адамский Н.В. Ориентиры развития физкультурного образования в США [Электронный ресурс] / Н.В. Адамский // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – Вып. № 22, том 4, 2006. – С. 5-8. Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/orientiry-razvitiya-fizkulturngo-obrazovaniya-v-ssha#xzz3ywizKqg7>. – Загл. с экрана.

2. Дереча Т. Професійна підготовка фахівців фізичного виховання у США / Т. Дереча // Неперервна професійна освіта: теорія і практика, 2016. - № 1-2 (46-47) – С. 71-75.

3. Мединский С.В. Діяльність американського альянсу здоров'я, фізкультурної освіти, рекреації й танців крізь призму часу // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. № 3 (19), 2012. С. 35-38.

4. Осадча Т.Ю. Формування професійної майстерності майбутніх учителів фізичного виховання (на прикладі навчальних програм університетів США): [наук.-метод. посіб.] / Т.Ю. Осадча. – Луганск: Альма-матер. 2006. – 130 с.

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

6. National Board for Professional Teaching Standard. – Режим доступу: [http://www.nbpts.org/th\\_standards/standards\\_by\\_cert](http://www.nbpts.org/th_standards/standards_by_cert).

7. Healthy people 2010: National health promotion and disease prevention objectives. - Washington, D. C.: NASPE. 2000. – 12 p.
8. Moving into the future: National standards for physical education: a guide to content and assessment. – Reston. VA: NASPE. 1995. – 23 p.
9. National Standards for beginning physical education teacher. – Reston. VA: NASPE. 1996. – 30 p.
10. Standards for Initial Programs in Physical Education Teacher Education. Oct. 19. 2001. National Association for Sport and Physical Education. American Association of Health. Physical Education. Recreation. and Danse. pp. 1-29. Available from Internet: [http://www.aahpewrd.org/naspe\\_mail.html](http://www.aahpewrd.org/naspe_mail.html).
11. Wuest D.A. Foundations of Physical Education. Exercise Science and Sport (14 ed.) / D.A. Wuest. Ch. A. Bucher. – St. Louis Musby: YearBook Inc. 2003. – 451 p.
12. Quennerstedt M., Larsson H. Learning movement cultures in physical education practice [Електронний ресурс] / M. Quennerstedt, H. Larsson // Sport. Education and Society. – Published online: 21 Jan 2015. DOI: 10.1080 / 13573322 2014 994490. – Режим доступу: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13573322.2014.994490> #.

**Лоза Т. О., Алексєєв О. М.**

### **ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» В ПУТИВЛЬСЬКОМУ ПЕДАГОГІЧНОМУ КОЛЕДЖІ ІМЕНІ С. В. РУДНЕВА**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Путивльський педагогічний коледж імені С. В. Руднева

*У статті визначено історію становлення та розвитку спеціальності «Фізична культура» та зв'язовані особливості формування професійно-педагогічної культури майбутнього фахівця.*

**Постановка проблеми.** Особистість, рівень її культури та освіти є вихідним пунктом і результатом нової парадигми розвитку суспільства. В цих умовах особливої значущості набуває проблема гуманістичного розвитку випускників закладів вищої освіти, зокрема фахівців галузі фізичної культури і спорту. Ці фахівці є носіями і трансляторами цінностей культури, переносять відносини на культуру навчально-виховної і фізкультурно-спортивної діяльності молоді, відношення до здоров'я, побуду, відпочинку тощо, сприяючи таким чином удосконаленню культури суспільства. Тому розвиток високого рівня професійно–педагогічної культури особистості студента в системі спеціальної фізкультурної освіти є актуальною проблемою у педагогічній теорії і практиці. Якість кадрів має істотне значення в будь-якій сфері діяльності. Тому, вивчення історії становлення даної спеціальності та особливості наукової організації праці у закладі вищої освіти допоможе якісному здійсненню підготовки кадрів та підвищення якості освітнього процесу.

**Мета роботи:** вивчити історію становлення спеціальності «Фізична культура» в Путивльському педагогічному коледжі імені С.В.Руднева та з'ясувати особливості формування професійно–педагогічної культури фахівців галузі фізичної культури і спорту.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження показали, що історія коледжу починається в 1920 році. В цей час в Путивлі було відкрито однорічні педагогічні курси, які в 1923 році були перетворення в педагогічний технікум. Технікум готував вчителів початкових класів, російської та української мови і літератури, бібліотекарів.

У 1937 – 1938 навчальному році педтехнікум був перейменований в педагогічної школи, в якій навчалося 280 учнів. У довоєнні роки в зв'язку з необхідністю було організовано десятимісячні курси вчителів російської і української мови та літератури для семирічних шкіл, які працювали у вечірній час.

У 1940 – 1941 навчальному році Путивльську педагогічну школу перейменували в педучилище.

У повоєнні роки велася підготовка вчителів початкових класів, а в 1968 році відкрився дошкільний відділення, перший випуск якого відбувся в 1970 році. Відділення фізичного виховання було відкрито в 1994 році, а відділення соціальної педагогіки – в 1998 році.

З 1970 року навчальний заклад носить ім'я С. В. Руднева.

У 1987 році побудований новий навчальний корпус на 1 176 місць.

У 1994 було відкрито фізкультурне відділення

За 25 років існування відділення було випущено 30 груп. Підготовлено більше ніж 700 спеціалістів- вчителів фізичної культури, з додатковою кваліфікацією «вчитель образотворчого мистецтва та трудового навчання», також кожен студент отримує додаткову кваліфікацію з видів спорту за власним вибором з правом працювати тренером у ДЮСШ.

У квітні 1998 року рішенням Державної акредитаційної комісії змінено статус і назву училища на Путивльський педагогічний коледж імені С. В. Руднева.

Педагогічний коледж сьогодні - це навчальний заклад, який має ліцензію та сертифікат на впровадження освітньої діяльності за рівнем повної та базової середньої освіти та ліцензію на впровадження освітньої діяльності "Оператор комп'ютерного набору".

В даний час в коледжі навчається 760 студентів, працює 80 викладачів, з них нагороджені знаком "Відмінник освіти і науки України" - 40 осіб, присвоєно звання "Старший викладач" - 10, "Викладач-методист" – 4 викладачам.

Щорічно коледж випускає більше 200 молодих фахівців. Багато з них продовжують навчання в Сумській і Глухівській педагогічних університетах.

Коледж здійснює підготовку фахівців за державним і регіональним замовленням, а також за договорами з юридичними та фізичними особами.

На сучасному етапі головними завданнями коледжу є:

- підготовка фахівців, які об'єднують високу професійну компетентність з науковою і загальнокультурною підготовкою і задовольняють потреби освіти;
- проведення профорієнтаційної роботи і підготовка до навчання в коледжі;
- здійснення культурно-освітньої, інформаційної діяльності;
- виховання всебічно обдарованої особистості майбутнього вчителя, патріота свого народу, з високою громадянською та політичною культурою і глибокими професійними знаннями і моральними якостями.

Майже у кожному навчальному закладі міста працюють випускники педагогічного коледжу.

Першими випускниками спеціальності «Фізична культура» Путивльського педагогічного коледжу імені С.В.Руднева 1998 року стали: Леоненко Андрій Васильович, Красілов Андрій Дмитрович, Рибалко Петро Федорович, Стасюк Роман Миколайович, Титович Андрій- які працюють за межами Путивльської області .Кожен з них досяг високих результатів у науковій та професійних діяльності. Леоненко Андрій Васильович став кандидатом педагогічних наук, доцентом; Красілов Андрій Дмитрович- Заслужений тренер України з пауерліфтингу;Рибалко Петро Федорович- кандидат наук, доцент; Стасюк Роман Миколайович-кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент; Титович Андрій- кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент.

У межах самої області у Путивльський ЗОШ №1 I-III ст. випускник 2003 року Холявко Денис Анатолійович, та Зубренко Олександр Валерійович, випускник 2007 року, у ЗОШ №2 I-III ст. Стремоух Руслан Михайлович та Скрипкін Роман Володимирович, випускники 2003 року. Директор ДЮСШ Качура Ігор Олександрович,



випускник 2004 року. Методист ДЮСШ, випускниця 2008 року Соколова Світлана Миколаївна. Випускник 2013 року Верхошапов Богдан Володимирович працює у Князівський ЗОШ I-II рівня акредитації.

Аналіз показав що, у Путивльському педагогічному коледжі імені С. В. Руднева постійно проводяться секції з різних видів спорту, які відвідують не тільки студенти фізкультурного відділення, а й з інших відділень. Виявлено що, студентська молодь активно пропагандує здоровий спосіб життя, приймає участь у різноманітних спортивно-масових заходах: туристичних походах, святах міста та області.

Пропаганда здорового способу життя, прагнення до раціонального режиму навчання і виховання, поєднання навчання і хобі, взаємодопомога – все це є частиною політики розвитку вуза.

Виділення професійно-педагогічної культури як однієї з найважливіших складових культури суспільства зумовлене специфікою діяльності фахівця фізичного виховання і спорту, спрямованої на ефективне використання засобів фізичної культури в освіті та вихованні студентів, формування здорового способу життя, підготовка спортсменів до досягнення високих спортивних результатів, а головне – формування особистості, здатної у майбутньому відтворити і збагачувати культуру суспільства. На що спрямована основна увага у освітньому процесі коледжу.

**Висновки.** Одним із важливих принципів наукової організації праці в цьому вузі є принцип оптимізації, який вимагає вибору оптимального варіанту діяльності. На наш погляд цей принцип має пряме відношення і до педагогічної праці, зокрема, до наукової організації педагогічної праці у даному закладі. Його суть полягає у здійсненні такого вибору, який би забезпечив найбільш ефективну професійну підготовку фахівців в вищій школі, найбільш певне задоволення суспільних потреб. Дослідження показали що, професійна педагогічна культура фахівця фізичного виховання і спорту у даному вузі розглядається як діалектична єдність професійно-педагогічних цінностей.

#### **Список використаної літератури**

1. Осадчий.І. Про рейтинг навчальних закладів як інструмент управління розвитком // Директор школи, ліцею, гімназії: Наук.-практ.журн, 2006. №2. С.72–76.
2. Рудь.Ю., Темечко.А., Отверченко.Г. Як оцінити викладача?: Досвід створення і використання системи рейтингового оцінювання діяльності науково педагогічних працівників, кафедр і факультетів // Освіта, 2005. №25 (15–22.черв.). С. 6–7.
3. [ru.osvita.ua/vnz/college/17017/](http://ru.osvita.ua/vnz/college/17017/)

**Оксьом П. М., Азаренков В. М., Бережна Л. І.**

### **СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ УКРАЇНИ ВІДПОВІДНО ДО ІСНУЮЧОЇ НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЇ БАЗИ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*Стаття присвячена сучасному стану фізичного виховання у вищих закладах освіти України. У статті проведений аналіз нормативно-правових актів з фізичного виховання студентів та висвітлена проблема недостатньої рухової активності сучасної студентської молоді, що пов'язано з викладанням обов'язкової навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Вказані причини незадовільного сучасного стану фізичного виховання у вищих закладах освіти України. Виявлені порушення нормативно-правових актів з фізичного виховання керівниками закладів*

вищої освіти, що несуть персональну відповідальність за розвиток, зміст та модернізацію фізичного виховання.

**Постановка проблеми.** У Законі України «Про освіту» відзначається, що «освіта є основою інтелектуального, духовного, фізичного і культурного розвитку особистості, її успішної соціалізації, економічного добробуту, запорукою розвитку суспільства, об'єднаного спільними цінностями і культурою, та держави». Студентська молодь в усіх країнах світу є основним людино-ресурсним потенціалом для сталого розвитку, соціальних перетворень, економічного зростання й впровадження технологічних інновацій. Національна система вищої освіти, що створена за роки незалежності України, спрямована на розвиток особистості майбутнього спеціаліста, забезпечення його мобільності, працевлаштування та конкурентоспроможності в умовах ринкової економіки.

Державне замовлення на фізичне виховання студентської молоді, як важливого засобу формування сучасного спеціаліста сформульовано у цілому ряді нормативних документів: Законі України «Про освіту», Законі України «Про вищу освіту», Законі України «Про фізичну культуру і спорт», Державній національній програмі «Освіта» («Україна XXI століття»), Указі Президента України «Про національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». В нормативно-правових актах МОН України визначається статус фізичного виховання як обов'язкової навчальної дисципліни, його мета і завдання[8]. Проте за останні роки відбулося різке та не обґрунтоване скорочення обсягу навчальних годин з дисципліни «Фізичне виховання» у вищих закладах освіти. Це призвело до зниження ролі фізичної культури та спорту у формуванні майбутнього фахівця, зменшення рухової активності студентів, погіршення стану їх здоров'я [5, с. 139; 6, с. 107]. Проблема здоров'я студентської молоді набуває все більшої актуальності, особливо в умовах загострення екологічних, економічних, соціальних і інших проблем у суспільстві. Як відзначають фахівці, кількість студентів, що займаються в спеціальних медичних групах (СМГ) складає в Україні в середньому 20-25%, а в деяких вищих закладах освіти досягає 40% і прогнозується його подальше збільшення до 50% від загального контингенту студентів[6, с.107]. Стан здоров'я населення України турбує навіть міжнародну спільноту. ЮНЕСКО оголосило Україну «країною вимираючого етносу»[5, с. 139]

Проведені на початку XXI сторіччя науковцями нашої країни дослідження виявили, що різниця між показниками календарного і біологічного віку у студентської молоді з кожним роком збільшується. [1, с. 3; 5, с. 139]. За даними Г.Л. Апанасенко, Україна посідає 2 місце в світі за темпами депопуляції, 1-2 місце в Європі за смертністю від серцево-судинних захворювань, у студентів у 20-24- річному віці «біологічний вік» перевищує паспортний вік на 10 – 15 років [1, с. 3]. Отримані дані наочно свідчать, що протікання темпів старіння організму молоді з кожним роком прискорюється. Однією з основних причин цього явища є те, що у молоді все інтенсивніше розвиваються процеси гіподинамії і гіпокінезії, які в свою чергу є наслідком малорухомого способу життя студентської молоді.

Низкою науковців в різні роки було доведено високу залежність фізичного здоров'я і функціонального стану організму від рівня рухової активності студентів [1,3,5,6,7]. Недостатня рухова активність студентської молоді призводить до виникнення гіпокінезії та гіподинамії, зменшення життєвої ємності легенів, глибини дихання, хвилинного об'єму дихання і максимальної легеневої вентиляції[3]. Результати наукових досліджень свідчать, що нормою щоденної рухової активності студентів прийнято вважати 25-30 тис. кроків, а тривалість щоденної рухової

активності для юнаків повинна складати від 4,8 до 5,8 години, а дівчат від 3,6 до 4,8 години [5, с. 139].

Протиріччя між декларованими на державному рівні цінностями та важливістю загальнодержавних завдань щодо розвитку фізичної культури та спорту серед студентської молоді і реальним станом фізичного виховання у вищих закладах освіти України зумовили вибір теми даного дослідження.

**Мета дослідження** – вивчити сучасний стан та проблеми фізичного виховання в умовах вищих закладів освіти України.

**Завданнями дослідження** були:

1) Дослідити проблему скорочення навчальних годин з дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України та її наслідки.

2) Вивчити основні нормативні документи з фізичного виховання та виявити можливості їх застосування в сучасних умовах закладів вищої освіти України.

**Методи та організація дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використовувався теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел та нормативно-правової бази з питань дослідження.

**Результати досліджень та їх обговорення.** За роки незалежності в Україні були створені всі нормативно-правові передумови для функціонування системи фізичного виховання підростаючого покоління та студентської молоді, збудована могутня кадрова і матеріально-технічна база. У сфері фізичного виховання працює понад 75 тисяч фахівців [5, с. 139].

Ця система працює на основі цілого ряду прийнятих в різні роки законодавчих актів. Держава гарантує впровадження в навчальний процес з дисципліни «Фізичне виховання» обов'язкових аудиторних занять з фізичного виховання в обсязі не менше 4-х годин на тиждень протягом всього періоду навчання. Науково обґрунтованим є тижневий руховий режим студента 12-14 годин, що забезпечують нормальну функціональну діяльність та розвиток організму молодої людини, що стримує виникнення (прояв) різних патологій. Стаття 12 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» передбачає: «У навчально-виховній сфері (дошкільних виховних закладах, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних, вищих навчальних закладах) фізкультурно-оздоровча робота здійснюється в поєднанні з фізичним вихованням дітей та молоді, з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку. Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини. Фізичне виховання шляхом проведення обов'язкових занять здійснюється в дошкільних виховних, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних та вищих навчальних закладах відповідно до навчальних програм, затверджених у встановленому порядку».

Наказом МОН України №757 від 14.11.2003р. прийнято Навчальну програму «Фізичне виховання» для ВНЗ III-IV рівнів акредитації, якою передбачено викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» в обсязі 4-х обов'язкових аудиторних навчальних годин на тиждень протягом всього періоду навчання за виключенням останнього випускного семестру.

Наказом МОН України №4 від 01.01.2006 року прийняте «Положення про організацію фізичного виховання та масового спорту у вищих навчальних закладах». Даний наказ декларує викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» кафедрою фізичного виховання в обсязі 4 години обов'язкових навчальних занять на тиждень крім останнього випускного семестру. Цими та рядом інших наказів МОН України підтвердило обсяг та обов'язковий статус занять з дисципліни «Фізичне виховання» у вищих закладах освіти України [8]

Кабінетом міністрів України прийнято Постанову від 09.12.2015 №1045 «Про затвердження порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» Порядок визначає механізм проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України, метою якого є визначення та підвищення фізичної підготовленості населення України створення належних умов для фізичного розвитку різних груп населення, покращення його здоров'я, забезпечення здатності до високопродуктивної праці, захисту суверенітету та територіальної цілісності України, а також сприяння у вихованні патріотизму та громадянській позиції. Починаючи з 2017 року оцінювання фізичної підготовленості населення України є головним показником системи контролю за станом фізичного розвитку та здоров'я населення України. Пунктом 4 Порядку проведення оцінювання фізичної підготовленості населення України передбачено, що здійснення щорічного оцінювання фізичної підготовленості для учнівської і студентської молоді навчальних закладів усіх типів незалежно від форм власності є обов'язковим.

Усі ці аргументи на користь фізичного виховання, його назви та обсягів відомі фахівцям з фізичного виховання, багаторазово обговорювались на різноманітних форумах і є узгодженою думкою багатотисячного колективу науково-педагогічних працівників кафедр фізичного виховання вищих закладів освіти України.

Проте, доводиться констатувати, що на превеликий жаль уже декілька останніх років система фізичного виховання у вищих закладах освіти України знаходиться в стані кризи. Прикрим є те, що саме зараз формується небезпечна тенденція відмови вищих закладів освіти України від обов'язкових занять з фізичного виховання. Керівники вищих закладів освіти не усвідомлюють ролі та місця фізичного виховання, як обов'язкової навчальної дисципліни в системі вищої освіти України та не розуміють того, що саме вони є згідно нормативних документів відповідальними за стан фізичного виховання у ВНЗ [4,8]. Не дивлячись на це, деякими ректорами прямо ліквідовуються кафедри фізичного виховання, а навчальне навантаження з фізичного виховання передається іншим кафедрам вищого навчального закладу, як це трапилось у 2011 році в Сумському державному педагогічному університеті імені А. С. Макаренка, де було також допущено масове незаконне звільнення викладачів цієї кафедри. Поширеною є ганебна практика, коли обов'язкові навчальні години дисципліни «Фізичне виховання» змінюються годинами самостійної роботи, що може привести до скорочення викладачів цієї дисципліни, ліквідації кафедр що знову ж таки призведе до ліквідації самої дисципліни «Фізичне виховання». Масового явища в закладах вищої освіти України набуває тенденція зміни назви кафедри, що викладає навчальну дисципліну «Фізичне виховання». У чинному Наказі МОН України за №4 від 11.01.2006 року «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання та масового спорту у вищих навчальних закладах» чітко передбачено, що фізичне виховання у вищому навчальному закладі викладається кафедрою фізичного виховання [8].

Таким чином знищується чітко вибудована система навчально-виховного процесу з «Фізичного виховання», а в подальшому це може призвести і до знищення студентського спорту. На наш погляд, до таких незаконних дій ректорів вищих закладів освіти України підштовхнув досить дивний та неоднозначний Лист МОН України від 03.03. 2015 за № 1/9-126 «Щодо особливостей організації освітнього процесу та формування навчальних планів у 2015/2016 навчальному році». Так в Листі відзначається: «Заняття з фізичної культури в спортивних секціях можуть бути організовані як факультативи ( тобто за бажанням студентів, у загальне число кредитів ЄКТС і до навчальних планів не включаються, форм підсумкового контролю не мають)».

Наступним листом МОН України №1/9-454 від 25.09.20015 «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах» роз'яснило деякі положення та запропонувало нові базові моделі організації занять з фізичного виховання (без претензій на вичерпність), або різні форми їх поєднання: секційна, професійно орієнтована, традиційна, індивідуальна. При цьому, в даному листі було зазначено, що проведення секційних занять з фізичного виховання повинно враховуватись в основних видах навчальної роботи та обліковуватись відповідно до Норм навчальної роботи. Вищі навчальні заклади освіти, кожен на свій розсуд, почали виконувати умови вище зазначених листів МОН України. Деякі вищі зберегли «Фізичне виховання» як обов'язкову навчальну дисципліну в навчальному плані з підсумковою формою контролю, інші викладають фізичне виховання тільки на першому та другому курсах навчання в обсязі 4 години на тиждень, а є й навіть такі, що викладають фізичне виховання тільки на першому та другому курсі обсягом 2 години на тиждень. Тобто питання побудови подальшої роботи на кафедрах фізичного виховання у вищих закладах освіти України залишається неоднозначним та навизначеним.

Частиною 5 статті 13 Закону України «Про вищу освіту» зокрема передбачається, що «Акти центрального органу виконавчої влади у сфері освіти і науки, прийняті у межах його повноважень є обов'язковими до виконання державними органами, органами державної влади, органами місцевого самоврядування, до управління яких належать заклади вищої освіти, а також закладами вищої освіти незалежно від форм власності. Листи, інструкції, методичні рекомендації, інші документи органів виконавчої влади, крім наказів, зареєстрованих в Міністерстві юстиції України, та документів, що регулюють внутрішню діяльність органу, не є нормативно-правовими актами і не можуть встановлювати правові норми» [4]. Тож організовуючи навчальний процес з фізичного виховання згідно зазначеного вище Листа МОН, керівництво закладу освіти свідомо йде на порушення чинного законодавства. Так, зокрема, у пункті 4, ст. 26 Закону України «Про вищу освіту» вказується, що «завданням вищого навчального закладу є формування особистості шляхом здорового способу життя»[4]. Не зрозуміло яким чином керівники навчальних закладів сприяють формуванню здорового способу життя студентів, зменшуючи при цьому кількість обов'язкових навчальних годин з фізичного виховання.

У пункті 17 ст. 34 Закону України «Про вищу освіту» відзначається, що «керівник закладу вищої освіти сприяє здоровому способу життя здобувачів вищої освіти, зміцненню спортивно-оздоровчої бази закладу вищої освіти, створює належні умови для занять масовим спортом»[4]. Стаття 26 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» декларує, що «керівники навчальних закладів зобов'язані забезпечити створення сприятливих умов для належної рухової активності учнів та студентів». Керівники вищих закладів освіти України не тільки не створюють умов для належної рухової активності студентської молоді, а своїми діями (скорочуючи кількість обов'язкових навчальних годин з дисципліни «Фізичне виховання») навпаки сприяють стрімкому зниженню рухової активності студентської молоді, що в подальшому призведе до порушень функціональної діяльності органів і систем організму та до розвитку патологій.

Необхідно чітко розуміти, що формуючи європейське обличчя вищої школи, ми повинні пам'ятати, що фізичне виховання є невід'ємною складовою загальної культури особистості. На відміну від України, у багатьох країнах світу фізичному вихованню серед студентської молоді приділяється велика увага. Зокрема на фізичне виховання у вищих навчальних закладах США відводиться у навчальних

програмах 384 години, в Росії – 408 години, в Республіці Білорусь – 560 годин [5, с. 141 ].

Вакарчук І. О. відзначає, що «історично сформований в нашій державі український менталітет, традиції та особливості культурно-етнічних взаємовідносин в суспільстві потрібно узгоджувати з вимогами Болонського процесу, з технологією викладання навчальних дисциплін, їх кількістю і змістом. І тому відсутність аналогічної за змістом дисципліни в структурі навчальних планів західних університетів поки що не є підставою для вилучення фізичного виховання з навчальних планів вищих навчальних закладів України. Копіювання навчальних планів Європейських університетів, ігнорування рівня сучасного матеріально-технічного забезпечення наших ВНЗ може не тільки зашкодити розвитку фізичного виховання у вищій школі, а й дискредитувати в Україні ідею загальноєвропейського освітнього простору. Реалії нашого життя на сучасному і найближчому етапі розвитку українського суспільства поки що не дають підстав сподіватися на можливість переходу до клубної системи залучення студентів до регулярних занять фізичною культурою та спортом»[2, с. 18].

З метою забезпечення належного рівня фізичного виховання у вищих закладах освіти Постановою Кабінету Міністрів України №212 від 12.03.2016 р. внесено зміни до Типової форми контракту з керівником державного вищого навчального закладу, які передбачають персональну відповідальність за «розвиток і модернізацію змісту, форм фізичного виховання студентів, студентського спорту та відповідної матеріально-технічної бази, підготовки та оприлюднення щорічного звіту про стан фізичного виховання у вищому навчальному закладі».

**Висновки.** Отримані дані дають нам підстави стверджувати:

1) Фізичне виховання у вищих закладах освіти України знаходиться в стані кризи.

2) Фізичне виховання як обов'язкова навчальна дисципліна у вищих закладах освіти України повинна бути збережена, а її викладання здійснюватись в обсязі обов'язкових 4-х годин на тиждень, як того вимагають нормативні документи.

3) Скорочення обов'язкових навчальних годин з дисципліни «Фізичне виховання» є негативним фактором, що може призвести до краху системи фізичного виховання у вищих закладах освіти України та знищення студентського спорту.

4) Керівники вищих закладів освіти повинні нести персональну відповідальність за розвиток, стан та модернізацію фізичного виховання.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо у подальшому аналізі державних нормативно-правових актів з питань фізичного виховання студентів вищих закладів освіти України з метою використання напрацювань у роботі, щоб декларовані на державному рівні цінності фізичної культури та спорту відповідали реальному стану фізичного виховання у вищих закладах освіти України.

#### **Список використаної літератури**

1. Апанасенко Г.Л. Аеробна здатність як критерій життєздатності нації. Педагогічні науки: реалії та перспективи: науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. Вип. 14. Сер. №5. С. 3 – 7.

2. Вакарчук І.О. Розробка і реалізація нової парадигми виховної роботи у вищій школі: спорт, здоров'я. Теорія і практика фізичного виховання. Науково-методичний журнал. Вид-во ДонНУ. 2008. №1. С. 15 – 18.

3. Дубогай О. Д., Цьось А. В., Євтушок М. В. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи: навч. посіб. для студентів вищих навч. закладів. Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. 276 с.

4. Закон України «Про вищу освіту» [ Електронний ресурс] Режим доступу – <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556> – 18.

5. Канішевський С.М., Раєвський Р.Т., Краснов В.П., Рибковський А.Г., Присяжнюк С.І., Третьяков Н.А. Умови, стан і перспективи розвитку фізичного виховання у вузах України. Теорія і практика фізичного виховання. Науково-методичний журнал. Вид-во ДонНУ, 2008. №1. С. 139 – 144.

6. Канішевський С.М., Раєвський Р.Т., Рибковський А.Г., Третьяков Н.А. Інтеграційні моделі організації навчальних і позанавчальних форм занять по фізичному вихованню студентів. Теорія і практика фізичного виховання. Науково-методичний журнал. Вид-во ДонНУ, 2008. №1. С. 107 – 113.

7. Круцевич Т.Ю. Социально-педагогические аспекты системы физического воспитания. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2002. Т. 1. С. 125 – 131.

8. Наказ МОН України №4 від 11.01.2006 «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах» [Електронний ресурс]. Режим доступу – <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0249> – 06.

**Прокопова Л. І., Красілов А. Д.**

## **СЕГМЕНТАЦІЯ РИНКУ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ПОСЛУГ ЗА ТИПАМИ СПОЖИВАЧІВ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті розкрито проблеми сегментації ринку фізкультурно-оздоровчих послуг шляхом використання маркетингових підходів. Здійснено сегментацію ринку фізкультурно-оздоровчих послуг з метою визначення типологічних груп студентів, які займаються фізичною культурою і спортом для розробки пакетів та окремих фізкультурно-оздоровчих, супутніх і додаткових послуг. Представлено результати розподілу студентів на групи за їх реакцією на появу нової послуги.*

**Постановка проблеми.** Як відомо, в реальному житті немає середньостатистичного споживача, а існують конкретні люди або групи людей, які мають різні смаки, запити, потреби і віддають перевагу певним видам товарів і послуг. Тому працівникам фізкультурно-спортивних організацій, які реалізують на ринку свої послуги з певним набором споживчих якостей, необхідно знати, як до їх послуг відносяться потенційні і реальні клієнти. Тут спортивні організації стикаються з необхідністю виділити типологічні групи клієнтів, які однаково реагують на якості запропонованих послуг і спонукальні стимули маркетингу. Такі групи називаються сегментами ринку. Степанова О. Н. вказує, що, сегментація ринку дає фізкультурно - спортивним організаціям більш чітко і цілеспрямовано проводити роботу по залученню нових і утриманні наявних клієнтів [5]. Сегментація ринку, як відзначає І. Ю. Копелєв, це процес знаходження однорідної групи споживачів для пропозиції послуги, що задовольняє їх потреби [2]. Певний сегмент ринку утворюють споживачі, що однаково реагують на один і той самий набір спонукальних (причинних) стимулів маркетингу [1, с. 28].

Перспективність дослідження можливих шляхів більш обґрунтовано і диференційовано підходити до розробки пакетів або окремих фізкультурно-оздоровчих, супутніх і додаткових послуг обумовило наше дослідження.

**Мета дослідження** – обґрунтування та визначення типологічних груп студентів, які займаються фізичною культурою і спортом для розробки пакетів або окремих фізкультурно-оздоровчих, супутніх і додаткових послуг.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Методологічну основу дослідження становить принцип суверенітету споживача. Це обумовлено тим, що в основі концепції сегментації знаходиться гетерогенність природи ринку, тобто розгляд його не як єдиного цілого, а як сукупність окремих чітко окреслених ринкових

сегментів – груп споживачів, які мають ідентичні потреби, можливості і моделі купівельної поведінки [6, с. 56].

Основою сегментації ринку є типологічний поділ споживачів на групи за чітко вираженими ознаками [3, с. 92]. Для наукового дослідження нами виокремлені наступні ознаки: демографічні, поведінкові, психологічні, які представляють окремий вид сегментації – за типами споживачів і, які були включені до авторської анкети та розподілені на блоки.

1 блок – відомості про демографічні ознаки досліджуваних: вік, стать, склад сім'ї, етап життєвого циклу сім'ї, рівень доходів, вид професії, рівень освіти, релігійні переконання, національність.

2 блок – поведінкові ознаки (групування споживачів за мотивами здійснення покупок): емоційне ставлення до занять, вид рухової активності, якому надається перевага, інтенсивність (частота) споживання послуги, ступінь прихильності до послуги, вигода від занять, орієнтація на джерела інформації.

3 блок – психологічні ознаки: належністю до соціального класу, за стилем життя, за особистими якостями, за адаптивністю споживачів до нового товару.

Загальна кількість досліджуваних – 52 особи, що забезпечило вибірку респондентів до генеральної сукупності, віком від 19 до 22 років. У дослідженні прийняли участь 38 жінок (73%) і 14 чоловіків (27%), які займаються у фізкультурно-спортивних клубах різних форм власності м. Суми.

Всі респонденти проживають в сім'ях свої батьків, склад яких налічує 3-4 особи. Етап життєвого циклу респондентів – 100% молоді одинаки. Аналіз середньомісячного доходу дозволяє констатувати, що більшість з них (52 %) мають дохід більше ніж 2 тис. грн. Рівень освіти – незакінчена вища освіта. Релігійні переконання – православні 100%. Серед досліджуваних є українці, вони складають 92,2% і росіяни – 7,8 %.

Аналіз результатів анкетування показав, що 59,8% студентів проживають та навчаються на відстані пішої доступності від фізкультурно-спортивної організації, саме тому заняття не пропускають. 40,2% респондентів змушені добиратися транспортом, відповідно постійності у відвідуванні занять немає, програми, які розроблені для даного сегменту, реалізуються не в повному обсязі. Таким чином, територіальна зручність розташування фізкультурно-спортивної організації спрощує дії досліджуваних.

Більшість респондентів (87,2%) займаються тричі на тиждень, 12,1% - чотири рази на тиждень і 0,7% - п'ять разів. Надають перевагу фітнесу (72.1%), ще 22, 4% - займаються в тренажерній залі, 5.5% - іншими видами фізичної активної. Усі респонденти виявили 100% задоволеність від занять.

Орієнтуючись на джерела інформації, 36,8% респондентів дізналися про послуги, що надають фізкультурно-спортивні організації, із зовнішньої реклами (флаєри, бігборди, щити, перетяжки, реклама в транспорті), ще 21% отримали інформацію від друзів та знайомих, 7% від реклами по телебаченню і ще 2% від прихованої реклами по телебаченню, 14,4% - від родичів і друзів сім'ї, 11,3% - від однокурсників, і 7,5% - через інтернет-рекламу.

За належністю до соціального класу респонденти розподілилися наступним чином: незаможні – 38,9 %, середнього достатку – 44,2 %, достатку більшого за середній рівень – 16,3 %, високого достатку – 0,6 %. За стилем життя 46,9 % респонденти віднесли себе до молодіжного і 52,1 % до спортивного. За особистими якостями: амбіційні – 67,2 %, імпульсивні – 24,1%, авторитарні – 8,7 %.

Таким чином, за допомогою анкети, ми визначили 20 можливих ознак для сегментації ринку фізкультурно-оздоровчих послуг. З метою зменшення кількості перемінних ознак шляхом групування та компактної візуалізації показників без втрати



вихідної інформації, пошуку прихованих перемінних та генерування нових ідей був використаний кластерний аналіз [5]. Кластери споживачів формувалися шляхом об'єднання в групи тих, хто дав схожі відповіді на поставлені питання. Достовірність результатів кластерного аналізу враховувалася в тому випадку, коли процент вибірки елементів, що суттєво взаємопов'язані між собою, становив 60% від загальної дисперсії. Назви кластерів визначалися з аналізу їх профілів по вихідним параметрам. Результати анкетування представлені в таблиці.

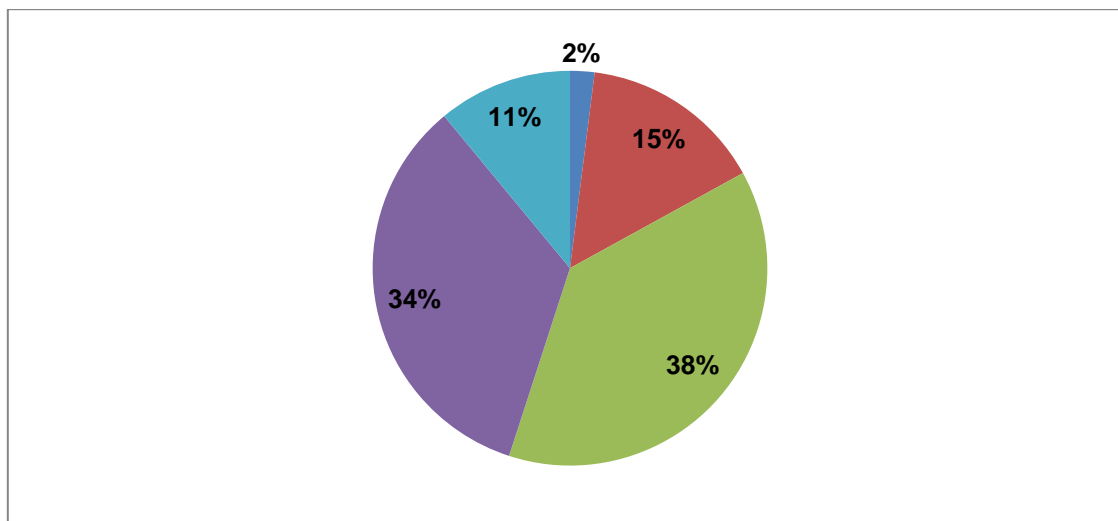
Таблиця 1

**Типологічні групи студентів, які займаються фізичною культурою і спортом**

Групи	Ознаки		
	Демографічні	Поведінкові	Психологічні
«Гедоністи»	Жінки, чоловіки	Отримати позитивні емоції, задоволення, покращити загальне самопочуття	Думка друзів і знайомих
«Спортсмени»	Жінки, чоловіки	Досягнути високі спортивні результати участь у змаганнях, виїзди на збори, підвищити спортивний розряд	Думка тренерів, членів команди
«Красуні»	Жінки	Схуднути, покращити зовнішність, навчитися красиво одягатися	Телебачення, преса, (жіночі журнали), реклама
«Бодібілдері»	Чоловіки	Покращити фізичну підготовленість, збільшити силу м'язів, підвищити тонус м'язів, сформувати атлетичну фігуру	Думка однокурсників, тренерів, спеціалізовані друковані видання
«Прихильники ЗСЖ»	Жінки, чоловіки	Оптимізувати свій руховий режим, покращити фізичну підготовленість, загальне самопочуття, зміцнити здоров'я, отримати кваліфіковану інформацію про організацію рухового режиму, правильне харчування	Науково-популярні видання, думка родичів, друзів сім'ї, медичні показання
«Тусовщики»	Жінки, чоловіки	Задовольнити потреби у спілкуванні, можливість бути в колі друзів, завести нові знайомства, весело провести час	Вплив однокурсників, телебачення, преси, реклами
«Екстремали»	Чоловіки	Перевірити себе на міцність, отримати гострі відчуття, виплеснути накопичені емоції, отримати можливість самовиразитися	Молодіжна преса, телебачення, вплив «професіоналів», думка тренера

Серед «психологічних» ознак сегментації споживачів на основі кластерного аналізу важливе місце займає «ставлення споживачів до новизни товару» [4, с. 140]. З позиції адаптації до нової послуги було виділено п'ять сегментів покупців.

На рисунку представлені результати розподілу студентів на групи за їх реакцією на появу нової послуги.



**Рис. 1. Розподіл респондентів за адаптивністю до нової послуги:**

- *Суперноватори*
- *Новатори*
- *Помірковані новатори*
- *Помірковані консерватори*
- *Суперконсерватори*

Суперноватори (2%) – респонденти, які мають схильність користуватись новими послугами, не чекаючи загального визнання. Це лідери або особи, які приховують свої комплекси шляхом демонстрації незалежності.

Новатори (15%) - особи, які швидко сприймають нове. Вони часто ризикують, але роблять покупки цілком обдумано. У нашому випадку – це особи з високими фінансовими ресурсами.

Помірковані новатори (38%) - досліджувані, які схильні безболісно сприймати новинки, але не прагнуть до їх пошуку, це пасивні споживачі, вони не люблять змінювати свої звички і незалежні в судженнях.

Помірковані консерватори (34%) – особи, які повільно сприймають нове. Вони надто обережні, схвалюють зміни. Це респонденти, що належать до групи з низькими доходами. Вони не люблять міняти свої звички, але орієнтуються на соціальну оцінку.

Суперконсерватори (11%) – досліджувані, які абсолютно не схильні сприймати нове. Інтенсивно відчують неприязнь до всього, що може змінити усталені звички та симпатії. У них погано розвинена уява і різко знижена соціальна орієнтація на оцінки тих, хто оточує. Тому думка друзів, однокурсників для них не має значення.

Як видно з наведених даних, найбільше число респондентів (72%) відноситься до «поміркованих».

**Висновки.** Проведене дослідження дало змогу здійснити сегментацію ринку фізкультурно-оздоровчих послуг та констатувати, що найбільш перспективним для залучення нових споживачів є їх взаємодія з фізкультурно-спортивними організаціями різних форм власності.

Сегментація ринку фізкультурно-оздоровчих послуг була здійснена з використанням різних ознак: демографічних, поведінкових, психологічних. Це дало можливість, за допомогою кластерного аналізу, розподілити досліджуваних на однорідні групи і розробити для них пакети або окремі фізкультурно-оздоровчі, супутні і додаткові послуги.

На основі кластерного аналізу ми також визначили ставлення споживачів до новизни фізкультурно-оздоровчої послуги. З позиції адаптації до нової послуги було виділено п'ять сегментів покупців.

Одним з найважливіших етапів сегментації ринку фізкультурно-оздоровчих послуг, після визначення ознак, є вибір цільового ринку. Вибір стратегії, охоплення ринку відбувається на основі аналізу конкурентоспроможності. Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі ми бачимо в розробці повного асортименту, який задовольняє всі групи споживачів з подібними потребами і мотиваційними характеристиками, які створюють для фірми сприятливі маркетингові можливості.

#### **Список використаної літератури**

1. Макдоналд М. Сегментирование рынка / М. Макдоналд, Я. Данбар. – М.: Дело и Сервис, 2012. – 288 с.
2. Основи сучасного маркетингу: навч. посіб. / І. Ю. Копельов, Є. М. Полига та ін. – Л. : Тріада, 2000. – 144 с.
3. Прокопова Л. І. Основи маркетингу і менеджменту фізкультурно-оздоровчих послуг: Навчальний посібник / Л. І. Прокопова, М. Б. Чхайло – Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2012. – 298с.
4. Реброва, Н. П. Маркетинг : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / Н. П. Реброва. – М. : Издательство Юрайт, 2015. – 277 с.
5. Степанова, О. Н. Сегментування ринку фізкультурно-спортивних послуг: концептуальний підхід, технологія, приклади. // Теорія і практика фізичної культури. - 2006. – №2. – С. 49-54.
6. Степанова О. Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта. – 2 изд., стереот. / О. Н. Степанова. – М. : Советский спорт, 2005. – 256 с.

**Скворцова С. С., Жуков В. Л., Рибалко П. Ф.**

### **ПРОПАГАНДА СПОРТИВНО-МАСОВОЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В УКРАЇНІ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті наведені ефективні заходи, що до пропаганди та реклами, які є запорукою масового залучення населення до фізкультурно-оздоровчих занять. Зазначена діяльність входить до функціональних обов'язків фахівців, що обіймають різні посади в системі фізкультурного руху. Одним із дієвих засобів пропаганди, місцем розміщення реклами є фізкультурно-оздоровчі заходи змагальної спрямованості.*

**Постановка проблеми.** У сучасних умовах все більш зростаючого значення набуває масова фізична культура. Більше того, є всі підстави думати, що соціально обумовлена необхідність цілеспрямованого вдосконалювання здоров'я людини повинна трансформуватися в культурну потребу, у прагнення до фізичного вдосконалення.

Тому проблема формування, а надалі підтримки рівня фізичної активності, ведення здорового способу життя, пропаганда спортивно-оздоровчої діяльності є досить актуальною, адже здоров'я – це сукупність фізичних і духовних якостей людини, які є необхідною передумовою успішної трудової діяльності, здійснення творчих планів.

У зв'язку з цим, дослідження управління пропагандистською діяльністю керівними фізкультурними організаціями, особливостей її здійснення у спортивних школах, організації рекламної діяльності в оздоровчих клубах, з'ясування шляхів їх подальшої активізації та удосконалення є актуальним.

Фізично-оздоровча культура й спорт є невід'ємною частиною національної історії й культури народу, сприяють гармонічному розвитку особистості, досягненню довголіття, твердженню здорового способу життя.

Саме на цю галузь держава поклала рішення проблем соціального комплексу, нерозривно пов'язаного зі станом і зміцненням здоров'я дітей, підлітків, студентської молоді, трудящих, підприємств і установ країни.

На сьогоднішній день існують принаймні три сфери організованого оздоровчого фізичного виховання: масова фізична культура, спорт вищих досягнень і фізичне виховання в системі освіти. Названі напрямки тісно взаємозалежні й у сукупності утворюють національну систему фізичного виховання, ефективність якої насамперед обумовлюється масовістю [4].

Саме масовий характер занять фізичною культурою, оздоровчо-спортивною діяльністю значною мірою визначав успіхи наших спортсменів на міжнародній арені. Однак згодом все більший акцент у діяльності фізкультурно-спортивних організацій став робитися на чисто спортивній стороні фізичного виховання. Формули «Від масовості – до спортивної досконалості», «Від значка ГТО – до олімпійської медалі» трактувалися поверхнево й односторонньо. У підсумку вигідніше стало працювати із групою розрядників або спортивною зіркою, яка подає, а не витрати час на масу «середнячків». Ця тенденція згодом негативно відбилася не тільки на стані здоров'я нації, але й на престижі масових занять фізичною культурою та оздоровчо-спортивною діяльністю в цілому.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Джерела будь-якої проблеми на думку В.І. Глухова, Т.М. Громико, Є.К. Куликовича, Н.В. Зеньковича варто шукати в мотиваційно-споживчій сфері особистості. Формуючим початком активності виступає її мотив, що є побудником до дії, вчинку.

Глухов В. І. під поняттям «пропаганда» має на увазі цілеспрямовану діяльність по поширенню й популяризації оздоровчо-спортивних та фізкультурних знань, науково обґрунтованих порад, рекомендацій, методичних концепцій за допомогою сучасних засобів масової інформації .

На думку Тюхлової І. Н., неточні, поверхневі, а часом і псевдонаукові дані підривають довіру до усвідомлення необхідності здорового способу життя, виконання фізичних вправ, занять спортивно-оздоровчою діяльністю

**Метою дослідження є** формування уявлення про особливості функціонування засобів масової інформації, а також вивчення питань щодо пропаганди фізкультурно-оздоровчої роботи.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На сьогоднішній день важливим напрямком підвищення рівня спортивно-оздоровчої діяльності населення є просвітительська й освітня робота у цій області, а також високий рівень пропаганди та соціальної реклами. Гостре журналістське перо й влучне слово здатні позитивно вплинути на суспільство, сформувані певні установки.

Головна мета пропаганди в сучасних умовах – активне впровадження масової фізичної-оздоровчої культури та спорту в повсякденне життя.

Однак, на даному етапі розвитку суспільства сформувані в окремо взятого індивіда потребу в заняттях спортивно-оздоровчими та фізичними вправами за допомогою тільки лише пропаганди не представляється можливим, тому що метою пропаганди як такої, на думку Сема Блека, є наявність послідовників, здатність «вести за собою», втримання «на своїй стороні» будь-якими способами, що, суперечить сучасним тенденціям розвитку суспільства (особистісно-орієнтований підхід, гуманізація виховання й освіти). Крім того, не можна не брати до уваги й той факт, що людині властиво негативно ставитися до прямих впливів.

Розглянемо механізми взаємодії з масовою аудиторією за допомогою технологій Publicrelations. У цьому випадку нас буде цікавити соціальна сфера, а саме – сфера масової фізичної культури, спортивно-оздоровчої діяльності. Суспільна

думка формується під впливом того, що люди чують, читають і що їм повідомляють засоби масової інформації й комунікації.

Інформація – це відомості про навколишній світ і процеси, що протікають у ньому. Поява й поширення інформації в суспільстві приводить до якісних зрушень у способі життя, народжує нову модель життєдіяльності індивідів. Наприклад, у ході історичного процесу люди звернули увагу на те, що ведення активного способу життя, проявлення фізичних зусиль впливає на витривалість, працездатність, довголіття. Це привело до усвідомленого розуміння людьми явища «заняття вправами», що стало основою фізичного виховання.

Говорячи про засоби масової інформації й комунікації, хотілося б докладніше зупинитися на рекламі в області спортивно-, фізкультурно-оздоровчих послуг. Т.С. Сусикова вважає, що ці послуги являють собою особливий вид діяльності, у якому предметом роботи є сама людина, вона ж і є результатом роботи.

Процес організації фізкультурно-оздоровчих послуг у наш час спрямований на насичення ринку масової фізичної культури, орієнтованого на окремі групи населення. Завдяки рекламі споживач орієнтується в надаваних послугах і може вибрати необхідні для задоволення своїх потреб [2].

Реклама занять різними видами оздоровчої фізичної культури (шейпінг, стретчинг, калланетик, аеробіка, оздоровчий біг і ін.), спортивного одягу, інвентарю, на думку В.О. Толкачева сприяє прилученню споживача до цих занять.

На думку О.І. Слуцкиної, рекламний текст містить певну інформацію, призначення якої в тому, щоб впливати на психіку й поведінку адресата. Сприйняття рекламного тексту залежить від ряду факторів: комунікативного досвіду адресата, його соціальної приналежності, рівня освіти, інтелектуальних можливостей, а також від способу оформлення й подачі рекламованого матеріалу.

Також важлива роль належить рекламі у формуванні системи цінностей. Тут крім традиційних (здоров'я, довголіття) вводиться система додаткових психологічних цінностей, схвалюваних суспільною думкою, і які й у такий спосіб впливають на масову свідомість. Ці цінності пов'язані з поняттями «престиж», «краса», «успіх» і ін.

Говорячи про друковане слово, не можна не зупинитися на періодичній пресі. На сучасному етапі в Україні видаються газети, журнали як спеціалізовані («Спортивна газета», «Спортивна панорама», «Футбол», «Олімпійська арена»), так і не зв'язані безпосередньо зі сферою фізичної культури й спорту. На думку В.І. Морозова, одним зі шляхів більше цілеспрямованого використання пропаганди масової фізичної культури та спортивно-оздоровчої діяльності є пошук і використання нових форм і жанрів, широке залучення на сторінках газети не тільки спеціальних і власних кореспондентів, але й провідних спеціалістів – фізіологів, лікарів, валеологів, інструкторів і ін. Позитивною тенденцією, на думку дослідника, є деяке збільшення матеріалу про спортивно-масову й фізкультурно-оздоровчу роботу.

Значний вплив на суспільну думку роблять аудіовізуальні засоби (кіно, телебачення). Широко відомі сеанси аеробіки, трансляції Олімпійських ігор, Чемпіонатів Європи й світу по різних видах спорту [6].

Публікації на спортивну тематику формують позитивне відношення до фізичної культури і спорту, висвітлюють необхідність занять фізичними вправами, сприяють спрямованості на здоровий спосіб життя та фізичну досконалість. Але існує проблема, що становить невідповідність між потенційними можливостями засобів масової інформації щодо впливу на особистість і суспільство та незнанням того, яким чином найбільш ефективно використовувати ці можливості для розвитку фізичної культури і спорту в Україні, формування в українського народу усвідомленої потреби до занять фізичною культурою і спортом [5].

У період, коли перед українським суспільством стоїть дуже важлива проблема збереження і підвищення рівня здоров'я, пропаганда фізичної культури і спорту, висвітлення їх можливостей щодо формування здорового способу життя є дуже важливими чинниками, що сприятимуть вирішенню цієї проблеми. Таким чином вивчення та обробка надрукованих з цього питання матеріалів є актуальним завданням сьогодення і потребує свого розв'язання [3].

Основними завданнями діяльності засобів масової інформації, зокрема преси, де висвітлюється фізкультурно-спортивна тематика, є не тільки інформація про останні події зі спортивних арен світу, а і залучення якомога більшої кількості людей до занять оздоровчою фізичною культурою і спортом; формування у широких мас потреби у регулярних заняттях фізичними вправами; пропаганда спортивно-оздоровчої роботи носіїв гуманістичних ідеалів і цінностей, здорового способу життя, що сприятиме гармонійному та всебічному розвитку особистості, укріпленню здоров'я, підвищенню творчої активності людей [1].

У результаті аналізу фізкультурно-спортивних повідомлень української преси ми виявили, що основна увага приділяється висвітленню результатів спортивних змагань, причому повідомлення носять здебільшого інформаційний характер і лише розповідають про деякі факти щодо змагань, які вже відбулися, а цілеспрямованої пропаганди самих видів спорту не здійснюється. Висвітлюючи питання спорту та фізичної культури на сторінках української преси, журналісти не використовують своїх можливостей для формування інтересу до спортивно-оздоровчої роботи, не пояснюють читачеві впливу занять фізичними вправами на організм людини [1, 3].

Фізкультурно-спортивні повідомлення досить рідко мають освітній характер, що сприяв би вирішенню практичних завдань, викликав зацікавленість, примусив людину займатися тим чи іншим видом спорту.

У пресі ще мало приділяється уваги пропаганді різних аспектів спортивно-оздоровчої роботи, рекреаційним та оздоровчим видам спорту, майже не розкриваються вагомі цінності, заради досягнення яких варто займатися фізкультурою і спортом.

Отже, формування громадської думки відносно можливостей і пропаганди спортивно-оздоровчої роботи, вирішення соціально-економічних, виховних та оздоровчих завдань сприятимуть високій зацікавленості різних категорій населення до занять спортом [5].

Забезпечення необхідними знаннями з галузі фізичної культури та спорту для зміцнення здоров'я, виховання, раціонального дозвілля; дотримання диференційованого підходу до їх пропаганди серед різних категорій населення; висвітлення взаємозв'язку між фізичною активністю населення і вирішенням соціально-економічних проблем, фізичною активністю і здоровим способом життя підвищить рівень пропаганди оздоровчої фізичної діяльності та спорту у пресі [4].

Розширення спортивної тематики, її жанрова багатоплановість, збільшення обсягу розглядуваних видів спорту, засобів фізичної рекреації та реабілітації, що мають висвітлюватися в пресі, сприятимуть підвищенню рівня поінформованості читачів.

Сьогодні не викликає сумніву той факт, що спорт та оздоровчо-фізкультурні заняття відіграють значну роль у житті сучасної людини. З раннього дитинства і до пізньої старості завдяки спорту людина розвиває свої духовні й тілесні якості. Заняття спортом поліпшує здоров'я і знижує ризик захворювань, зменшує соціальне напруження у суспільстві. Тому вітчизняні та зарубіжні фахівці надають важливе значення спортивно-оздоровчій діяльності. Її цінність українські фахівці визначають через стимулюючий вплив на поширення фізичної культури серед різних верств населення [3].

Система фізичної культури України перебуває у кризовому стані і не може вирішити проблем, що постають перед нею. У законодавчих документах України з питань фізичної культури містяться положення про необхідність покращання організації оздоровчої фізичної культури у сферах суспільства. Зокрема, в Законі України «Про фізичну культуру і спорт» йдеться про важливість залучення дітей дошкільного та шкільного віку до регулярних занять оздоровчою фізичною культурою, створення для них відповідних умов. Організацію фізкультурно-оздоровчої роботи у навчально-виховній сфері очолює Міністерство освіти України. У структурі міністерства функціонує відділ фізичного виховання, який направляє та координує роботу з фізичного виховання у закладах освіти різних типів. Міносвіти підпорядковуються: дошкільні дитячі установи, загальноосвітні школи, ПТУ, технікуми, коледжі, інститути, університети, ін.

Пропаганда фізкультурно-оздоровчої діяльності – цілеспрямоване розповсюдження та популяризація фізкультурних знань з метою переконання населення у необхідності систематичних фізкультурних занять. Показ тих чи інших фізкультурних заходів, різноманітних форм занять у супроводі відповідних професійних коментарів, бесід із лікарями, тренерами-інструкторами допомагає залученню населення до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять [1]. Успіх пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності залежить від комплексного активного використання всіх її форм. Однак, аналіз фахової літератури, проведений під час нашого дослідження засвідчив актуальність і недостатню теоретичну та наукову розробку питань управління та організації пропаганди і реклами. Контент-аналіз обласних періодичних видань виявив значну кількість друкованих матеріалів інформаційного характеру і недостатність публікацій методичного, освітньо-виховного змісту. Вирішення проблеми активізації пропагандистської і рекламної діяльності відповідно до умов функціонування спортивно-оздоровчого руху сучасної України можливе в рамках цільової комплексної програми яка, на думку експертів, має відображати принципи проведення пропаганди і реклами, залучення всіх зацікавлених організацій, наявність основних функцій управління: планування, організації, мотивації, контролю.

**Висновки.** 1. Фізкультурно-спортивні матеріали, що посідають важливе місце у переважній більшості українських періодичних видань, повинні бути не лише інформаційними, а й давати підстави для роздумів, мати аналітичний характер, піднімати важливі проблеми, і сприяти безпосередньому впливу на читачів, залучати їх до занять оздоровчою фізичною діяльністю та спортом.

2. Журналісти повинні формувати громадську думку відносно фізичної та спортивної культури як соціального явища, що позитивно впливає на вирішення політичних, медико-біологічних, педагогічних і соціально-психологічних проблем у суспільстві, розкривати гуманістичні цінності спортивно-оздоровчої діяльності, надати читачеві можливість регулярно поповнювати свої знання з основ фізичної культури і спорту, активного відпочинку та здорового способу життя.

3. Засоби масової інформації, зокрема преса, повинні брати участь у розробці, організації та висвітленні різноманітних масових заходів, змагань, спрямованих на залучення населення до активних занять оздоровчою фізичною культурою та спортом.

#### **Список використаної літератури**

1. Виноградов П.А. Пропаганда физической культуры и спорта // Материалы Всесоюз. науч.-практич. Конф. «Физическая культура и здоровый образ жизни». – М., 1990. – С. 30–39.

2. Жданова О.М., Тучак А.М., Чеховська Л.Я. Реклама фізкультурно-оздоровчих послуг. Тези доповідей IV міжнародного конгресу. – К., 2000. – С. 480.

3. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні. // Державний комітет з фізичної культури і спорту України. – К., 1998. – 20 с.

4. Рибалко П.Ф. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти / П.Ф. Рибалко, С.В. Гвоздецька, Л.І. Прокопова // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2016, № 3 (57). – С. 156-161.

5. Тарасюк Н.Я. Дослідження та порівняння окремих аспектів пропаганди фізкультурних занять і реклами оздоровчих послуг // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць / за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2002. – №17. – С. 36–40.

6. Тарасюк Н.Я. Особливості проведення реклами фізкультурно – оздоровчих послуг // Молода спортивна наука України: Зб. наук.статей. – Л., 2002. – Вип. 6. – Т.1. – С. 124–127.

**Щербакова І. М., Беля А. О.**

### **ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

*У статті охарактеризовано основні теоретико-методологічні підходи до вивчення проблеми формування мотивації до професійної діяльності в майбутніх вчителів фізичної культури. Розглянуто основні ідеї вчених щодо поняття мотивації професійної діяльності. Проаналізовано види мотивації та функції мотиваційної сфери професійної діяльності суб'єктів праці.*

**Постановка проблеми.** В умовах докорінних соціально-економічних трансформацій істотні зміни в характері праці та структурі зайнятості висувають підвищені вимоги до людини як працівника. Сьогодні існує нагальна потреба у створенні належних умов професійної діяльності задля досягнення суб'єктами праці високої професійної активності та ініціативності, підвищення ефективності праці, спрямованості на зростання професійної майстерності, а також узгодження професійних експектацій з реальними можливостями їх задоволення з боку професійно-трудової практики сучасного ринку праці [5, с. 5].

Психологи стверджують, що одним із найважливіших компонентів успішної діяльності суб'єктів праці є мотивація – сукупність усвідомлюваних або неусвідомлюваних психічних чинників, які спонукають до певних дій, визначають їх спрямованість і цілі. Ефективність професійної діяльності вчителів фізичної культури як суб'єктів праці визначається рівнем професійно важливих знань, вмінь, навичок, здібностей, рядом інших особистісних властивостей, насамперед характером мотиваційної сфери, а саме змістом мотивів, їх спрямованістю і ступенем активності. Отже, формування мотивації до професійної діяльності та своєчасне визначення її особливостей в майбутніх вчителів фізичної культури є досить актуальною проблемою, адже розвиток і збагачення професійної мотивації є підґрунтям ефективної професійної діяльності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Ґрунтовний аналіз професійної мотивації зроблено у працях психологів: І. Баклицького, Г. Балла, М. Бастун, Н. Бодровської, В. Вілюнас, М. Врублевської, В. Гордієнко, Е. Зеєра, О. Зикової, Г. Красильникової, С. Красильнікова, О. Малхазова, В. Рибалка, Є. Рогова та ін. Аналіз творчих доробків науковців дозволяє стверджувати, що вивчення на всіх етапах професіоналізації особливостей мотиваційної сфери суб'єктів праці, її змісту, чинників що впливають на ефективність її розвитку є актуальним предметом сучасних досліджень у галузі психології праці.

Мотивацію розглядають як сукупність факторів, що підтримують і



спрямовують поведінку (Ж. Годфруа, К. Мадсен); як сукупність мотивів (К. Платонов); як спонукання, що викликає активність організму і визначає його спрямованість, тобто як комплекс факторів, що спонукає поведінку людини (П. Якобсон); як процес психічної регуляції конкретної діяльності людини (М. Магомед-Емінов).

Особливості формування мотивації до професійної діяльності на стадії професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури досліджували О. Ажиппо, Н. Белікова, Е. Вільчковський, Ю. Воронова, І. Гринченко, Л. Демінська, І. Зійцева, С. Кирильченко, Н. Степанченко, А. Степанко та ін.

**Мета статті:** здійснити теоретичний аналіз формування мотивації до професійної діяльності в майбутнього вчителя фізичної культури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На сьогоднішній день серед психологів не існує єдиного методологічного підходу дослідження професійної мотивації, мотивації поведінки суб'єктів праці. Зазвичай терміном «мотивація» психологи позначають дві групи явищ: сукупність мотивів або факторів, які складають індивідуальну систему мотивів, або динамічне утворення, процес, механізм, систему дій по активізації мотивів людини.

Мотив (лат. *motus* – рух) – спонукання до дії; спонукальна причина дій і вчинків людини. У ролі мотивів виступають потреби, інтереси, емоції, установки. Мотивація є системою спонукань, яка постає як сукупність стійких мотивів, а відповідно зумовлює активність людини, визначає її спрямованість [5, с. 127].

Мотивація – це процес внутрішнього спонукання індивіда до активної діяльності, досягнення поставлених цілей. Це процес свідомого вибору людиною певної лінії поведінки, яка ґрунтується на внутрішніх і зовнішніх чинниках, або, іншими словами, на мотивах і стимулах. Мотиваційну сферу психологи витлумачують: як складний феномен, співвідношення різних мотивів, що постійно змінюються; як сукупність стійких професійних мотивів фахівця; як спонукання до діяльності; як комплекс мотивів, які визначають спрямованість активності особистості як суб'єкта праці. Сучасна психологічна наука пропонує багато теорій мотивації, серед яких на особливу увагу заслуговують: когнітивні теорії мотивації (Р. Аткинсон, Ж. Піаже, Дж. Брунер, І. Маноха та ін.); гуманістичні теорії мотивації (А. Маслоу, Г. Олпорт, Д. Шульц та ін.); теорія соціальних потреб (В. Роменець); теорія діяльнісного походження мотиваційної сфери людини (С. Виготський, М. Басов, С. Рубінштейн, О. Леонтьєв та ін.).

Зауважимо, що у будь-яких теоріях мотивації центральними поняттями є «мотив» та «потреби». Слово «мотивація» має французьке походження («*le motif*»), що означає спонукальну причину, привід до вчинку або дії людини. Слід враховувати, що дане поняття часто вживають як «стимулювання» або «винагорода». Мотивація виступає у вигляді прагнень, інтересів, цілей, об'єктивним джерелом яких є потреби (матеріальні і духовні) [1].

Професійна мотивація визначається співвідношенням різних спонукань, що входять до потребово-мотиваційної сфери, а отже є рушійним фактором розвитку професіоналізму особистості. Мотиваційна сфера професійної діяльності виконує ряд функцій: активуючу (викликає активність людини до професійної діяльності), направляючу (визначає мету професійної діяльності), регулюючу (визначає ціннісні орієнтації, мотиви професійної діяльності). До найважливіших чинників, що впливають на формування та зміну професійної мотивації, її результативність і задоволеність суб'єктом праці професійною працею, можна віднести: потреби, очікування, ціннісні установки, стимули, зовнішні умови.

Зауважимо, що при вивченні особливостей формування професійної мотивації майбутнього вчителя фізичного виховання доцільно розрізняти два класи факторів,

взаємодіючих між собою і визначаючих той простір, в якому відбувається не тільки формування, а й реалізація професійної мотивації: внутрішньо-особистісні (суб'єктивні) і зовнішні (об'єктивні) фактори.

Внутрішньо-особистісні фактори визначаються психофізіологічними особливостями особистості, характером її потреб, ціннісних орієнтацій, установок і знаходяться в тісній взаємодії з факторами зовнішнього середовища, утворюючи складну ієрархічну мотиваційну структуру. Зовнішні фактори відображають характер і специфіку організації (навчальний заклад, виробниче підприємство, де здійснюється трудова діяльність суб'єкта професійної мотивації), в якій відбувається формування і реалізація професійної мотивації, а також фактори зовнішнього середовища, які обумовлюються соціально-економічними, політичними, соціокультурними умовами розвитку суспільства, сформованими установками у ставленні до професійної діяльності та праці в цілому. Характеризуючи зовнішню мотивацію необхідно враховувати, що вона представлена такими мотивами: зарібок, страх осуду, прагнення до престижу тощо. До зовнішньої позитивної мотивації відносяться: матеріальне стимулювання; просування по роботі; схвалення з боку колег і колективу; престиж, тобто ті стимули, заради яких людина вважає потрібним докладати свої зусилля. До зовнішньої негативної мотивації відносяться: покарання; критика; осуд; штрафні санкції тощо.

У процесі формування мотивації до професійної діяльності в майбутніх вчителів фізичної культури важливо звертати увагу на основні види мотивації: внутрішню мотивацію; зовнішню позитивну мотивацію; зовнішню негативну мотивацію. Під внутрішніми мотивами необхідно розуміти те, що породжується у свідомості людини самою трудовою діяльністю: розуміння її суспільної ролі, задоволення, що приносить робота. Враховуючи, що внутрішня мотивація виникає з потреб самої людини, можна сказати, що саме цей тип мотивації обумовлює професійну діяльність, яка приносить суб'єкту праці задоволення. Висока задоволеність професійною діяльністю можлива тільки при домінуванні внутрішньої мотивації.

Психологи виокремлюють такі умови, що визначають задоволеність працею: рівень інтелектуальних завдань, з якими суб'єкт праці може успішно впоратися; особистий інтерес до роботи як такої; умови праці, які не спричиняють надмірного фізичного стомлення; наявність винагород за працю, відповідних рівню професійних експектацій суб'єктів праці (очікувань); наявність умов праці, які полегшують виконання завдань; висока самооцінка (узгодженість її компонентів: висока самооцінка професійних знань, умінь і навичок); психологічна та дієва підтримка колег по роботі (взаємодопомога у виконанні професійних обов'язків) [5, с. 188].

Розглядаючи внутрішню мотивацію майбутніх вчителів фізичної культури, А. Степанко стверджує, що «важливим моментом у процесі підготовки майбутніх учителів з фізичного виховання має бути формування уміння мотивувати студентів до регулярних занять фізичними вправами. Для того, щоб переконувати когось у значенні занять фізкультурою та спортом у житті людини, потрібно самому бути твердо переконаним у правдивості цього твердження» [3, с. 250]. А тому, як зазначає Н. Степанченко, «система професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання потребує нагального та кардинального вдосконалення. Аналіз стану професійної мотивації суб'єктів вищої фізкультурно-спортивної освіти (студентів і викладачів) свідчать про необхідність розроблення єдиної моделі та організації системної роботи щодо формування професійно-педагогічної компетентності в полісуб'єктній взаємодії «викладач – студент» [4, с. 287].

Психологи стверджують, що для високої ефективності праці найбільш сприятливим є таке співвідношення між трьома видами мотивації, при якому

центральне місце займають внутрішні мотиви при одночасному використанні зовнішніх позитивних мотивів і виключенні, по можливості, чи обмеженні впливу зовнішніх негативних мотивів. Необхідно пам'ятати, що тип мотивації впливає не тільки на ефективність праці, але і на особистість працівника. Джерелом професійного розвитку має бути внутрішня мотивація, адже вона стимулює суб'єкта праці до вдосконалення професійної майстерності. Якщо переважає зовнішня мотивація, то праця стає для людини засобом для досягнення чогось. Зовнішня мотивація орієнтує виключно на особисті інтереси, провокує відчуження суб'єкта праці від колективу, не стимулює належною мірою професійний розвиток, перетворює працю в діяльність, яка виконується під тиском зовнішньої необхідності. Негативні мотиватори є руйнівними, вони здатні обумовити появу конформізму, пасивності, бездіяльності і безвідповідальності суб'єктів праці.

**Висновки.** Сучасна психологічна наука пропонує широкий спектр теорій мотивації, проте досі немає єдиного концептуального підходу, в рамках якого було б створено єдину універсальну теорію мотивації. У професійній діяльності майбутніх вчителів фізичної культури мотиваційна сфера виконує спонукальну (викликає активність людини до професійної діяльності, потребу в ній), спрямовуючу (визначає мету професійної діяльності), регулюючу (визначає ціннісні орієнтації, мотиви професійної діяльності), змістовну (надає діяльності змістовного значення) функції. Виходячи з того, що формування мотивів професійної діяльності є складним і довготривалим процесом, мотиваційна складова професійної компетентності працівників фізичного виховання як важливий фактор набуття відповідних професійних знань, умінь, навичок, досвіду та самостійності потребує подальшого глибокого вивчення.

#### **Список використаної літератури**

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2002. – 512 с.
2. Степанко А. Система професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах. / А. Степанко – Тернопіль, 2008. – 249 с.
3. Степанченко Н. Система професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання / Н. Степанченко. – Вінниця, 2017 – 267 с.
4. Щербакова І.М. Психологія праці: теоретичні і методологічні основи наукових досліджень: навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.] / І.М. Щербакова. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2014. – 144 с.
5. Щербакова І.М. Задоволеність професійною діяльністю як індикатор нейротизму суб'єктів праці / І.М. Щербакова // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. журнал / голов. ред. А.А. Сбруєва. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. – № 1 (45). – С. 186-192.

**Щербакова І.М., Гусак Є.О.**

### **ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

*У статті здійснено аналіз психологічної готовності до професійної діяльності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту. Досліджено структурні компоненти, рівні сформованості готовності до професійної діяльності. Визначено показники, за якими вона визначається.*

**Постановка проблеми.** Навчально-професійна діяльність є провідною діяльністю студентів вищих навчальних закладів. У процесі опанування майбутньою професією відбувається особистісне зростання, професійний розвиток студентів, набуття професійно-важливих знань, умінь і навичок, трансформується структура самосвідомості майбутнього фахівця, формується соціально-професійний аспект «Я-

концепції». Саме тому, формування психологічної готовності до професійної діяльності набуває під час навчально-професійної діяльності особливої актуальності, адже передбачає утворення необхідних суб'єктивних умов і властивостей особистості, які забезпечують в майбутній професійній діяльності можливість свідомо, активно і продуктивно виконувати професійну діяльність.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз літератури з проблеми готовності до професійної діяльності дозволяє стверджувати про наявність розбіжностей в інтерпретації феномена «готовність», її структури. У вітчизняній психології традиційно існує три основних підходи до визначення психологічної готовності до професійної діяльності: «психологічна готовність до діяльності» розглядається як психічний стан (Н. Левітов, А. Пуні, О. Ковальов., Т. Іванова); як складне особистісне утворення (М. Д'яченко, Л. Кандибович, Н. Кузміна, В. Сластьонін), витлумачується як складне особистісне утворення, що включає професійно важливі якості, вміння, стани (В. Моляко, П. Горностаї). Готовність до діяльності сучасні психологи витлумачують як: активний стан особистості, що викликає діяльність; наслідок діяльності; якість, що визначає настанови щодо професійних ситуацій і задач; передумову цілеспрямованої діяльності, її регуляції та ефективності.

**Мета статті:** уточнення поняття готовності, визначання компонентів психологічної готовності до професійної діяльності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У психологічних працях готовність визначається як активний стан особистості, установка на певну поведінку, мобілізація сил на виконання завдання. Готовність розглядається як первинна і обов'язкова умова успішного виконання будь-якої діяльності. Дефініція «готовність» визначається як важливий стан, що залежить від індивідуальних особливостей і типу вищої нервової діяльності людини. В залежності від умов діяльності розрізняють: звичну готовність (виникає в ситуаціях знайомої роботи; підвищену готовність (обумовлюється новим і творчим характером роботи); знижену готовність (пов'язана з сильною і неконтрольованою емоційністю).

Психологи витлумачують психічний стан готовності як системну реакцію особистості на відповідну реальність або прогнозовану ситуацію (А. Понукалін) [1, с. 83]. На думку науковця, системний характер стану готовності визначається найбільш важливою якістю особистості – цілеспрямованістю, а якість стану залежить від міри його адекватності об'єктивним умовам і змісту діяльності. Натомість І. Платонов витлумачує поняття «готовність» як складну індивідуальну властивість особистості, формування якої відбувається в процесі діяльності опосередковано через створення та повторення спеціальних розвиваючих ситуацій та психологічних умов. При цьому психічні стани, властивості особистості певним чином пов'язуються, інтегруються і утворюють нову складну структуру [2, с. 76]. І. Шаповал характеризує психологічну готовність як суб'єктивний стан особистості, яка здатна і підготовлена до виконання певної професійної діяльності, особистості, що має бажання та усвідомлює необхідність виконання професійної діяльності [4, с. 423].

Психологи виокремлюють наступні види готовності:

- тривалу та ситуативну (загальну) (за М. Д'яченко, Л. Кандибович);
- психологічну і практичну (за Ю. Васильєвим, Б. Райським);
- загальну і спеціальну (за Б. Ананьєвим).

Вважаємо за необхідне підкреслити, що саме своєчасно сформована тривала (загальна) готовність є передумовою успішної діяльності. Ситуативна готовність проявляється у внутрішній налаштованості на активізацію всіх сил на доцільні дії,

певний тип поведінки, і є тривалою стійкою характеристикою особистості, яка проявляється у раніше засвоєних знаннях, уміннях, навичках та мотивах діяльності. На думку науковців, процес формування психологічної готовності на стадії здобуття професійно важливих знань, вмінь і навичок ускладнюють пасивне ставлення суб'єктів навчальної діяльності до поставлених завдань, відсутність плану дій та можливості максимально використовувати свій досвід та знання.

На нашу думку, як особливий особистісний стан, готовність до професійної діяльності передбачає наявність стійкої мотивації до професійної діяльності, сформованого ціннісного ставлення до професії, а також високий рівень володіння різноманітними способами і засобами досягнення цілей діяльності. Виходячи з того, що психологічні особливості особистості, які безпосередньо включені у процес реалізації професійної діяльності і забезпечують ефективність її виконання, називаються професійно важливими якостями особистості (ПВЯ), готовність до інноваційної діяльності є однією з професійно важливих якостей [5, с. 136].

Психологічна готовність – це первинна, функціональна умова успішного виконання будь-якої діяльності. Важливою умовою формування психологічної готовності до будь-якої діяльності є наявність відповідних якостей, і в першу чергу, схильності та здібностей до майбутньої професійної діяльності. Психологічна готовність до діяльності розвивається на основі засвоєння загальних та професійних знань, формування вмінь та навичок, удосконалення сформованих професійно-важливих якостей особистості.

Найбільш значущими ознаками психологічної готовності до діяльності А. Серих називає наявність потреби, цілей в певному виді діяльності, активізацію психічних і фізіологічних функцій, впевненість у своїх силах, достатній рівень працездатності, своєчасне реагування на зміни в умовах праці, певну спрямованість і керованість психічної діяльності при виконанні дій [3, с. 81].

Формування психологічної готовності до професійної діяльності – це розвиток необхідних установок, досвіду, майстерності, які дають можливість людині усвідомлено, ефективно здійснювати професійну діяльність. Виділяють три рівня сформованості психологічної готовності до професійної діяльності: 1) непрофесійний (майбутній суб'єкт праці не навчений виконувати спеціальні функції, не має досвіду практичної діяльності або дані показники знаходяться на край низькому рівні); 2) передпрофесійний (характеризується незакінченою підготовкою до виконання спеціальних функцій); 3) професійний рівень (має два підрівня: звичайний підрівень і підрівень професійної майстерності. Звичайний рівень характеризується можливістю здійснювати спеціальну діяльність. Рівень професійної майстерності характеризується високою якістю виконання діяльності, творчим підходом до її здійснення).

Виділяють умовно внутрішні і умовно зовнішні чинники формування психологічної готовності до професійної діяльності. До «умовно внутрішніх» чинників формування психологічної готовності до професійної діяльності відносяться: внутрішні протиріччя між досягнутим і необхідним рівнями професійного становлення; мотивація особистості, наявність потреби у постійному самовдосконаленні, чіткість уявлень про сутність майбутньої професійної діяльності; рефлексія професійного становлення, ідентифікація з професійними зразками; вік, стать. Відповідно до «умовно зовнішніх» чинників формування психологічної готовності до професійної діяльності належать: включення студентів в активну і різноманітну діяльність; забезпечення позитивного психологічного клімату; залучення до активної діяльності і співтворчості; тип, особливості функціонування, структура навчального закладу, в якому відбувається підготовка майбутнього спеціаліста та специфіка навчально-виховного процесу; спеціальним чином організована

професійно-педагогічна підготовка в умовах інформатизації навчального процесу; використання системи критеріїв адекватного оцінювання рівнів сформованості психологічної готовності до діяльності; творчий підхід до навчання та підготовки майбутнього спеціаліста.

Процес формування психологічної готовності майбутнього спеціаліста має складний, багатогранний характер, адже вбирає в себе всі напрямки й аспекти діяльності. Важливо, щоб вищий навчальний заклад, озброюючи майбутніх спеціалістів глибокими теоретичними знаннями, міцними навичками та вміннями, необхідними для успішної роботи, виховував любов до своєї професії, захопленість, готовність до подолання будь-яких труднощів, готовність до інноваційної професійної діяльності. На нашу думку, ефективне формування психологічної готовності до професійної діяльності в період навчання у ВНЗ неможливе без впровадження в систему підготовки майбутніх спеціалістів наступних психологічних принципів: проблемності (постановки завдань, які орієнтують студентів на актуалізацію знань та досвіду); комплексності (включення елементів програми формування психологічної готовності до професійної діяльності в практичну роботу); системності (аналіз і розгляд майбутньої професійної діяльності як цілісної і динамічної системи); цілеспрямованості (спрямованість на майбутню професійну діяльність, на досягнення високих результатів, набуття відповідних знань, умінь, навичок, особистісних властивостей); інтенсифікації (організації активної взаємодії педагогів і студентів); особистісної орієнтованості (спрямованості навчального процесу на інтереси та потреби студентів, створення умов, що сприяють самовираженню, самостійності, відповідальності); ситуативності (вирішення ситуацій різного характеру); рефлексії (самопізнання себе та майбутньої професійної діяльності); творчості (творчий підхід до розв'язання професійних завдань); активності (відкритості новому досвіду, новим знанням).

**Висновки.** Показниками сформованості психологічної готовності молодого спеціаліста до професійної діяльності є прагнення до максимальної трудової віддачі, ініціативність і творче відношення до діяльності, вміння працювати у колективі. Саме тому, формування психологічної готовності до діяльності не має обмежуватися вихованням трудових умінь і навичок, а має сформувати у студентів психологічну готовність та прагнення брати участь улюбленій необхідній суспільству праці. Оскільки формування психологічної готовності є процесом керованим, його ефективність необхідно постійно підвищувати за рахунок активного включення суб'єкта в навчально-трудова діяльність. У процесі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту, що відбувається в період вузівського навчання, ключову роль має відігравати загальна і спеціальна професійно-психологічна підготовка. Критерієм успішної психологічної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту є сформованість професійно-важливих психологічних якостей особистості, здатність використовувати здобуті професійно важливі знання, вміння і навички на практиці.

### **Список використаної літератури**

1. Понукалин А.А. Состояние готовности к труду в условиях проблемной ситуации / А. Понукалин // Психологические проблемы профессиональной деятельности. – М.: Наука, 1991. – С. 136-144.
2. Платонов І.В. Динаміка психологічної готовності майбутніх офіцерів внутрішніх військ до правоохоронної діяльності. – Дис.... канд. психол. наук. – Хмельницький, 2001. – 197 с.
3. Серых А.Б. Формирование готовности педагога к работе с виктимными детьми / А.Б. Серых. – Калининград: БИЭФ, 2000. – 156 с.

4. Шаповал І.М. Проблема формування психологічної готовності студентів економічного вузу до професійної діяльності / І.М. Шаповал // Теоретико-методичні проблеми генетичної психології. – К., 2002. – Т. 4. –С. 423-428.

5. Щербакова І. Психологічні особливості готовності до інноваційної діяльності як важливої професійної якості педагога [Електронний ресурс] / І. Щербакова // Проблеми підготовки сучасного вчителя. – № 6 (Ч. 1), 2012. – С. 134-139. – Режим доступу: [http://www.divovo.in.ua/pars\\_docs/refs/31/30156/30156.pdf](http://www.divovo.in.ua/pars_docs/refs/31/30156/30156.pdf)

## РОЗДІЛ 5. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Барсукова М. А., Лапицький В. О., Гученко Г. Б.

### РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У БАЛЬНОМУ ТАНЦІ ДІТЕЙ 10–12 РОКІВ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті розглянуто координаційні здібності, та проблеми їх розвитку у бальних танцях дітей 10–12 років.*

**Постановка проблеми.** Танець як вид мистецтва виник разом із появою первісних громад та з плином часу набув благородних рис. Сучасний бальний танець користується все більшою популярністю. Неабияка граційність, гнучкість, координація та внутрішня сила виконавців викликають захоплення. На відміну від витривалості, сили та швидкості, координаційні здібності в обдарованих дітей розвиваються не гірше, ніж у дорослих. Найбільш сприятливим для цього є вік з 6–7 до 10–12 років. Досягти успіхів у розвитку координаційних здібностей можливо завдяки певній спеціально організованій руховій активності. Координаційні здібності забезпечують економне витрачання енергетичного потенціалу спортсменів, впливають на величину їх використання, тому, що вони точно дозовані у часі, просторі, та за ступенем напруження м'язове зусилля та оптимальне використання відповідних фаз розслаблення ведуть до раціонального використання енергетичних сил (П. Хіртц, Г. Людвіг, І. Велнітц, В. Лях).

Ступінь розвитку координаційних здібностей є одним з основних факторів, що забезпечують рівень спортивної майстерності в різноманітних видах спорту (Б. М. Шиян, В.Г. Папуша, Є.Н. Приступа, 1996). Вправи, спрямовані на розвиток координаційних здібностей, потрібно проводити в чіткому співвідношенні з віковими, статевими та індивідуальними особливостями юних спортсменів.

Так як сучасний бальний танці належать до ациклічних, складно-координаційних видів спорту, то в них тим паче координаційні здібності відіграють важливу роль в підготовці спортсменів Ю. Н. Шишкарева, Л. П. Орлов, Н. А. Бернштейн, В. М. Заціорський.

Існує думка (А. А. Тер-Ованесян, І. А. Тер-Ованесян, 1988), що удосконалення координованості може відбуватися за умови відсутності втоми, коли спортсмен найкращою мірою здатний контролювати і регулювати свою рухову діяльність. Однак ці рекомендації правомірні лише стосовно юних спортсменів, на початкових етапах спортивного удосконалення. Щодо спортсменів високого класу, то для них методика повинна передбачати виконання вправ високої координаційної складності у найрізноманітніших функціональних станах (від сталого стану до проявів явної важкої втоми) і за різних умов зовнішнього середовища від комфортних до виключно складних.

Багато авторів різних сучасних програм з фізичної культури визнають період молодшого шкільного віку найбільш сприятливим для формування умінь і навичок координаційних здібностей, сформувати які у разі відсутності важко сформувати у старшому віці.

**Мета дослідження** розвиток координаційних здібностей дітей 10–12 років засобами бальних танців.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводилось на базі спортивного клубу «Реверанс» м. Шостка протягом 2018-2019 навчального року.



Формування та розвиток координаційних здібностей у дітей залежить від вікових та статевих показників, які впливають на успішне засвоєння нових елементів. В основі дослідження покладено аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, нормативних документів, педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики). Усі ці методи дають можливість більш широко розкрити поняття «координаційні здібності».

Педагогічний експеримент побудовано за наступною схемою: визначення недоліків у методиках які використовуються на тренуваннях, розробка та впровадження власної методики. У педагогічному експерименті брали участь 8 пар (16) дітей 10–12 років.

Вправи, спрямовані на удосконалення координаційних здібностей, поділено на дві великі групи. До першої входять вправи для загальної підготовки, спрямовані на розвиток різних видів координації: здатності до оцінки і регулювання динамічних і просторово-часових параметрів рухів, здатності до збереження стійкості пози (рівновага), відчуття ритму, здатності до орієнтації у просторі, довільному розслабленню м'язів, координованість рухів [1, с. 28].

При доборі вправ, спрямованих на розвиток координації, ми переважно орієтуємось на ті, які мають комплексний характер впливу, сприяють одночасному удосконаленню різних видів координаційних здібностей і їх природного взаємозв'язку у тренувальній і змагальній діяльності в бальних танцях. Головне завдання координаційного вдосконалення забезпечення широкого базису (фонду засвоєних рухових умінь і навичок) і на цій основі досягнення різностороннього розвитку координаційних здібностей.

Щоб успішно його вирішувати, діти в першу чергу навчають широкого кола рухових дій. Для цього на заняттях з ними застосовували різноманітні вправи, здебільшого нові або незвичні, більшість з яких можна розглядати як координаційні. Найбільш широкою з них була група загально підготовчих координаційних вправ.

Як засоби виховання рухово-координаційних здібностей можуть бути використані фактично найрізноманітніші фізичні вправи, якщо їх виконання об'єктивно пов'язано з подоланням більш-менш значних координаційних труднощів. Такі труднощі доводиться долати у процесі освоєння техніки будь-якої нової рухової дії.

Проте в міру того, як дія стає звичкою і все більше закріплюється пов'язана з нею навичка, вона стає все менше важливою у координаційному відношенні і тому все менше стимулює розвиток координаційних здібностей. Новизна, хоча б часткова, не звичність й обумовлені цим неординарні вимоги до координаційних рухів найважливіші критерії під час підбору вправ для ефективного впливу на рухово-координаційні здібності.

Серед різних літературних джерел найбільшою популярністю користуються наукові праці В.І.Ляха. Він розглядає координацію як індивідуальну здатність кожної людини до регулювання певними діями та рухами. На його думку, координаційні здібності можна розділити на елементарні, що проявляються при ходьбі та бігу, а також складні – в танцях, гімнастиці, єдиноборствах, різних видах спорту, де необхідна швидка зміна рухів. В.І.Лях представляє три види координаційних здібностей: загальні, спеціальні та специфічні. Спеціальні координаційні здібності – це певні рухові дії з підвищенням складності. Існує певна класифікація рухів, що розвивають координаційні здібності:

- рухи з переміщенням речей у просторі (підйом чи перекладання предметів);

- рухи тіла або окремих частин тіла у просторі (акробатичні вправи, гімнастика, танці);
- рухи, повторювані з певною циклічністю (плавання, біг, ходьба, ковзання, лазіння) та ациклічністю (стрибки);
- рухи на влучність (метання предметів в ціль, жонглювання, теніс);
- рухи на прицілювання в атакуючих і захисних видах єдиноборств (бокс, боротьба, східні єдиноборства);
- рухи на метання предметів (метання диска, молота, гранати, штовхання ядра).

Ця класифікація також називається вертикальною.

Специфічні або приватні координаційні здібності (горизонтальна класифікація) – здатність до швидкого реагування, рівновага, сприйняття ритму, які є наслідком нерівномірного розвитку психофізичних функцій.

Загальні координаційні здібності людини визначають її можливість регулювати різними за рівнями складності та походженням руховими діями.

Координаційні здібності більшою мірою проявляються у дітей молодшого та середнього віку. Саме цей вік є сприятливим для розвитку координації у бальних танцях. Вивчення нових рухів у хореографії базується на основі координаційних зв'язків. Якщо дитина володіє певним запасом рухових навичок і умінь, їй набагато легше засвоювати рухи, танцювальні варіації та постановки, розвиваючи при цьому вже набуті координаційні здібності [5, с. 330.].

*Комплекс фізичних вправ, спрямованих на розвиток спритності.*

- 1) Перехід з бігу на місці з переходом на біг по прямій.
- 2) Біг по прямій, по сигналу розвернутися і бігти в зворотному напрямку.
- 3) Біг спиною вперед з про біганням стійок.
- 4) З в.п. сід спиною вперед по сигналу стартове прискорення.
- 5) Те ж з положення в упорі лежачи.
- 6) Повороти на 360°.
- 7) Прискорення після перекиду.
- 8) Ведення волейбольного м'яча, 1-2 руками.
- 9) Передачі м'яча з рук у руки по колу.
- 10) переступання через гімнастичні лави.
- 11) Підлазання під легкоатлетичний бар'єр.
- 12) переступання через гімнастичну лаву.
- 13) Кидки тенісного м'яча в стіну з різних відстаней.
- 14) Кидки м'яча один одному.

Таблиця 1

**Результати координаційних здібностей експериментальної групи протягом досліджуваного періоду (n-16)**

№	Тести	$\bar{x}_1$	$\delta_1$	$\bar{x}_2$	$\delta_2$	$m_1$	$m_2$	t	$P_{(0,05)}$	%
1	Човниковий біг з перенесенням кубиків, с	227,8	1,13	226,2	1,35	0,29	0,34	2,82	>2,12	5,7
2	Кидок м'яча в ціль, бал	5,6	0,84	7,5	0,84	0,26	0,21	3,48	>2,12	3,3,
3	Статична поза на одній нозі, с	223,6	2,54	227,5	3,96	0,65	1,02	3,00	>2,12	16,5
4	Тест Берпі, к-ть разів.	22,1	0,56	33,0	0,84	0,14	0,21	2,11	>2,12	4,2

**Висновки.** Основним завданням експерименту було удосконалення та розвиток координаційних здібностей у дітей, які займаються бальними танцями. Проаналізувавши результати дослідження можна сказати, що до та після експерименту дані дуже відрізняються між собою в кращу сторону. У тесті човниковий біг з перенесенням кубиків до експерименту був  $27,8 \pm 1,13$  сек, то після експерименту –  $26,2 \pm 1,35$  сек. Результати з кидка м'яча в ціль кількість балів складала до експерименту  $5,6 \pm 0,84$ , а вже після експерименту  $7,5 \pm 0,84$ . В тесті статична поза на одній нозі сек. показники до експерименту були  $23,6 \pm 2,54$  сек, а після експерименту  $27,5 \pm 3,96$  сек. Результати з тесту Берпі кількість разів змінилися від  $2,1 \pm 0,56$  до  $3,0 \pm 0,84$ . Відповідно у відсотковому відношенні приріст склав 5,7%, 3,3%, 16,5% та 4,2%.

У бальному танці варто використовувати також і індивідуальний підхід до кожного спортсмена. Найбільш сприятливим для цього є вік 10-12 років, особливо активно відтворювати рухи під музику вдається дівчатам 12 років. Щоб розвинути здатність до координації, існує багато методик і наукових праць. Але будь-які нові рухи чи координаційні здібності створюються на основі вже існуючих здібностей. Їх формування починається з самого дитинства. Для граційності на паркеті варто активно розвивати координаційні здібності за допомогою різних вправ, що більш продуктивно діють відповідно до вікових та статевих особливостей.

Аналізуючи теоретико-методологічну літературу та різні наукові праці, можна зробити висновок, що координаційні здібності не мають чітких рамок і визначаються як здатність людини до регулювання і керування своїми діями в різних умовах.

#### **Список використаної літератури**

1. Болобан В. Н. Дидактическая система обучения спортивным упражнениям со сложной координационной структурой /В.Н. Болобан, Т.Е. Мистулова // Наука в олимпийском спорте. – К., 1995. – № 2. – С. 27–30.
2. Васильков А. А. Теория и методика спорта : учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 379 с.
3. Донской Д. Д. Теория строения действий // Теория и практика физкультуры / Д. Д. Донской – М.: Советский спорт, 1991. – С. 9–13.
4. Лях В.І. Аналіз властивостей, які розкривають сутність поняття «координаційні здібності» / В. І. Лях // Теорія і практика фізичної культури. – 1994. – № 1.
5. Лапицький В. О. Роль гнучкості та координаційних здібностей у підготовці в бальних танцях / В.О. Лапицький, Ю.О. Ольховська Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: матеріали XII Міжнародної наук.-пр. конф. молодих вчених: у 2 т./ відповід. Ред. М.О. Лянной.; наук. ред. Т. О. Лоза Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2012. – Т.ІІ. – 401 с. –С 328–332.
6. Матвеев Л. П. Основы общей теории и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 384 с.
7. Менхин Ю. В. Исследование эффективности методов развития подвижности в суставах у гимнастов. // Теорія і практика фізичної культури./ Ю.В. Менхин, Н. Н. Леводянский – 1979. – № 10. – С. 29–31.

**Бурла А. О.\*, Лянной М. О.\*\*, Бурла О. М.\*\***

### **ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ БІАТЛОНІСТІВ**

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка\*\*  
Сумський державний університет\*

*У статті розглядаються особливості індивідуального підходу у підготовці юних біатлоністів у підготовчому і змагальному періодах річного циклу.*

**Постановка проблеми.** Проблема полягає в тому, що досягнення найвищих спортивних результатів на етапі спортивного вдосконалення значною мірою

залежить від урахування статевих і вікових відмінностей тих, хто займається, стану здоров'я, рівня тренуваності, типологічних й особистісних особливостей реагувань на тренувальне навантаження спортсменів на попередніх етапах багаторічної спортивної підготовки, у першу чергу на етапі поглибленої спортивної спеціалізації. Проте саме на цьому етапі з різних причин багато тренерів не приділяють належної уваги врахуванню індивідуальних особливостей тих, хто займається.

Останнім часом у зв'язку з бурхливим зростанням популярності біатлону у світі значно підвищились вимоги до майстерності спортсменів. Переможцями з багатьох видів програми змагань стають біатлоністи, які швидко долають дистанції і влучно стріляють, вміло поєднуючи швидкий перехід від перегонів до стрільби та знову до перегонів. Сучасний біатлон постійно розвивається. Удосконалюється технічна майстерність спортсменів, зростає швидкість пересування на лижах зі зброєю, зменшується час перебування на вогневих рубіжах, зростає рівень розвитку тактичного мислення біатлоністів (В. Б. Ткаченко, 2010; А. В. Сорокіна, 2010; А. Н. Тамбовський, 2012; Фарбей В.В., 2012; Мурашко Е.В., Дунаева К.С., 2013; Разуваева А. В.Савчук А. Н., 2013). У зв'язку з цим біатлон стає динамічним, видовищним видом спорту, що у свою чергу сприяє популяризації цього виду спорту серед молоді і висуває нові вимоги до організації і побудови навчально-тренувального процесу юних біатлоністів (В. І. Сиваков, 2005; А. Н. Степнов, 2011; А. В. Розуваєв, 2012; Плоцька О.А., 2014; Шишкін А. В., 2014).

Проблемам побудови тренувального процесу кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у біатлоні, присвячено велику кількість наукових досліджень (Н. С. Загурський, 2005; І. Г. Гібадуллін, 2006; Л. Кузьмін, М. Бестрем, Л.Е. Ренар, 2011; А. І. Куделін, 2011; В. В. Мулик, 2014; В. П. Карленко, 2014; Плоцька О.А., 2014; Шишкін А. В., 2014).

**Метою нашого дослідження** є виявлення можливих напрямів удосконалення індивідуальної підготовки юних лижників-гонщиків та біатлоністів.

#### **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати сучасний стан проблеми побудови навчально-тренувального процесу юних біатлоністів на етапі попередньої базової підготовки на основі науково-методичної літератури.

2. Визначити ефективність використання індивідуальних засобів фізичної та технічної підготовки юних біатлоністів 14-16 років у різні періоди річного циклу.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Багато питань щодо планування й організації спортивного тренування в юнацькому спорті достатньо ґрунтовно досліджені. На сьогодні проблема індивідуалізації спортивного тренування юних спортсменів є найбільш актуальною з-поміж інших маловивчених проблем спорту.

Методичною основою дослідження проблеми індивідуалізації підготовки юних спортсменів повинен стати системний аналіз, суть якого полягає в тому, що організм розглядається як єдина система з урахуванням внутрішніх зв'язків між окремими елементами і зовнішніх зв'язків, що виявляються в направленій педагогічній дії. Відповідно до принципу системності необхідно розглядати специфічні ділянки індивідуальних властивостей людини не тільки самі по собі, але й залежно від інтегральної індивідуальності. Згідно з ієрархічним принципом системного підходу постає необхідність розглядати зв'язок і взаємовідносини індивідуальних властивостей людини, а також соціально-психологічних властивостей особистості [1, с.6].

Дослідження проблеми індивідуалізації в юнацькому спорті розпочаті порівняно недавно і сьогодні ще тільки перебувають на стадії накопичення емпіричних даних, розробки теоретико-методологічних основ дослідження проблеми,

принципів і підходів до індивідуального програмування тренування юних спортсменів. Проте високий рівень сучасного спорту вимагає поглибленого індивідуального підходу, заснованого на комплексному вивченні здібностей і можливостей спортсмена, виділенні ознак та якостей, розвиток яких найбільше сприяє досягненню високих спортивних результатів.

На ранніх етапах підготовки (етап попередньої підготовки і початкової спортивної спеціалізації) індивідуалізація тренувального процесу пов'язується з класифікацією та врахуванням морфофункціональних особливостей і рухових здібностей тих, хто займаються, оцінкою темпів їх розвитку, розробкою критеріїв для оцінки здібностей до навчання різних вправ і формування рухових навичок, дослідженням індивідуальних властивостей нервової системи і темпераменту [7, с.18].

На пізніших етапах (етап поглибленого тренування і спортивного вдосконалення) необхідна розробка комплексних критеріїв відповідно до перспективної моделі змагальної діяльності.

Обґрунтованість критеріїв оцінки індивідуальних особливостей фізичної підготовленості юних спортсменів полягає у визначенні достовірності відмінностей середніх значень показників по групах; розрахунку щодо коефіцієнта інформативності; виявленні ступеня кореляційного взаємозв'язку зі спортивним результатом. Комплексні критерії оцінки індивідуальних особливостей юних спортсменів повинні відображати індивідуальну норму показників, що характеризують комплекс властивостей організму спортсмена, необхідних для успішного виконання основної змагальної вправи. Контроль за кількісними характеристиками дозволяє виявити динаміку індивідуальних особливостей юних спортсменів та є основою для корекції тренувального процесу [4, с.5].

Для оцінки індивідуальних особливостей функціонального стану юних спортсменів найбільш адекватні комплексні критерії, що відображають потужність, економічність і стійкість функціонування кардіореспіраторної системи й енергозабезпечення організму спортсмена.

Установлено, що ефективність і перспективність тренувального процесу юних спортсменів значно підвищується під час використання тренувальних програм, спрямованих на акцентований розвиток, тобто здійснення принципу «провідних» сторін підготовленості.

У процесі тренування юних спортсменів у багаторічному циклі необхідно враховувати їхні індивідуальні особливості фізичної підготовленості, що визначаються на основі комплексних критеріїв, які включають оцінку рівня розвитку фізичних якостей, функціонального стану організму, загальної і спеціальної працездатності [2, с.4].

Дослідження, спрямовані на вдосконалення тренувального процесу юних спортсменів, необхідно проводити з урахуванням вікових особливостей і резервних можливостей їх організму. Тільки в цьому випадку можуть бути отримані значущі для практики юнацького спорту результати.

На різних фазах фізичного і психічного розвитку приводяться в дію біологічні і соціальні чинники, які слід враховувати у процесі спортивних тренувань, щоб забезпечити всебічний розвиток особистості. Спортсмени-акселерати і спортсмени з уповільненим ростом повинні піддаватися диференційованим навантаженням. Фізична працездатність визначається резервами організму та якістю їх регулювання.

Важливим чинником попередження перенапруження регулювальних механізмів й обумовлених цим порушень функцій ефекторних органів може бути своєчасне використання адекватних заходів щодо відновлення працездатності.

Правильний вибір засобів медичної реабілітації вимагає врахування вікових особливостей адаптації і глибокого клініко-фізіологічного аналізу в кожному конкретному випадку.

У свою чергу, встановлена індивідуальна схильність до прояву якостей швидкісної і силової витривалості істотно визначає новий підхід до питання виховання спеціальної витривалості в юних спортсменів. Якщо тренувальна програма збігається з індивідуальними здібностями спортсменів щодо прояву якостей спеціальної витривалості, то ефект у досягненні високого рівня буде більш значущим. Індивідуальні особливості адаптації можуть бути виявлені шляхом неодноразового дослідження енергетичних і координаційних показників у процесі працездатності, що змінюється [5, с.8].

Аналіз спеціальної літератури свідчить, що існує об'єктивна необхідність в індивідуалізації тренувального процесу. Проте з багатьох причин цей принцип не завжди виконується на практиці. На думку фахівців, однією з головних причин є відсутність достатньо обґрунтованих наукових досліджень і рекомендацій.

**Висновки.** 1. Основою вдосконалення системи управління індивідуальною підготовкою юних спортсменів є функціонально-часовий принцип систематизації індивідуально-типологічних ознак, що враховує природжені та набуті конституціональні особливості дітей, стратегію адаптації і поведінки, коли спостерігається дія різних зовнішніх чинників у період їхнього росту і розвитку.

2. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу є однією із форм управління підготовкою, в основі якої лежить врахування особливостей і можливостей конкретних спортсменів, і припускає включення таких процедур: 1) збір й аналіз інформації про спортсмена (дані про фізичну, функціональну, технічну та інші види підготовленості) та про його відповідність вимогам видів спорту або структурі змагального навантаження (виділення сильних і слабких сторін підготовленості спортсмена); 2) ухвалення рішення про стратегії підготовки і складання програм і планів; 3) реалізація програм і планів підготовки; 4) контроль за виконанням індивідуальних тренувальних завдань на основі відповідності поточного функціонального стану величині навантаження, що задається, або індивідуально-типологічним особливостям спортсменів.

#### **Список використаної літератури**

1. Бурла А.А. Физическая подготовка юных биатлонистов на этапе предварительной подготовки. Педагогика, психология та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / за ред. С. С. Єрмакова. Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди : Вид-во ХНПУ, 2014. С. 18–26

2. Бурла А. О. Побудова тренувального процесу юних біатлоністів з використанням спеціальних вправ лижогоночної, стрількової та комплексної підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт». К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. Вип. 2 (43) 14. С. 29–31.

3. Гибадуллин И. Г. Управление тренировочным процессом биатлонистов в системе многолетней подготовки : автореф. дисс. на соискание учен. степени доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теор. и метод. физич. воспитания, спорт. тренировки, оздоров. и адаптивной физич. культуры» Волгоград, 2006. С. 42 .

5. В. П. Карленко Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих для дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Під загальн. ред. Ю.С.Пядухова.В.П.Карленко – К.: Державний комітет України з фізичної культури і спорту, 2000. С.116 .

6. Мулик В. В. Некоторые особенности периодизации тренировочного процесса лыжников-гонщиков и биатлонистов в условиях Украины . Сб. науч. трудов ХаГИФк. Х., 1992. С. 90–94.

Воронцов А. І.

## ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ В ТРЕНУВАННЯХ З БОКСУ ДІВЧАТ В ГРУПАХ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Запорізький національний університет

*У статті розглянуто ігровий метод, як засіб навчання техніко-тактичній підготовки дівчат в боксі. Описано використання даного методу в групах з різним рівнем підготовки. Представлено результати використання даного ігрового методу в тренуваннях з боксу дівчат, що буде сприяти не тільки навчання рухливих, але й спеціальних та тактичних дій, зменшенню травматизму, а також підвищенню емоційного рівня, що вирішує на наш погляд більш складні задачі в тактичному і фізичному плані*

**Постановка проблеми.** Під значенням ігрового методу ми визначаємо набір вправ і рухливих ігор, що сприяють розвитку фізичних якостей і формуванню спеціальних навичок пересувань для кожного виду спорту.

На сьогодні захоплення дівчат спортивними єдиноборствами набуває все більшої популярності. У зв'язку з цим виникає конкуренція при виборі дівчатами певного виду єдиноборств. Нагальною є проблемою залучення більшої кількості дівчат для занять боксом. Слід вважати, що використання ігрового методу буде сприяти підвищенню мотивації дівчат для занять боксом та покращенню їх техніко-тактичної підготовки. Не зважаючи на те, що даний метод є фундаментальним у фізичному вихованні та йому приділяють велике значення, в тренувальному процесі боксерів-дівчат він недостатньо висвітлений.

Зарубіжні та вітчизняні фахівці частіше використовують ігровий метод на рівні особистого досвіду для навчання на етапах попередньої підготовки [1, с.52-62, 2, с.87]. Фахівці рекомендують приділити більш уваги цьому методу та його модифікації в тренувальному процесі по мірі підвищення кваліфікації спортсмена [3, с.287]. В нашому дослідженні ми дотримуємось такої ж думки, виходячи з особистого тренерського досвіду тому, що зі збільшенням тренувального навантаження та змагальної діяльності дівчат-боксерів є необхідність у швидкому засвоєнні більш складних координаційних дій, необхідних у боксі. Ці дії, на наш погляд, можна засвоїти за допомогою ігрового методу та його модифікації, тому що у даному методі більш присутній принцип доступності.

**Мета дослідження** полягає у модернізації ігрових вправ для навчання та вдосконалення техніко-тактичної підготовки дівчат у боксі.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На наш погляд будь-яка фізична вправа, рухлива гра може бути модернізована для конкретного виду спорту та виконувати задачі тактичної та психологічної підготовки, а також розвивати загальні та спеціальні фізичні якості в вибраному виді спорту за допомогою ігрового методу. Ми вважаємо, що пріоритетними напрямком у навчанні дівчат-боксерів на цьому етапі будуть модернізовані вправи, наближені до реальних умов боксерського поєдинку. А використання даного методу для розвитку фізичних якостей буде вирішувати завдання емоційної напруги та перевтомлення.

Використовуючи досвід наукової роботи українського вченого доктора педагогічних наук, професора Коноха А.П. про використання національних засобів фізичного виховання у професійній діяльності для відпрацювання складно-координаційних дій таких, як кроки в бік, нами було використано сценарій народної української гри «Гаряча картопля» [4]. Сюжет гри полягає в тому, щоб один з гравців з відстані 2-3 метри пускав м'яч або медбол по підлозі в напрямку суперника. Мета іншого учасника, перебуваючи в бойовій стійці та використовуючи кроки в бік не

допустити контакт ніг з м'ячем. Під час виконання цієї вправи буде вироблятися почуття дистанції, швидкість рухів нижніх кінцівок та спеціальні пересування в бік, які необхідні у боксі.

Для відпрацювання такого маневру, як вхід в клінч ми використали підготовчу вправу в ігровій формі, попередньо модернізувавши спортивну гру «боротьба за м'яч» під специфіку роботи на ближній дистанції. Згідно сценарію вправи перший номер двома руками прижимає медбол до груді, імітуючи глухий захист у боксі, другий номер намагається за допомогою проникнення рук під лікті або м'язові впадини суперника розжати захват для випадання м'яча. Тобто в цій вправі буде вироблятися така якість, як силова витривалість, яка необхідна на ближній дистанції, а також вміння періодично розслабляти та максимально напружувати м'язи, займати вигідну позицію для ніг та рук, входити в клінч та своєчасний вихід з нього.

Проаналізували роботи українських фахівців у сфері боксу, де надається модель тренувальних занять з боксерами чоловіками вищої кваліфікації, в яких пропонується за допомогою домашніх завдань шляхом творчого рішення вигадати спеціальні вправи для використання в тренуваннях з боксу[5].

А також взяли до уваги модель змагань, де віддається пріоритет оздоровчому аспекту та мінімізації спортивних травм [6].

Ми з'єднали ці моделі тренувальних занять та змагань. Прикладом стали нами модернізовані вправи, описані вище, до яких з допомогою методу авторського завдання можна змінювати вимоги виконання та створювати критерії оцінювання в балах за правильне виконання визначених технічних елементів. Створення суддівського складу, з кількості вихованців груп, оцінюючого дані дії.

Дана модель тренувань буде здобувати змагальний відтінок та може бути використана для змагань всередині колективу для поліпшення техніко-тактичної підготовки.

На наш погляд дана модель тренувального заняття ще більше втягне до творчого процесу в тренуванні, розкриє риси характеру, ставлення до виду спорту, покаже особливість мислення та підвищить почуття «команди».

Вважаємо, що тренування з спеціальними завданням будуть більш використані в тренуванні дівчат-боксерів і тим самим підвищать інтерес до занять. Під час одного тренувального заняття дівчата можуть бути в різних ролях, тобто включитись в роботу тренера та оцінити дії та тренувальні вправи своїх однолітків, так як згідно досліджень спортивних психологів в жіночому боксі жінки є більш соціально активним на тренуванні, а також велику роль грає естетичне задоволення, отримане від тренувального процесу [7].

Рухливі ігри, на наш погляд, можуть бути модернізовані під специфіку та тактику в боксі, виробляти навички та вміння в цьому виді спорту.

Так модернізувавши рухливу гру «квач» шляхом зміни умов гри, пересування проходять в обмеженому просторі, імітуючи розміри площі рингу, де всі пересуваються тільки приставними шагами, специфічними для руху боксера та при цьому не можуть обертатись спиною до «квача». Ми створили штучну модель поєдинку в боксі, де на наш погляд, будуть вироблятися спеціальні вміння і навички для боксу.

Перевага такої вправи є ще і в тому, що вона може бути використана в будь-якою частини тренування в перерві між основними вправами як в спортивному залі, так і на відкритих майданчиках.

Також цю модернізовану гру може бути використано для розвитку фізичних якостей. Для цього ми змінили умови пересування під час гри. Наприклад учасники можуть пересуватися « гусячим кроком», поперемінно стрибками на правій чи лівій нозі, це буде сприяти розвитку швидкісно-силових якостей нижніх кінцівок. В



боксерському ринзі ця гра може бути використана за умовою пересування перекидами через голову, що бути сприяти розвитку вестибулярного апарату.

В безконтактних вправах, які на нашу думку краще використовувати в фазах ОМЦ, як запобігання емоційної втоми та фізичної напруги нами була модернізована гра. Суть якої полягає в тому, що гравці, яким заздалегідь присвоюється номери, повинні стати півколом обличчям до тренера, який стоїть в центрі та перед собою на відстані витягнутої руки тримає тенісний м'яч. Далі тренер відпускає м'яч та називає номер. Задача гравця, номер якого було названо, вчасно спіймати м'яч. Можна розглянути інший варіант цієї гри. Гравці, отримавши свій номер розташовуються в рингу хаотично пересуваючись при цьому приставними кроками. Перший номер, розпочавши гру за командою тренера починає пересуватись, тримаючи в руках медбол. Гравець називає номер іншого гравця та кидає м'яч, задача опонента впіймати м'яч.

Сюжет наступної безконтактної вправи полягає в тому, що два гравця стають в боксерську стойку в центрі рингу та рахуються на перший та другий номер. Задача першого номеру зайти за спину другого приставними кроками, а другого не допустити цього маневру. Інший варіант цієї вправи. Перший номер стає в боксерську стійку в кут рингу, другий напроти нього. Задача першого номеру шляхом обманних дій вийти з кута у центр рингу.

Отже, модернізовані та адаптовані нами вправи до використання в боксі описані вище можуть бути використані та змінені згідно критеріям та задачам, поставленим в тренувальному процесі.

**Висновки.** Методом педагогічного спостереження було встановлено, що використання ігрового методу в тренуваннях з боксу дівчат буде сприяти не тільки навчанню рухливих, але й спеціальних та тактичних дій, зменшення травматизму, а також підвищенню емоційного рівня (психоемоційна розгрузка, як на тренуванні так і в загалом в тренувальних періодах), що буде сприяти на наш погляд вирішенню більш складних задач в тактичному і фізичному плані.

#### **Список використаної літератури**

1. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юнных спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 2009. - С.112.
2. Кожевникова Л.К. Бережна Т.І. Мисенко В.В. Психологічна підготовка дівчат – боксерів. URL <http://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-12/09klkegb.pdf> (дата звернення 26.01.19).
3. Іващенко В.П. Безкопильний О.П. ТМФВ 2ч. Черкаси: ЦНТЕІ, 2006. - С.502.
4. Конох А.П. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання у професійній діяльності [Текст] : монографія/А.П. Конох, О.Л. Притула; Запорізь.нац.ун-т. Запоріжжя:СТАТУС,2017.- С.293.: іл.
5. Жданов Ю.Н. Теоретические и методологические основы совершенствования системы педагогической подготовки будущих тренеров по боксу и спортсменов высшей квалификации. URL <http://nbuv.gov.ua/node/2116> (дата звернення 26.01.19).
6. Віхор В. Система змагань з оздоровчою спрямованістю (на прикладі боксу та інших единоборств) URL <http://nbuv.gov.ua/node/2116> (дата звернення 26.01.19).
7. Предельская Р.А. Гендерные различия ценностного мотивационной направленности личности боксеров в организации процесса спортивной подготовки. Диссерт.канд.псих.наук. М.: ГЦОЛИФК, 2015. - С.300.

Гончаренко В. І., Кравченко І. М., Гладов В. В.

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ З ВАДАМИ ЗОРУ У ФУТЗАЛІ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті розглядаються питання оптимізації процесу фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з вадами зору членів національної збірної команди України, шляхи планування засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки, розподілу навантажень різної спрямованості у річному тренувальному циклі.*

**Постановка проблеми.** Фізична підготовка є однією із найважливіших складових тренувального процесу, спрямована на розвиток рухових якостей, сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей [3, с. 8.]. Питання щодо місця фізичної підготовки у загальній системі тренування у футболі (футзалі) ще до тепер залишається спірним. Одні ставлять на перше місце цей вид підготовки і вважають його основним, інші – у тренувальному процесі більше займаються тактичною підготовкою, треті роблять акцент на високу технічну майстерність здібностей [2].

Фізична підготовка у футзалі – це всі організаційні структуровані процедури тренування, які мають мету, розвиток і використання фізичних якостей спортсмена. Фізична підготовка повинна бути постійною складовою частиною різних тренувань і повинна сприяти основним технічним і тактичним аспектам [4].

Основною структурною одиницею тренувального процесу є спортивне тренування, в якому вирішуються конкретні завдання підготовки спортсменів. Побудова підготовки спортсменів повинна бути науково обґрунтованим логічним процесом, основу якого становлять принципи та закономірності спортивного тренування [1].

Інтегрованою функцією управління тренувальним процесом є планування – одна з важливих умов, що забезпечує безперервне зростання досягнень у процесі багаторічної підготовки спортсменів [2].

У футзалі у підготовці спортсменів з вадами зору використовується двоциклове планування річного навчально-тренувального циклу.

Згідно із закономірностями розвитку спортивної форми, тренувальний цикл у футзалі поділяється на такі періоди: підготовчий, перший змагальний, підготовчо-реабілітаційний, другий змагальний і перехідний. Ці періоди різняться між собою завданнями, співвідношеннями видів підготовки, обсягом та інтенсивністю тренувальних впливів, що застосовуються. Межі між періодами мають умовний характер. Один період за своїм змістом поступово переходить в інший, що зумовлено необхідністю поступової зміни тренувальних навантажень. [1.]

**Мета дослідження:** визначити кількісні характеристики планування фізичної підготовки висококваліфікованих футзалістів з вадами зору та завдання щодо її реалізації по періодах підготовки.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Підготовчий період у футзалі відповідає фазі становлення спортивної форми. Він починається з кожним новим циклом підготовки і завершується початком перших календарних ігор головних змагань. Підготовчий період має виключно важливе значення.

Завданням цього періоду є суттєве підвищення загального рівня функціональних можливостей організму спортсменів, різнобічне і специфічне формування і вдосконалення рухових здібностей, навичок і вмінь. Виходячи з цього,

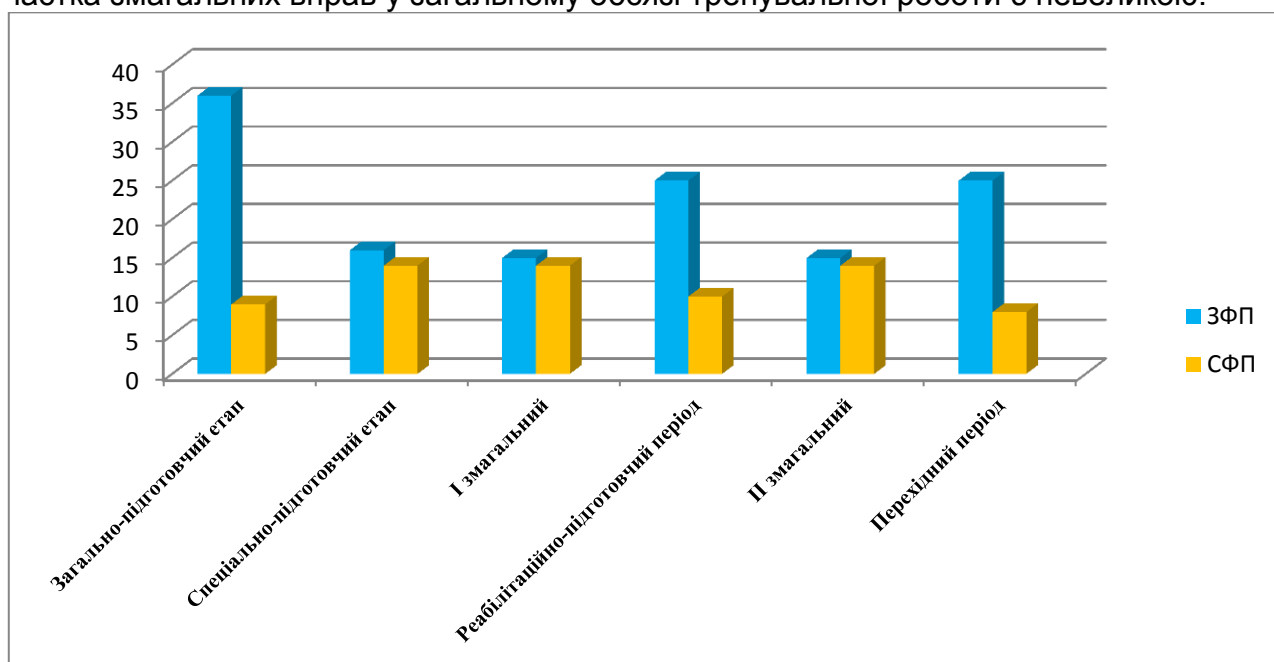
цей період називають ще періодом фундаментальної підготовки. В ньому закладаються основи майбутніх досягнень.

До головних завдань фізичної підготовки у підготовчий період належить розвиток фізичних якостей, що найбільш ефективно впливають на підвищення рівня опанування прийомами техніки і тактики гри, підвищення спеціальної працездатності, виховання психічної готовності до змагань.

Для більш ефективного планування тренувальної роботи підготовчий період поділяється на два етапи: загально-підготовчий і спеціально-підготовчий.

Головним завданням загально-підготовчого етапу є формування передумов для розвитку спортивної форми. Відповідно до плану підготовки спортсменів високої кваліфікації на загальну фізичну підготовку планується 36%, на спеціальну фізичну підготовку – 9% (рис. 1).

На першому етапі підготовчого періоду вирішується важливе завдання: підвищення здатності спортсменів витримувати доволі значні навантаження, хоча частка змагальних вправ у загальному обсязі тренувальної роботи є невеликою.



**Рис. 1. Розподіл годин на види фізичної підготовки протягом річного тренувального циклу**

На цьому етапі головними формами тренувального процесу є спеціалізовані і комплексні заняття з технічної та фізичної підготовки. Загальний обсяг тренувальних навантажень поступово збільшується, інтенсивність навантажень залишається поки що невисокою. Основними засобами фізичної підготовки є кросова підготовка, фартлек, вправи швидкісно-силової спрямованості тощо.

На спеціально-підготовчому етапі підготовки головною спрямованістю занять є створення передумов для становлення спортивної форми, підвищення тренуваності, розвиток спеціальних якостей і навичок висококваліфікованих спортсменів з вадами зору у футзалі.

На загальну фізичну підготовку планується 16% загального обсягу, на спеціальну фізичну підготовку відводиться дещо менша кількість часу – 14%. На цьому етапі засоби фізичної підготовки спрямовані на розширення рухових можливостей спортсменів, подальше підвищення загальної і спеціальної тренуваності, розвиток спеціальних компонентів підготовленості, засвоєння техніко-тактичних навичок та здатності організму до швидкого відновлення. Підготовка набуває яскраво вираженої спеціальної спрямованості, яка здійснюється ширшим

використанням спеціальних і спеціально-підготовчих засобів. Спрямованість занять орієнтована на розвиток швидкості, швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості.

Головні форми тренування з фізичної підготовки – спеціальні і комплексні заняття з використанням індивідуальних, групових і командних методів роботи. Зростає питома вага змагального та інтегрального методів у тренувальному процесі. Загальний обсяг навантаження стабілізується, але зростає його інтенсивність до рівня змагальної.

Для змагального періоду головною метою навчально-тренувального процесу є збереження набутої спортивної форми та реалізація її в ігровій діяльності.

У другому змагальному періоді кількість годин, що відводиться на загальну фізичну підготовку є таким, як й у першому змагальному періоді (рис. 1).

У тренувальному процесі змагального періоду доцільно широко використовувати змагальні і спеціально-підготовчі вправи, що спрямовані на підвищення спеціальної працездатності футзалістів.

Тренувальні впливи загально-фізичної спрямованості у змагальний період відіграють хоча й допоміжну, але досить важливу роль. Підтримуючи загальну тренуваність і забезпечуючи активний відпочинок, вони створюють сприятливий фон для виконання змагальних навантажень.

Головними завданнями перехідного періоду є повноцінний відпочинок після тренувальних і змагальних навантажень попередніх періодів річного тренувального циклу, тренування і підтримання тренуваності на такому рівні, щоб розпочати наступний цикл тренування на досить високому рівні підготовленості. На загальну фізичну підготовку у перехідному періоді відводиться 30%, на спеціальну фізичну підготовку 10% від загального часу підготовки.

Основним тренувальним засобом у цей період є використання вправ загальної фізичної підготовки, засоби активного відпочинку. Педагогічний ефект від тренувальної роботи досягається за рахунок зміни характеру рухової діяльності і умов, в котрих вона організується (місце занять, спортивне обладнання, інвентар).

На першому етапі періоду у великому обсязі використовується широкий спектр спортивних ігор, плавання (30 хв.), легкоатлетичні вправи, кросова підготовка, тощо.

На другому етапі головна увага приділяється підтриманню досягнутого рівня загальної працездатності, зміцненню здоров'я, удосконаленню фізичних якостей. З цією метою кожний спортсмен отримує індивідуальні завдання. Обсяг навантажень та підбір вправ здійснюється за принципом суттєвої схожості їх компонентів із головними спеціалізованими діями. Річний обсяг роботи різної фізіологічної спрямованості розподіляється наступним чином (табл. 1):

Таблиця 1

**Приблизний розподіл навантажень різної спрямованості у річному тренувальному циклі підготовки висококваліфікованих спортсменів з вадами зору у футзалі**

Фізіологічна спрямованість навантаження	Обсяг у годинах	Дольова частка, %
Анаболічна	34	7,5
Алактатна	34	7,5
Гліколітична	11	2,5
Змішана	200	44,5
Аеробна	169	38
Загалом	448	100

**Висновки.** Ефективне управління тренувальним процесом спортсменів з вадами зору в футзалі неможливе без чіткого планування та об'єктивного контролю за тренувальною роботою. Запропоновані підходи щодо планування тренувального процесу у футзалі для спортсменів з вадами зору дозволяють ефективно використати не лише обсяг тренувальної роботи та співвідношення різних засобів тренування, а також визначити спрямованість і величину тренувальних ефектів.

Результати, отримані національною збірною командою України з футзалу серед спортсменів з вадами зору у змаганнях річного макроциклу дозволяють нам стверджувати обґрунтованість планування фізичної підготовки в структурних утвореннях річного тренувального циклу.

Наступним етапом наукового підходу є розробка тренувальних програм з фізичної підготовки для висококваліфікованих футзалістів з вадами зору відповідно до ігрових амплуа. Вочевидь, це дасть можливість підвищити рівень функціонального стану та фізичної підготовленості гравців й утримати досягнуті високі спортивні результати на Чемпіонатах Європи та світу.

#### **Список використаної літератури**

1. Гончаренко В.І. Фізична підготовка в річному навчально-тренувальному циклі хокеїсток на траві високої кваліфікації: Фізична культура, спорт та здоров'я нації : [матеріали VII Міжнарод. наук.-практ. конф.]. – Т. II, вип. VIII. – Вінниця, 2009. – С. 37–42.
2. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: монография/ В.М. Костюкевич. – Винница: Планер, 2006. С. 683
3. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. – С. 8-13.
4. Шамардін В. М. Фізична підготовка футболістів високої кваліфікації: монографія / В.Н. Шамардін, В.Є. Виноградов, А.Ю. Дьяченко. – К.: ТОВ «НВФ «Славутич-Дельфін», С. 170

**Грабина А. Ю., Лапицький В. О.**

### **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ АМАТОРІВ У РІЧНОМУ ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЦИКЛІ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті розглядається фізична підготовка футболістів аматорів у річному тренувальному циклі*

**Постановка проблеми.** У цей час найважливішою проблемою є підготовка спортсменів для аматорського футболу. Це обумовлює необхідність пошуку нових шляхів раціоналізації і підвищення ефективності навчально-тренувального процесу футболістів. Підвищення ефективності тренування футболістів аматорів може бути досягнуте за допомогою оптимізації структури тренувальних навантажень і передусім в річному циклі підготовки.

Як відомо, критерієм ефективності тренувального процесу є успішність змагальної діяльності. Однак зазначається, що зміст навчально-тренувального процесу, як правило, залишається відособленим від змагальної діяльності футболістів, і це є стримуючим чинником підготовки якісного спортивного складу.

З точки зору об'єму фізичних навантажень футбол вважається досить важким видом спорту. Середній показник частоти серцевих скорочень під час гри становить 170-180 уд/хв. У середньому футболіст пробігає за одну гру від 8 до 12 км, причому енерговитрати в такому випадку становлять 1500–2000 ккал. За час гри практично цілком вичерпуються вуглеводні ресурси організму. Нормалізація всіх функцій у гравців спостерігається тільки через 48–72 години після закінчення гри [2, с.354; 4, с.95].

Одна з характерних рис футболу - нерівномірність навантаження протягом гри, яка залежить від ігрової ситуації, що складається, співвідношення сил команд, що змагаються, рівня підготовленості футболістів.

Важливою проблемою спортивного тренування є оцінка фізичного навантаження футболістів на кожному конкретному етапі підготовки річного циклу. Об'єктивна оцінка підготовленості спортсменів і встановлення її динаміки у часі вважаються неодмінними умовами ефективного управління процесом тренування в перспективі. Вивченню оптимальних співвідношень тренувальних навантажень різної спрямованості в тренувальному процесі футболістів присвячений ряд робіт. Однак в своїй більшості ці дослідження стосуються тренування спортсменів високої кваліфікації, або присвячені методиці розвитку окремих сторін підготовленості футболістів, або окремим періодам тренувального циклу. Аналізу структури тренувальних навантажень в річному циклі підготовки футболістів різної кваліфікації присвячені одиничні роботи [7 с. 55].

Теоретичний аналіз літературних джерел встановив, що значна кількість провідних фахівців галузі футболу приділяли особливу увагу проблемам дослідження фізичної підготовки, а саме : В. Н. Шамардін, 2010 [6]; Г. А. Лисенчука, 2003 [3]; В. М. О. Годіка, 2006 [1]; В. М. Костюкевич, 2006 [3] та багатьох інших.

Однак Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. (2005) у тренуванні футболістів на етапі удосконалення підготовки пропонують застосовувати вправи, що виконуються з малою та середньою інтенсивністю. Важливим у системі спортивного тренування спортсменів є контроль різних сторін підготовленості. Проте у вимогах щодо фізичної підготовленості спортсменів зазначено [3], що він повинен відбуватися у напрямі загального, гармонійного розвитку.

До теперішнього часу проблема фізичної підготовки футболістів аматорів залишається невирішеною. Необхідність розробки оптимальної структури тренувальних навантажень різної спрямованості в річному циклі підготовки футболістів, неопрацьованість даного питання як в теоретичному, так і в практичному аспектах, гостра потреба його рішення для спортивної практики навчально-тренувального процесу в системі професійної підготовки обумовлює актуальність даного дослідження.

**Мета дослідження:** полягає в контролі та удосконаленні фізичної підготовки футболістів аматорів у річному тренувальному циклі.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводилось на базі футбольного клубу «Кристал» смт Липова–Долина Сумської області . Дослідження проводились протягом 2017-2018 ігрового сезону.

У спорті, зокрема у футболі, підготовчий період складається з втягуючого, базового, контрольнопідготовчого, передзмагального та змагального мезоциклів [4, с. 246; 7, с. 55].

Контроль фізичної підготовленості гравців в окремих мезоциклах підготовчого періоду, дозволяє: визначити рівень розвитку фізичних якостей футболістів на початку, в середині та в кінці підготовчого періоду, встановити динаміку приросту показників провідних фізичних якостей, підвищити ефективність програми підготовки команди, визначити основні напрямки виправлення грубих помилок та вдосконалення процесу підготовки.

Показники динаміки приросту фізичної підготовленості футболістів аматорів у підготовчому періоді (табл. 1).

**Динаміка показників рівня фізичної підготовленості футболістів аматорів  
у підготовчому періоді**

№	Тести	Час проведення тестувань у підготовчому періоді			
		Втягуючий мезоцикл	Базовий мезоцикл	Передзмагальний мезоцикл	Різниця між першим та третім тестуванням (%)
1.	Біг 30 м	4,26±0,2	4,24±0,17	4,22±0,15	0,9
2.	Біг 15 з місця	2,48±0,1	2,45±0,1	2,43±0,1	2
3.	Біг 15 з ходу	1,78±0,2	1,79±0,2	1,79±0,1	0,7
4.	Стрибок з місця	2,54±0,3	2,57±0,1	2,61±0,1	2,8
5.	П'ятикратний стрибок	12,8±0,3	13,3±0,2	13,5±0,4	5,5
6.	7х50 м	68,3±1,2	65,5±1,7	64,8±1,4	5,1
7.	Тест Купера	3100±147	3250±172	3380±183	8

Аналіз результатів дослідження, показав позитивну динаміку приросту показників фізичної підготовленості щодо усіх тестових вправ.

Динаміка приросту дистанційної швидкості між втягуючим та передзмагальним мезоцикломи становить 0,9%. Показник приросту стартової швидкості зріс на 2%, приріст абсолютної швидкості на 0,7%.

Показники швидкісно-силових якостей футболістів аматорів у підготовчому періоді зросли від 2,8% (стрибок з місця) до 5,5% (п'ятикратний стрибок).

Динаміка приросту показників загальної та швидкісної витривалості футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень у підготовчому періоді становить від 5,1% (швидкісна витривалість) до 8% (загальна витривалість).

Отримані показники свідчать, що найбільша динаміка приросту показників спостерігається у прояві швидкісно-силових якостей, загальної та швидкісної витривалості.

Отже планування тренувальних навантажень у підготовчому періоді футболістів аматорів на етапі підготовки до вищих досягнень, вплинули на розвиток аеробної роботи (загальної витривалості) приріст показників становить – 8%, анаеробно-алактатної роботи (швидкісно-силова) від 2,8 до 5,5 %, анаеробно-гліколітична (швидкісна витривалість) – 5,1%.

У сучасному футболі тренувальний процес побудований на індивідуальних завданнях кожного гравця, враховуючи специфіку функцій які вони виконують у змагальній діяльності.

Враховуючи що передзмагальний мезоцикл являється найбільш інформативним про приріст рівня спеціальної фізичної підготовленості та готовність команди до змагань, наступним завдання дослідження було визначити показники спеціальної фізичної підготовленості у футболістів різного ігрового амплуа у передзмагальному мезоциклі.

При проведенні аналізу показників фізичної підготовленості у кваліфікованих футболістів, встановлено певні відмінності у відповідності від ігрового амплуа (табл. 2.)

**Показники фізичної підготовленості футболістів аматорів різного ігрового амплуа на етапі підготовки до вищих досягнень**

№ з/п	Фізичні якості	Тести	Захисники (n=13)	Півзахисники (n=16)	Нападаючі (n=15)
1.	Дистанційна швидкість	біг 30 м. (с)	4,22±0,1	4,24±0,1	4,13±0,1
2.	Стартова швидкість	біг 15м. з місця (с)	2,44±0,1	2,46±0,1	2,41±0,1
3.	Абсолютна швидкість	біг 15м. з ходу (с)	1,79±0,1	1,78±0,1	1,72±0,1
4.	Швидкісно -силова	Стрибок з місця (м)	2,56±0,1	2,54±0,1	2,61±0,1
5.	Швидкісно -силова	П'ятикратний стрибок (м)	13,0±0,1	12,9±0,2	13,4±0,2
6.	Швидкісна витривалість	7X50м (с)	64,7±0,4	62,6±0,3	63,8±0,4
7.	Загальна витривалість	Тест Купера (м)	3192,3±31,9	3243,8±15,7	3020±35,8

Найбільші показники дистанційної (4,13±0,1сек.), стартової (2,41±0,1 сек.) та абсолютної (2,41±0,1 сек.) швидкостей встановлено у гравців лінії нападу. Найменший показник цих фізичних якостей встановлений у гравців лінії півзахисту.

Порівнюючи показники швидкісно-силових якостей (стрибок з місця та п'ятикратний стрибок) футболістів різного ігрового амплуа на етапі підготовки до вищих досягнень, встановлено, що нападаючі переважають інші ігрові амплуа за цими показниками.

Аналіз загальної та швидкісної витривалості кваліфікованих футболістів різного ігрового амплуа дозволив встановити перевагу у гравців лінії півзахисту, в яких загальна витривалість становить (3243,8±15,7м), швидкісна витривалість (62,6±0,3м). Найменші показники загальної (3020±35,8 м) та швидкісної (62,6±0,3 сек.) витривалості виявлено у гравців лінії нападу.

Дана специфіка прояву фізичних якостей гравцями різного ігрового амплуа великій мірі залежить від спрямованості змагальної діяльності та роботи, яку виконує гравець у матчі. Ще не менш важливим фактором, що визначає специфіку прояву фізичних якостей є диференційований підхід підготовки гравця враховуючи його ігрову позицію у матчі.

**Висновки.** Встановлено позитивну динаміку приросту показників провідних фізичних якостей у втягуючому, базовому та перед змагальним мезоциклах. У кваліфікованих футболістів найбільша динаміка приросту показників загальної та швидкісної витривалості, а також швидкісно-силових якостей.

У структурі фізичної підготовленості футболістів аматорів на етапі підготовки до вищих досягнень виявлені відмінності у відповідності від їх ігрового амплуа. Найкращі показники швидкісних та швидкісно-силових якостей встановлено у гравців лінії нападу. Серед показників загальної та швидкісної витривалості, найкращий результат продемонстрували гравці лінії півзахисту.

Подальше вдосконалення тренувального процесу футболістів аматорів може бути забезпечене за рахунок виявлення раціональної побудови мезоциклів і мікроциклів різних типів та ретельної індивідуалізації щоденних навантажень на основі розробки простих і інформативних методів контролю за функціональним станом організму спортсменів

**Список використаної літератури**

1. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – С. 5-27.



2. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годовом цикле подготовки / В. М. Костюкевич. Винница: Планер, 2006. – 683 с. – ISBN 966-22-22-0
3. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 268 с. – ISBN 966-7133-62-1
4. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с. – ISBN 5-77-07-5871-6
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература. – 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8
6. Шаленко В.В. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості футболістів професійних команд різного рівня [Електронний ресурс] / В.В. Шаленко, А.А. Перцухов // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua>
7. Шамардин В. Структура тренировочных нагрузок футболистов 16-17 лет различных игровых амплуа в соревновательном периоде / Валерий Шамардин, Тенцзюнь Тянь // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – №1. – С. 54-55.

**Зацарна О. О., Ратов А. М.**

### **МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ КАРАТИСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті розглядається впровадження методик розвитку гнучкості каратистів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Представлені результати тестування спортсменів 8-9 років. Отримані дані свідчать про позитивний вплив вправ на розвиток гнучкості.*

**Постановка проблеми.** За останні роки стан фізичного здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів України має стабільну тенденцію до погіршення. Така тенденція обумовлена недостатнім обсягом рухової активності учнів, перевантаженістю шкільної програми, впливом різних соціальних факторів, а також несформованістю в учнів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами з метою збереження та зміцнення здоров'я [3, с. 69].

Одним з видів фізичної активності, що можуть створити оптимальні умови для розкриття і розвитку фізичних якостей учнів та забезпечити гармонійний розвиток особистості дитини є заняття з карате-до.

Однією з найважливіших фізичних якостей в карате та видах спорту зі складною координацією є гнучкість. Без цієї якості не можливо досягти виразності і чіткості рухів, вдосконалювати техніку стрибків, рівноваги, поворотів оскільки без достатньої рухливості в суглобах ці рухи обмежені та скуті. Техніка виконання рухів в карате потребує високого рівня розвитку рухливості у всіх суглобах, особливо кульшових, плечових, гомілковостопних, хребті.

Гнучкість - властивість опорно-рухового апарату, що визначає межі руху ланок тіла [5, с. 305]. Жоден спортсмен не припинив би заняття карате через погану гнучкість. У кожного вона індивідуальна, це багато в чому вроджена якість. Однак необхідно мати достатній рівень розвитку гнучкості. Цього можна досягти шляхом вправ на розтягування. Вони мають ряд позитивних ефектів. Науково доведено і підтверджено на практиці, що розтягування надає м'язам якості, що покращують силові і координаційні можливості, запобігають травмам, сприяють відновленню [8, с. 713].

Однак варто відзначити недосконалість науково-методичних основ розвитку гнучкості в карате-до дітей 8-9 років. Отже, проблему розробки методичних основ

розвитку гнучкості каратистів в групах попередньої базової підготовки слід вважати актуальною.

**Мета дослідження:** обґрунтувати застосування існуючих методик розвитку гнучкості в процесі тренувань в групах попередньої базової підготовки (діти 8–9 років).

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної і спеціальної літератури, фізіологічні методи дослідження, педагогічні спостереження, тестування фізичної підготовленості, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводилось на базі Сумської федерації Вадо-кай карате. У дослідженні брали участь дві групи з 8 каратистів віком 8–9 років.

Спортсмени відвідували секційні заняття з карате тричі на тиждень, тривалість заняття складала 1 годину 30 хв. Тренувальний цикл тривав шість місяців.

На початку навчального року нами було визначено рівень розвитку гнучкості спортсменів віком 8–9 років. Дані тестування фіксувалися у протоколах визначення фізичної підготовленості, що допомагало нам наочно побачити динаміку зростання гнучкості.

На першому етапі (вересень 2018 р.) вивчалася, аналізувалася науково-методична і спеціальна література з проблеми дослідження.

На основі аналізу були визначені найбільш ефективні вправи для розвитку гнучкості.

На другому етапі (жовтень 2018 р. – березень 2019 р.) було проведено педагогічний експеримент, завдання якого полягало в тестуванні рівня розвитку гнучкості у спортсменів. Одночасно відбувалось спостереження за тренувальним процесом.

Для визначення рівня розвитку гнучкості в суглобах використовувалися непрямі та відносні методи оцінки. Мірою гнучкості є максимальна амплітуда рухів у суглобах, що визначена в лінійних одиницях (см) [7, с. 305].

Загальний рівень гнучкості опорно-рухового апарату можна оцінити за результатами виконання контрольних вправ, які вимагають рухливості в суглобах хребта, кульшових та плечових суглобах:

"Шпагат" вимірюється відстань від підлоги до стегна в сантиметрах. "Шпагат" дозволяє визначити розвиток гнучкості в тазостегнових суглобах.

"Міст". У будь-який спосіб прийняти положення "міст" і переступанням ніг досягти найменшої відстані між руками і ногами, якомога більше прогинаючись. Оцінюється рівень гнучкості хребта, кульшових та плечових суглобів за відстанню між п'ятами і руками та між найвищою точкою хребта і опорою. Чим менший перший показник і більший другий, тим краще розвинена гнучкість.

"Нахил вперед з положення сидячи" (активна, пасивна). Нахил вперед виконується плавно, з намаганням якомога нижче опустити руки вздовж лінійки. Результат фіксується в сантиметрах по поділці, на рівень якої спортсмен зумів зафіксувати це положення протягом двох секунд.

"Викрут" з гімнастичною палицею із вихідного положення гімнастична палиця хватом двох рук зверху вперед-вниз. Дугами вперед-вгору перенести палицю над головою назад за спину вниз. Руки в ліктьових суглобах не згинати. Рівень рухливості у плечових суглобах оцінюється по відстані між великими пальцями лівої і правої рук у цьому хваті.

Результати тестування спортсменів наведено в таблицях 1 та 2.

Таблиця 1

**Результати тестування спортсменів 8–9 років ранкова група**

№	Шпагат (см)	Міст (см)	Нахил вперед з полож.сид.(см)		Викрут (см)
			активний	пасивний	
1.	29	70	-14	-11	63
2.	34	30	-6	-5	51
3.	46	56	+5	+10	67
4.	24	49	+4	+8	67
5.	46	55	-24	-17	87
6.	46	51	-19	-14	77
7.	23	32	+6	+12	77
8.	33	26	+9	+12	81

Таблиця 2

**Результати тестування спортсменів 8–9 років денна група**

№	Шпагат (см)	Міст (см)	Нахил вперед з полож.сид.(см)		Викрут (см)
			активний	пасивний	
1					
2	25	54	+6	+7	55
3	22	47	+12	+19	51,5
4	41	55	-5	+4	60
5	32	49	-8	+2	84
6	38	46	+8	+21	65
7	37	25	+3	+4	64
8	34	36	+8	+11	65
9	36	42	+6,5	+13,5	68,5

Можливості спортсмена виконувати рухи з певною амплітудою зумовлені будовою суглобів, силою м'язів і їх станом (температурою, пружністю, еластичністю т.п.). Під впливом фізичних вправ відбувається адаптаційні зміни в будові суглобів, пружності м'язів, що визначає здібність останніх деформуватися і розтягуватися. Тривалість адаптаційних процесів в суглобах багато довша, ніж підвищення здатності м'язів збільшувати розтягнення і силу.

Вибір вправ для розвитку гнучкості відбувається з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена (вік, стать, фізична підготовка та ін.), їх кваліфікації, температури оточуючого середовища, психічний стан спортсмена, втомі [4, с. 103-104].

За допомогою раціонально організованих занять можна швидко домогтись результатів розвитку гнучкості. За даними наукових досліджень на 3–4 місяці щоденних занять можна досягти 80 – 90 % рухливості у суглобах від їх анатомічного потенціалу.

Надмірний розвиток гнучкості м'язів, зв'язок та сухожиль може привести навіть до пошкодження суглобів, тому гнучкість слід розвивати лише до такого рівня, який забезпечує виконання необхідних рухових дій без особливий зусиль. Для цього рівень гнучкості повинен бути лише дещо більший за ту максимальну амплітуду, з якою економно виконують рухову дію.

Виконання вправ на гнучкість сприяє зміцненню суглобів, еластичності м'язів, зв'язок та сухожиль, удосконалення координації, ефективного оволодінню технікою фізичних вправ, уникненню травм [5, с. 225-226].

Недостатній розвиток гнучкості обмежує можливості вдосконалення інших фізичних якостей, призводить до зниження сили і швидкості, зростання втоми [4, с. 225].

Перед початком роботи з удосконалення гнучкості визначають рівень розвитку активної і пасивної рухомості в суглобах. Чим більше між ними різниці, тим більше активна гнучкість буде залежати від сили м'язів. І чим менше ця різниця, тим більше активна гнучкість буде залежати від розтягнутості м'язів, зв'язок, сухожилів та довільного розслаблення м'язів. Виходячи з цього тренер вибирає засоби.

Зрозуміло, що в руховій діяльності людина проявляє переважно активну гнучкість, але функціональною передумовою її розвитку є пасивна гнучкість, тому вдосконалення гнучкості завжди починають з пасивної, яка розвивається у 1,5-2 рази швидше, ніж активна [4, с. 228-229].

На кожному занятті спортсмени добре розминали як організм загалом, так і ті м'язи, які піддавались розтягуванню. Застосовувались вправи на розтягування, до яких відносяться повільні, махові і пружні, а також з застосуванням зовнішньої сили (пасивні) рухи. Також застосовувались силові вправи динамічного та статичного характеру. Особлива увага надавалась розвитку активної динамічної гнучкості, як необхідній в карате [6, с.216].

**Висновки.** Аналіз науково-методичного матеріалу дав змогу осмислити з наукової позиції інших авторів, результати особистих досліджень та обрати необхідну методику тренування для каратистів на етапі попередньої базової підготовки.

Результати тестів підтвердили, що показники гнучкості залежать від циркадних ритмів і покращуються на протязі дня. Підібрана нами методика розвитку гнучкості говорить про її ефективність. Так як після її використання ми спостерігали незначні, але позитивні зміни результатів проведених тестів.

#### **Список використаної літератури**

1. Сюньїти Нива Каратэ школы «Вадо-рю» - М: РУССЛИТ, 1995 – С.156-158.
2. Гагара В.Ф., Логвиненко В.В. Оцінювання впливу занять з карате на показники фізичного здоров'я у дітей 8–10 років Спортивна медицина і фізична реабілітація, № 1, 2017
3. Іваній І.В., Красілов А.Д. Формування фізичної культури особистоті молодшого школяра у системі фізкультурно-оздоровчих занять // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення. – 18-19 травня 2017р. Суми – С. 69 - 70.
4. Трусов О.В. Каратэ для мастеров – Київ – РВЦ «Проза» - 1996
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1.- Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2009. - 272 с.
6. Трусов О.В. Шотокан каратэ-до. Книга 1. Основные аспекты. К.: «София», 2000.- 384 с.
7. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: підручник / Л.П.Сергієнко; Міністерство освіти і науки України. – Київ: КНТ, 2010. – 776 с. – Лист МОНУ № 14/18-Г-394 від 12.02.2007.

**Каплун С. В., Міщенко О. В., Лапицький В. О., Мищенко О. О.**

### **СИЛОВА ПІДГОТОВКА ДІВЧАТ ТА ЖІНОК 18–25 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІТНЕСОМ**

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*Стаття присвячена питанням проведення силового фітнесу серед дівчат та жінок репродуктивного віку як системи фізичних вправ оздоровчої спрямованості, узгодженої з індивідуальним станом психофізичної сфери людини, його мотиваційної визначеності і особистої зацікавленості.*

**Постановка проблеми.** З появою в світі нового напрямку – фітнесу, в області оздоровчих технологій почали відбуватися значні перетворення. З кожним роком зростає кількість спортивних, лікувальних, оздоровчих фітнес-програм. Фітнес – це розвиток всіх фізичних якостей, необхідних для повсякденного життя. Фітнес настільки багатогранний, що будь-яка людина, незалежно від віку, статі, способу життя і стартового стану здоров'я, може пристосувати систему до своїх потреб, і вона гарантовано призведе до поставленої мети [3,143 с.].

Всі напрямки фітнесу (а їх чимало) сприяють розвитку масового оздоровлення населення доступними для кожної людини засобами. Серед різних напрямків особливе місце займає силовий фітнес – один з кращих способів підтримати силу і енергійність до похилого віку. Тому немає ніяких сумнівів, що силове тренування як метод фітнес-тренінга буде набувати з часом все більше послідовників [2].

Незважаючи на вдосконалення сучасних фітнес-технологій і великої кількості розроблених фітнес-програм, більшість з них не засновані на глибокому розумінні біохімічних механізмів силового тренування жінок репродуктивного вікового періоду і не враховують проблем індивідуалізації з метою оптимізації її ефективності. Це стало передумовою для створення і реалізації наукового обґрунтування методики фізичної підготовки жінок 18–25 років на основі їх індивідуальних антропометричних і фізіологічних особливостей [1;с.74, 4].

**Метою дослідження** є виявлення ефективності методики оздоровчого силового тренування жінок 18–25 років, що займаються фітнесом, з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Експеримент проводився на базі СК «Берсерк» м. Суми. В експерименті брали участь дівчата і жінки 18–25 років, що займаються фітнесом, у кількості 10 осіб.

У процесі педагогічного експерименту були визначені цикли оздоровчого силового тренування з використанням тренажерних пристроїв. У базовому циклі строго використовувався наступний принцип побудови занять: вплив на всі м'язові групи в одному занятті; від великих до дрібних м'язових груп. Тренування проводилися три рази на тиждень. Поза тренувальними днями використовувався активний відпочинок. Силове навантаження занять диференціювалося в залежності від підготовленості жінок. Базовий цикл підготовки використовувався протягом 9 тижнів.

Кількість вправ на м'язову групу в базовому циклі було наступним: для великих м'язових груп і черевного преса – 2-3 вправи; для дрібних м'язових груп – 1 вправа. Кількість підходів – 2-3. В середньому за одне заняття виконується 13 силових вправ з мінімальною кількістю підходів 26. Практика свідчить, що оптимальна пауза між підходами знаходиться в індивідуальному діапазоні часу (від 45 секунд до 3 хвилин).

Статодинамічний комплекс №1.

### Комплекс 1

1 сет (три-сет).

1.1. На грудні м'язи (великий грудний м'яз) – зведення рук на тренажері (пек-дек). Вага навантаження становила 5-10 кг.

1.2. На м'язи-згиначі плеча (біцепс плеча, плечовий м'яз) – згинання рук стоячи на нижньому блоці. Вага навантаження становила 5-15 кг.

1.3. На м'язи передньої поверхні стегна (чотириголовий м'яз стегна) – розгинання ніг в тренажері сидячи. Вага навантаження 10-20 кг.

2 сет.

2.1. На м'язи спини (найширший, великий круглий, великий ромбовидний м'яз) – тяга нижнього блоку до поясу сидячи (зворотнім хватом). Вага навантаження становила 10-20 кг.

2.2. На м'язи-розгиначі плеча (тріцепс плеча) – розгинання рук в тренажері стоячи. Вага навантаження становила 5-10 кг.

2.3. На м'язи задньої поверхні стегна (напівперепончатий, напівсухожильний м'яз, біцепс стегна) – згинання ніг в тренажері лежачи. Вага навантаження становила 10-20 кг.

3 сет.

3.1. На м'язи плечового поясу (дельтоподібний м'яз) – відведення рук в сторони на нижньому блоці. Вага навантаження становила 5 кг.

3.2. На м'язи черевного преса (прямий і зовнішній косий м'язи живота) – скручування лежачи на підлозі, ноги на лавці, зігнуті на 90°.

3.3. Привідні м'язи стегна (тонкий, великий привідний, довгий привідний, гребінчатий м'яз) – зведення ніг в тренажері сидячи. Вага навантаження становила 15-20 кг.

4 сет.

4.1. На м'язи спини, задньої поверхні стегна, сідничних м'язів (великий сідничний, напівсухожильний, біцепс стегна, остистий м'яз спини, найдовший м'яз спини, повздошно-реберний м'яз попереку) – гіперекстезія.

4.2. На зовнішню сторону стегна (середній сідничний, великий сідничний) – розведення ніг в тренажері. Вага навантаження становила 15-25 кг.

4.3. На м'язи гомілки (тріцепс гомілки, камбаловидний м'яз) – підйом на носки стоячи.

Кожен сет робиться по черзі, «відмова» виконується тільки на останній вправі. Відпочинок між вправами 30-60 сек. Між сетами перерва 5-8 хв. (Заповнювався аеробною роботою).

## **Комплекс 2**

1 сет (три-сет).

1.1. На м'язи грудей і плечового поясу (великий грудний, дельтовидний (передня частина), тріцепс плеча, ліктьовий м'яз) – жим гантелей лежачи. Вага навантаження становила 3-6 кг.

1.2. На м'язи плечового поясу і передпліччя (дельтовидний (передня частина), біцепс плеча, плечовий м'яз, плечепроменевий м'яз) – згинання рук з гантелями сидячи на похилій лаві. Вага навантаження становила 3-5 кг.

1.3. На м'язи спини, задньої поверхні стегна і сідничних м'язів (м'яз розгинає хребет (під апоневрозом), великий сідничний, напівсухожильний, напівперепончатий, біцепс стегна) – станова тяга на прямих ногах з гантелями. Вага навантаження становила 5-7 кг.

2 сет.

2.1. На м'язи плеча і спини (великий круглий м'яз, найширший м'яз спини, біцепс плеча, плечепроменевий м'яз) – тяга вертикального блоку до грудей. Вага навантаження становила 15-20 кг.

2.2. На м'язи розгиначі плеча (тріцепс плеча) – французький жим, стоячи з рукояткою вертикального блоку. Вага навантаження становила 5-10 кг.

2.3. На м'язи задньої поверхні стегна і гомілки (біцепс стегна, литковий м'яз) – згинання ніг в тренажері лежачи. Вага навантаження становила 15-30 кг.

3 сет.

3.1. На м'язи плечового поясу (дельтовидний, тріцепс плеча) – жим гантелей сидячи. Вага навантаження становила 3-6 кг.

3.2. На м'язи черевного преса і передньої поверхні стегна (прямий м'яз живота, зовнішній косий м'яз живота, чотириглавий м'яз стегна) – зворотні скручування на підлозі.

3.3. На м'язи стегна і сідничний м'яз (чотириголовий, довгий привідний, тонкий м'яз, великий привідний, середній сідничний, великий сідничний м'яз) – пліє-присідання. Вага навантаження становила 10 кг.

4 сет.

4.1. На розгиначі стегна (чотириголовий м'яз стегна) – розгинання ніг сидячи. Вага навантаження становила 15-25 кг.

4.2. На м'язи гомілки (камбаловидний м'яз) – підйом на носки сидячи.

У комплексі 1 відпочинок між підходами становив 1 хв (60 сек.). У комплексі 2 відпочинок між підходами був 30 сек. Відпочинок між сетами залишається незмінним 5-8 хв. (Заповнювався легкою аеробною роботою).

Тренувальний цикл підготовки. До другого циклу підготовки (тренувального), дівчата допускалися після проходження повного базового циклу, після закінчення якого проводилось повторне тестування. Показники результатів тестування в порівнянні з фоновими показниками аналізувалися за наступними критеріями: наявність позитивної динаміки; зміна рівня фізичної підготовленості; ефективність силового тренування базового циклу; необхідність коригування силової програми на наступному етапі.

Обсяг і інтенсивність силового навантаження в тренувальному циклі занять залежали від підготовленості та результатів після базового циклу підготовки, де тренувальний цикл підготовки тривав 12 тижнів. У ньому застосовувалися тижневі спліт-програми, що складаються з трьох тренувань. Кожна м'язова група опрацьовувалася 1 або 2 рази на тиждень, в залежності від індивідуальних завдань дівчат (форма статури і бажану зміну фігури).

За змістом навантаження використовувалися базові та ізолювані вправи. З точки зору біомеханіки базові вправи – це багатосуглобні вправи, які залучають до роботи велику кількість м'язових груп; ізолювані – односуглобні вправи, залучають до роботи локальний ділянку м'язової системи (1-3 м'язи). Їх співвідношення на даному етапі згідно з розробленою нами програмою становить: 70% – базові, 30% – ізолювані вправи[3,с. 256].

У тренувальному циклі силового тренування вправи, виконувані на тренажерах, замінюються на вправи з вільними вагами (штанги, гантелі), які складніші в технічному виконанні. На тренувальному етапі співвідношення використання стандартних силових тренажерів і вправ з вільними вагами, на підставі розробленої нами програми, було наступне: 70% – силові тренажери, 30% - вправи у вільній вазі. На цьому етапі підготовки, з метою виховання концентрації уваги, в тренувальному занятті було включення складно координаційних вправ.

Функціональний цикл підготовки був заключним етапом. Перш ніж приступити до занять функціонального циклу, дівчата проходили тестування з обраних нами тестів. Показники результатів даного тестування порівнювалися з попередніми показниками тестів (фонові, після закінчення базового і тренувального циклів). Аналіз результатів багаторазового тестування дозволяло оцінити: динаміку змін статури; динаміку функціонального стану; динаміку розвитку фізичних якостей; ефективність силового тренування базового і тренувального циклів; необхідність коригування силової програми.

Функціональний цикл підготовки проводився протягом 12 тижнів, де застосовувалися тижневі спліт-програми, що складаються з чотирьох різних тренувань, в якій кожна м'язова група опрацьовувалася 1 раз на тиждень, або 2 в залежності від побажань зі зміни статури.

За різновидами вправи вибиралися базові та ізолювані, їх співвідношення на даному етапі складало: 50% базових, 50% ізолюваних. Кількість вправ на кожному

м'язову групу становила: великі м'язові групи до 5-8 вправ; дрібні м'язові групи – 3 вправи; м'язи черевного преса – 4 вправи.

У функціональному циклі силового тренування використовувались вправи з вільними вагами і на тренажерах. Їх співвідношення, на підставі розробленої нами програми, становило: 60% – вільна вага, 40% – силові тренажери. Складнокоординаційні вправи виконуються для всіх м'язових груп.

Статодинамічний комплекс №2.

Комплекс №1 на розвиток м'язів нижніх кінцівок:

1) Присідання з грифом на плечах – 4 підходи. Вага навантаження становила 20-50 кг.

2) Випади на місці – 4 підходи. Вага навантаження становила 5-8 кг.

3) Тяга на прямих ногах з гантелями – 4 підходи. Вага навантаження становила 8-12 кг.

4) Присід-сумо (широка постановка ніг) – 4 підходи. Вага навантаження становила 16-24 кг.

5) Розгинання ніг сидячи – 4 підходи. Вага навантаження становила 20-35 кг.

6) Згинання ніг сидячи – 4 підходи. Вага навантаження становила 25-35 кг.

7) Підйом на носки стоячи – 4 підходи.

Комплекс № 2 на розвиток м'язів грудей:

1) Жим штанги лежачи на горизонтальній лаві – 4 підходи. Вага навантаження становила 20-30 кг.

2) Жим гантелей лежачи на похилій лаві – 4 підходи. Вага навантаження становила 5-14 кг.

3) Віджимання від підлоги з вузькою постановкою долонь – 4 підходи.

4) Розведення гантелей лежачи – 4 підходи. Вага навантаження становила 4-6 кг.

Статодинамічний комплекс на розвиток згиначів плеча:

1) Згинання рук зі штангою стоячи – 4 підходи. Вага навантаження становила 10-15 кг.

2) Згинання рук з гантелями хватом «молоток» – 4 підходи. Вага навантаження становила 5 кг.

3) Згинання рук з рукоятками верхніх блоків – 4 підходи. Вага навантаження становила 10-15 кг.

Статодинамічний комплекс на розвиток розгиначів плеча:

1) Французький жим з грифом лежачи – 4 підходи. Вага навантаження становила 10-15 кг.

2) Розгинання рук з рукояткою верхнього блоку – 4 підходи. Вага навантаження становила 10-15 кг.

3) Розгинання руки з гантелею у нахилі – 4 підходи. Вага навантаження становила 3-5 кг.

Комплекс № 3 на розвиток м'язів спини:

1) Гіперекстензія – 4 підходи.

2) Станова тяга – 4 підходи. Вага навантаження становила 25-40 кг.

3) Тяга штанги у нахилі – 4 підходи. Вага навантаження становила 20-30 кг.

4) Тяга верхнього блоку сидячи до грудей – 4 підходи. Вага навантаження становила 25-35 кг.

5) Тяга гантелі до поясу у нахилі – 4 підходи. Вага навантаження становила 8-12 кг.

6) Розведення гантелей у нахилі – 4 підходи. Вага навантаження становила 5-7 кг.

7) «Шраги» з гантелями – 4 підходи. Вага навантаження становила 10 кг.



Комплекс № 4 на розвиток м'язів плечового поясу:

- 1) Жим гантелей сидячи – 4 підходи. Вага навантаження становила 5-8 кг.
- 2) Розведення гантелей через сторони – 4 підходи. Вага навантаження становила 5-8кг.
- 3) Підйом гантелей перед собою – 4 підходи. Вага навантаження становила 5-7 кг.
- 4) Розведення рук з рукояткою верхнього блоку – 4 підходи. Вага навантаження становила 25 кг.

Статодинамічний комплекс на розвиток м'язів черевного пресу:

- 1) Скручування на римському стулі – 4 підходи.
- 2) Скручування по діагоналі лежачи на підлозі – 4 підходи.
- 3) Підйом ніг у висі – 4 підходи.
- 4) Скручування лежачи на підлозі, ноги  $90^{\circ}$  – 4 підходи.

Відпочинок між підходами – 1-2 хв., між вправами – 5 хв., заповнюється легкою аеробною роботою.

Ефективність розробленого педагогічного експерименту оцінювалася за зміною результатів силової підготовленості жінок на початку та наприкінці дослідження. Дані, представлені у табл.1, вказують на динаміку зміни стану підготовленості досліджуваних, де порівняння результатів тестування дало позитивний приріст.

Таблиця 1

**Результати зміни показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості спортсменок протягом дослідження (n=10)**

№	Тести	$\bar{x}_n \pm S_n$	$\bar{x}_k \pm S_k$	p	$\eta$ , %
1	Окружність грудної клітки, см	93,7 $\pm$ 4,4	89,9 $\pm$ 1,9	>0,05	2,2
2	Окружність талії, с	77,1 $\pm$ 7,1	70,8 $\pm$ 3,2	>0,05	14,7
3	Окружність стегон, см	101,7 $\pm$ 5,1	154,7 $\pm$ 1,9	>0,05	7,3
4	Маса тіла, кг	67,8 $\pm$ 6	18 $\pm$ 3,7	>0,05	25,8
5	Жим штанги лежачи, к-ть разів	10 $\pm$ 0,6	17,3 $\pm$ 0,8	<0,05	90
6	Присідання зі штангою, к-ть разів	12,1 $\pm$ 0,8	22,1 $\pm$ 1,7	<0,05	87,9

**Висновки.**

1. Фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованих в рамках групових або індивідуальних (персональних) занять, можуть мати як оздоровчо-кондиційну (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення і підтримання належного рівня фізичного стану), так і спортивну (участь у змаганнях для самоствердження) спрямованості.

2. Методика навчально-тренувального процесу повинна складатися з трьох циклів підготовки: базовий, тренувальний та функціональний, у кожному з яких використовуються тренажерні пристрої.

3. Слід віддавати перевагу локальним вправам, де чим нижче підготовленість осіб і чим вони старше, тим менша кількість м'язів повинна одночасно брати участь в роботі.

4. У методику силової підготовки дівчат і жінок, що займаються фітнесом, необхідно включати комплекс спеціальних вправ, спрямованих на розвиток інших фізичних якостей.

5. У результаті проведеного педагогічного експерименту виявлено позитивні зрушення як щодо фізичного розвитку, так і фізичної підготовленості досліджуваних, що підтверджує ефективність запропонованої методики.

**Список використаної літератури**

1. Арєф'єв В.Г. Сучасні фітнес-технології підвищення рівня фізичного стану жінок першого зрілого віку. / В.Г. Арєф'єв. // Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей. /

ХДАДМ (ХХПІ). - Харків, 2005. - N 1.- С. 73-78.

2. Котов В.О. Вплив вправ бодіфітнесу на показники фізичного здоров'я та фізичної працездатності жінок молодого та середнього віку / В.О. Котов, І.П. Масляк // Слобожанський науково-спортивний вісник: збірник наукових статей. - Харків, 2008. - Вип.4.

3. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена : навчальний посібник / В.М. Платонов, М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995.–320 с.

4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

5. Піттрофф У. Чудо-рецепт здорового життя / У. Піттрофф, К. Німанн, П. Регелін - Харків: Книжковий клуб, 2006. - 143с.

6. Хоулі Е. Керівництво інструктора оздоровчого фітнесу / Е. Хоулі, Б. Дон Френкс - Київ: Олімпійська література, 2004.

**Карпенко Л. В., Міщенко О. В.**

## **ФІЗИЧНЕ УДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТОК КОЛЕДЖУ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті розглядаються питання фізичного удосконалення студенток коледжу, які займаються у спортивній секції з волейболу. Представлено перелік засобів щодо вдосконалення в обраному виді спорту.*

**Постановка проблеми.** Становлення і розвиток молоді особистості є одним із головних загальнодержавних завдань, невід'ємною складовою розбудови національної державності України. Виховання органічно пов'язане з утвердженням здорового способу життя, фізичним вихованням.

Фізичне виховання в коледжі здійснюється в формах, які взаємопов'язані, доповнюють одна одну та являють собою єдиний процес фізичного виховання студентів, серед яких чільне місце займають тренувальні заняття в спортивних секціях. Головною метою діяльності спортивних секцій у коледжі є залучення студентів і викладачів до фізичної культури, спорту, оздоровлення та популяризація здорового способу життя.

**Метою дослідження** став процес фізичного удосконалення студенток коледжу засобами волейболу як одного з напрямків, скерованого на зміцнення здоров'я, всебічний розвиток, покращення техніко-тактичної підготовленості.

Для досягнення мети були поставлені наступні **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо вдосконалення фізичних якостей дівчат віком 15-16 років.

2. Розробити методiku фізичного удосконалення студенток коледжу засобами волейболу протягом навчального року.

3. Експериментально перевірити вплив запропонованої методики на фізичний розвиток студенток-волейболісток спортивної секції.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилось протягом 2018-2019 р.р. і включало в себе три етапи. На першому етапі (вересень 2018 року) на основі аналізу літературних джерел було розроблено мету та завдання дослідження, визначено методичні підходи до вирішення проблеми, яка вивчалася. Програма другого етапу передбачала проведення педагогічного експерименту, де приймали участь студентки спортивної секції Маловисторопського коледжу Лебединського району, спеціалізацією яких є волейбол, у кількості 12 осіб. Контроль за ходом експерименту здійснювався шляхом аналізу та корекції індивідуальних планів тренувань, спостережень за ходом занять, вивченням особливостей змагальної діяльності за методикою основного дослідження. На третьому етапі (квітень 2019 року) проведено узагальнення та обробку результатів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На початку дослідження було розроблено методику тренувального навантаження [2; 3] для дівчат спортивної секції протягом 2018-2019 навчального року. До документів планування були віднесені робоча програма на навчальний рік, плани-конспекти тренувальних занять та розклад тренувань. До вправ загально фізичної підготовки були віднесені наступні.

**Вправи, які застосовуються для розвитку гнучкості.**

1. Повторні пружні рухи, які підвищують інтенсивність розтягування: пружні нахили вперед.
2. Рухи, які виконуються з можливо більшою амплітудою: нахили назад і вперед до відмови.
3. Інерція рухів будь-якої частини тіла: махи ногами вперед або в сторону з амплітудою рухів, що поступово збільшується.
4. Додаткова зовнішня опора: захвати руками за рейку гімнастичної стінки або окрему частину тіла з наступним притягуванням однієї частини тіла до іншої.
5. Нахил уперед, сидячи ноги нарізно.
6. Міст з положення лежачи.
7. Піднімання прямої ноги вперед, в сторону (до висоти поясу, грудей), назад (вище коліна), стоячи біля гімнастичної стінки і спираючись на неї рукою, вільна рука на поясі.
8. Викрути у плечових суглобах зі скакалкою.
9. Шпагат прямий.

З метою виховання **координаційних здібностей** на навчально-тренувальних заняттях створювали нові, незвичні умови для юних спортсменів: змінювали основний напрямок, виконували вправи з іншої ноги і в інший бік. Інколи змінювали форму звичних предметів: давали м'яч більшого розміру; скакалку – більш коротку або більш довгу, виготовлену з іншого матеріалу; обруч – легший або важчий, з більшим або меншим діаметром; палицю – важчу або коротшу; під час виконання силових вправ застосовувались обтяження. Для розвитку координації рухів використовували танцювальні рухи, акробатичні та гімнастичні вправи. Змінювали звичні умови, тим самим примушуючи дівчат долати труднощі, що виникають.

**Для розвитку витривалості** застосовувався кросовий біг, плавання, спортивні ігри (баскетбол, футбол), неспеціалізовані вправи для волейболу.

Велике місце у загально фізичній підготовці волейболісток займали **рухливі ігри і естафети**. Рухливі ігри відбиралися і групувалися за їх спрямованістю на розвиток швидкості реакції і переміщення, швидкості у відповідь на різні дії, спритності, швидко-силових якостей. Особливого значення надавалося естафетам з елементами акробатики, легкої атлетики, спортивних ігор, спеціальних завдань, направлених на розвиток спритності, орієнтування, уміння управляти своїм тілом в незвичних умовах опорного і особливо безопорного положення. У естафетах виконувалося долання смуги перешкод і виконувалися окремі завдання: переміщення різними способами, стрибки на одній і на обох ногах, також в незвичайних положеннях, повороти на 360° під час руху, зупинки і прискорення з місця тощо.

**Спеціальна фізична підготовка** волейболісток розвивалася на базі загально фізичної і включала в себе наступні вправи.

**Для розвитку сили. Вправи в подоланні власної ваги:**

- згинання-розгинання рук в упорі лежачи на колінах;
- пересування в упорі сидячи, перебираючи руками, ногами;
- стрибкові вправи (підскоки, стрибки на одній, обох ногах на місці, стрибки на одній нозі, стрибки з місця і з розгону, в довжину, у висоту, з висоти, через предмет тощо).

## **Розвиток спеціальної сили:**

### **а) м'язів плечового поясу:**

- кидки набивних м'ячів (1-3 кг) однією-двома руками на різні відстані з різних початкових положень;
- виконання вправ, схожих по структурі з ударним рухом руки при нападаючому ударі, на блокувальному пристрої або за допомогою амортизатора;
- виконання нападаючих ударів на силу стоячи на підлозі і в стрибку;
- імітація ударного руху в нападаючому ударі за допомогою гумового бинта;

### **б) м'язів тулуба:**

- обертальні рухи тулубом з обтяженнями;
- підняття тулуба в положенні лежачи на спині на гімнастичній лаві (ноги тримає партнер);
- підняття тулуба в положенні лежачи обличчям вниз на гімнастичній лаві (ноги тримає партнер).

### **Для розвитку швидкості скорочення м'язів:**

- стрибки зі скакалкою на різну висоту в різному темпі;
- стрибки з висоти (зістрибування) з подальшим настрибуванням на підвищення;
- серійні стрибки через бар'єри (лави);
- настрибування на предмети з різної висоти;
- стрибки через гімнастичну лаву на одній або обох ногах.

### **Для розвитку спеціальної швидкості:**

- у стрибку зловити м'яч, кинутий партнером, і до приземлення кинути його назад;
- прискорення на 6-9 м (за сигналом);
- прискорення з різних початкових положень (сидячи, лежачи, стоячи) по зоровому сигналу;
- біг спиною вперед з оптимальною величиною кроків;
- імітаційні вправи з технічними елементами гри;
- блокування нападаючих ударів в зонах 3 і 4 (2);
- нападаючий удар із зони 4 (3, 2) без пауз між ударами, швидко повертаючись після приземлення до лінії нападу; прийом потокових ударів із зони 3 і 4 одним захисником в зонах 6 і 1.

### **Для розвитку швидкісної витривалості:**

- човниковий біг з торканням рукою лінії нападу і лицьової;
- те ж, що і перша вправа, але з падінням на лініях;
- імітація нападаючого удару з падінням після приземлення;
- захисні дії в парі (захищається тільки один спортсмен);
- серія падінь, між падіннями – переміщення в два-три кроки.

### **Для розвитку стрибкової витривалості:**

- стрибки на підвищення висотою 25-30см – 30 с;
- гравець послідовно імітує нападаючий удар і блокування (удар – два блоки), після чого швидко відходить на лінію нападу, щоб знов виконати вправу – 1,5-2 хв.;

### **Для розвитку ігрової витривалості:**

- стрибки на одній нозі, підтягуючи стегна до грудей – 10 стрибків на кожній нозі;
- човниковий біг від лицьової лінії до лінії нападу і назад з падінням, без пауз відпочинку – 5 падінь; через 30 с виконати ще раз;
- передачі м'яча зверху, знизу (у парах);

- гра в захисті (у парах);
- нападаючі удари різними способами зі всіх номерів;
- подачі (у парах);
- прийом подач (у парах).

Вправи, спрямовані на удосконалення фізичних якостей, необхідно виконувати після інтенсивної розминки в першій половині і в середині тренування, де орієнтовний мікроцикл виглядає наступним чином: 1-й день тижня – розвиток швидкісно-силових якостей; 2-й день тижня – навантаження змінного характеру; 3-й день тижня – розвиток спеціальної витривалості.

Під час навчально-тренувальних занять використовувалися наступні вправи, спрямовані на техніко-тактичну підготовку:

### **3 техніки гри:**

#### **Подачі м'яча:**

- на партнера через сітку з відстані 7-9 м;
- у визначену зону;
- з різних вихідних положень зони подачі;
- чергування способів виконання подач (з урахуванням точності або сили виконання);
- виконання різних способів подач у навчально-тренувальних іграх.

#### **Передачі м'яча:**

- зі свого закидання назад за голову, стоячи на місці та після переміщень уздовж сітки;
- назад за голову після передачі партнера у різних місцях біля сітки;
- біля сітки з високою та середньою висотою польоту м'яча;
- з глибини майданчика у різні зони;
- в падінні.

#### **Нападаючі удари:**

- з розбігу через сітку по м'ячу, накинутому гравцем у різних зонах біля сітки;
- по ходу біля сітки з високих і середніх (за висотою) та довгих за відстанню передач м'яча;
- з передач за голову;
- з передач, віддалених від сітки.

#### **Перший прийом м'яча двома руками знизу:**

- знизу двома руками через сітку, стоячи в парах з подачі;
- знизу двома руками, стоячи у різних місцях майданчика після подачі м'яча;
- з падінням після подач різними способами;
- після нападаючих дій суперника, після швидкого переміщення по майданчику;

### **3 тактики гри:**

#### **Індивідуальні дії:**

- вибір місця для виконання:
  - нижньої та верхньої передачі м'яча;
  - другої передачі назад за голову;
  - нападаючого удару в залежності від другої передачі;
  - прийому м'яча після подачі або нападаючого удару.

#### **Командні дії:**

- при прийомі подачі та передачі гравцю, що виконує передачу на удар перед собою або на удар назад за голову;
- коли прийом-передачу виконує гравець, що знаходиться у лівій половині майданчика (у правій половині майданчика);

- при виконанні нападаючих дій з першої передачі на удар;
- при виконанні суперником подачі плануючого м'яча, нижньої подачі способом "свічка", націлених і силових подач;
- у захисті при атакуючих діях суперника без блокування;
- при атакуючих діях суперника з передач, віддалених від сітки.

Ефективність розробленого педагогічного експерименту оцінювалася за зміною результатів фізичної та техніко-тактичної підготовленості спортсменок на початку та закінченні дослідження. Дані, представлені у табл. 1, вказують на динаміку зміни стану волейболісток, де порівняння результатів тестування дало позитивний приріст. Необхідно підкреслити, що фізична підготовленість студенток, в усіх вищевказаних тестах, достовірних змін не зазнала ( $p > 0,05$ ), бо розвиток їхніх фізичних якостей на початку експерименту був на рівні нижче середнього (згідно Наказу МОН України від 2016 р. «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України») [1], що не давало можливості підвищувати тренувальне навантаження на досить високий рівень.

Таблиця 1

**Результати зміни підготовленості волейболісток протягом досліджуваного періоду (n=12)**

№	Тести	$\bar{x}_n \pm S_n$	$\bar{x}_k \pm S_k$	p	$\eta$ , %
1	Човниковий біг 4x9 м, с	11,6±0,1	11,3±0,12	>0,05	2,6
2	Стрибок у довжину з місця, см	158,6±3,7	168,7±4,35	>0,05	6,4
3	Стрибок угору з місця, см	25,7±1,29	29,5±1,29	>0,05	14,8
4	Передачі м'яча знизу двома руками в парах на відстані 5-6 м, к-ть разів з 8 передач	3,3±0,28	5,2±0,28	<0,05	57,6
5	Перша передача знизу двома руками з націленої подачі м'яча, к-ть разів з 10 передач	2,7±0,18	4,7±0,37	<0,05	74,1
6	Виконання подач зверху на точність у зони 1, 6, 5, (по 3 подачі у кожному зоні), к-ть подач	2,2±0,28	4,2±0,37	<0,05	90,9

Щодо результатів техніко-тактичної підготовленості, то вони зазнали достовірних змін, де у вищевказаних у табл. 1 тестах критерій Ст'юдента, при граничному значенні t-критерія для 5% рівня значимості для n=12 2,18, був відповідно 7,32; 5,59 та 4,35 одиниць. Тобто, регулярне протягом навчального року виконання техніко-тактичних дій, притаманних волейболу, викликало належний приріст спортивної майстерності дівчат.

**Висновки.**

1. Для удосконалення фізичної підготовленості студенток коледжу спортивної секції з волейболу рекомендовано застосовувати вправи різнонаправленої дії загально підготовчого, спеціально підготовчого та техніко-тактичного характерів, де тренуючий ефект вправ визначається співвідношенням кількісних значень їх компонентів.

2. Спрямованість дії будь-яких тренувальних вправ визначається поєднанням кількісних значень їх компонентів, до яких входять тривалість вправ; інтенсивність їх виконання; тривалість інтервалів відпочинку; характер відпочинку; кількість повторень; складність вправ; кількість гравців, що виконують вправу.

3. Вправи, спрямовані на удосконалення фізичних якостей, необхідно виконувати після інтенсивної розминки в першій половині і в середині тренування, де орієнтовний мікроцикл виглядає наступним чином: 1-й день тижня – розвиток

швидкісно-силових якостей; 2-й день тижня – навантаження змінного характеру; 3-й день тижня – розвиток спеціальної витривалості.

Подальші дослідження будуть спрямовані на пошук шляхів оптимального співвідношення різних сторін підготовки студенток засобами волейболу, що надасть можливості результативно приймати участь у змагальній діяльності із суперником.

#### **Список використаної літератури**

1. Наказ МОН України від 15.12.2016 р. №4665 «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».

2. Волейбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / За ред. О.П. Моргушенко. – К., 1993. – 172 с.

3. Тульчинська Т.А., Руденко Є.В. Волейбол: навчально-методичний посібник. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 76 с.

**Козерук К. В.\*, Рибалко П. Ф.\*, Денисовець А. П.\*\***

### **ОСНОВНІ НАПРЯМИ В МЕТОДИЦІ СИЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка\*  
Житомирський національний агроєкологічний університет\*\*

*У статті розкрито сутність методики силового тренування на прикладі пауерліфтингу. Визначено що, методика розвитку сили формувалася, в основному, з орієнтацією на важкоатлетичні вправи, які носять швидкісно-силовий характер, а от змагальні вправи силового триборства виконуються у статико-динамічному режимі скорочення м'язів, який вимагає специфічної системи тренування. Наведено аналіз по обсягу та інтенсивності навантаження у вправі тяга та присідання в залежності від кваліфікації спортсмена.*

**Постановка проблеми.** Ще з давніх часів у людей виникала потреба у з'ясуванні хто сильніший, спритніший, витриваліший, тощо. Це призводило до утворення видів спорту та організації різноманітних змагань. Історики спорту говорять про глибоке коріння силових вправ, з яких відбрунькувалися сучасні гостро-спеціалізовані види спорту: важка атлетика, силове триборство (пауерліфтинг), культуризм, гірський спорт, допоміжні силові вправи для інших видів спорту, заняття для підтримки кондиції та реабілітації [2; 5; 7]. Рухова якість сила – означає властивість організму людини долати зовнішній опір, чи протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль.

До останнього часу методика розвитку сили формувалася, в основному, з орієнтацією на важкоатлетичні вправи, які носять швидкісно-силовий характер (Г. Арзютов, 1999; В. Мартин, 2000; В. Олешко, 1999). Відомо, що змагальні вправи силового триборства виконуються у статико-динамічному режимі скорочення м'язів, який вимагає специфічної системи тренування (Ю. Верхошанський, 1992).

Упродовж останніх десятиріч пошук найраціональнішої системи керування освітнім і тренувальним процесом відбувався методом визначення оптимального режиму діяльності спортсмена, оптимального збільшення обсягів спеціальної та спеціально-підготовчої роботи [3; 6].

**Мета дослідження полягає** в узагальненні та розкритті основних напрямків в методиці силового тренування на прикладі пауерліфтингу.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Методика побудови тренувального процесу залежить від багатьох чинників. До них насамперед належать адаптаційно-приспосувальні можливості організму, особливості процесів втоми й відновлення сил після навантажень під час окремих занять [6]. Чергування

навантажень і відпочинку в мікроциклі може призвести до реакцій трьох типів, а саме: максимальне зростання тренування; незначний тренувальний ефект або повна його відсутність; перевтомлення спортсмена.

Реакція першого типу характерна для всіх випадків, коли застосовується оптимальна кількість занять з великими та значними навантаженнями при раціональному чергуванні їх як між собою, так і із заняттями з меншими навантаженнями. Якщо відбувається незначна кількість занять з навантаженнями, які слугують стимулом до тренування, виникає реакція другого типу. І, нарешті, зловживання великими навантаженнями або ж їх нераціональне чергування може призвести до перевтомлення спортсмена, тобто викликати реакцію третього типу [7].

Частота повторних, стандартних за деякими показниками тренувальних занять, повинна визначатися функціональними можливостями спортсмена, а саме, готовністю виконувати задане навантаження у фазі надвідновлення [3; 4; 6].

Для управління процесом тренування важливо точно визначити рівень відновлення, встановлюючи фазу надвідновлення. Чергувати заняття під час тренування треба таким чином, щоб фізичні навантаження однакової спрямованості задавалися через проміжки часу, достатні для настання фази надвідновлення провідної функції, а навантаження іншої спрямованості, що застосовуються в цей період, не впливали певним чином на відновлення основної функції.

Феномен надвідновлення настільки невловимий в процесі спортивного вдосконалення, що в спортивній практиці ним керуватися, дуже складно. Це пов'язано з тією обставиною, що день його настання в наступному тижневому циклі передбачити досить складно. Але, при використанні незмінного тижневого циклу (використання в тренувальних заняттях однакових вправ з однаковою черговістю і однаковим обсягом та інтенсивністю тренувального навантаження, чергування тренувальних днів з днями відпочинку) можна зафіксувати відносно стабільну реакцію систем організму, а отже, і управляти тренувальним ефектом через можливості спортсмена до надвідновлення [1].

За різними даними [2; 8; 9] зміни надвідновлення після навантажень з великими величинами і великим обсягом тривають від 5 до 7 днів і більше. Водночас відомо [5], що відновлення після менш енергомістких вправ (виконуються з невисокими навантаженнями та належать здебільшого до локальних) настає швидше й не перевищує 3-5 днів. Період відновлення енергетичних показників значно коротший, ніж період відновлення окремих показників скелетних м'язів.

З огляду на вищезгадане різноманітні силові навантаження можна повторювати через 4-24 години. Наприклад, тренування, спрямоване на збільшення результату в жимі лежачи можна планувати на наступний день після тренування, пов'язаного з присіданням [3]. Це можливо тому, у могутніх силових вправах, пов'язаних із статичними зусиллями, зміни гомеостазу незначні. Тому в цьому випадку гомеостатичні константи не настільки важливі у регулюванні тренувальних ефектів і процесів відновлення.

Не заперечуючи важливості застосування великих навантажень, все ж рекомендовано зменшувати систематичність таких тренувань, щоб уникати травм і перетренованості. Поширеною є думка, що не потрібно використовувати максимальні й близькі до максимальних навантаження на тренуванні [3].

Обов'язковою умовою при тренуванні сили вважають [1; 2] застосування локальних м'язових зусиль. Не погоджується з таким твердженням А. Воробйов, вважаючи, що навантаження комплексно впливає на всі групи м'язів.

При підготовці до змагань в пауерліфтингу рекомендує застосовувати принцип роздільного тренування [2; 10], коли окремі м'язові групи активні під час виконання декількох вправ у різні тренувальні дні.



Поширеною є думка про те, що в тижневому тренувальному мікроциклі під час виконання змагальних вправ потрібно виокремлювати важкі та відновлювальні навантаження [2; 10].

Особливу увагу варто зосередити на кількості повторень змагальної вправи в одному підході. Деякі автори пропонують помірно або поступово зменшувати кількість повторень з одночасним збільшенням величини навантаження від одного тижневого мікроциклу до наступного. Інші вважають ефективнішим застосування комбінованого методу «піраміда», який полягає в одночасному, від підходу до підходу, збільшенні величини навантаження та зменшенні кількості повторень. Треті рекомендують варіативний метод, стверджуючи при цьому, що важливим засобом профілактики з метою усталення спортивних результатів є постійне коректування структури та змісту процесу підготовки, зокрема навантаження [2; 3; 5; 7].

У пауерліфтингу, як і в деяких інших видах спорту, спортсмени розмежовані на вагові категорії [2; 8; 9]. І, у випадку, якщо маса тіла атлета близька або перевищує верхню межу вагової категорії, в якій він повинен виступати на майбутніх змаганнях, то потрібно зосередитись на короткотермінових зусиллях максимальної інтенсивності та менше застосовувати метод багаторазових зусиль. Якщо ж маса тіла атлета набагато менша, аніж його вагова категорія, то варто використовувати перший метод. Спортсмени найвищої кваліфікації повинні частіше використовувати метод короткотермінових зусиль, але атлети важких вагових категорій, щоб зберегти рівень м'язової маси, під час тренування потребують використання багаторазових підйомів навантажень (від 4 і більше) при максимальній і наближеній до неї кількості повторень за один підхід [2].

В методиці розвитку власне силових якостей існує два шляхи розв'язання проблеми: – стимулювання м'язових напружень відбувається завдяки частим серійним повторенням вправ з фіксованими навантаженнями – значними, але не максимальними величинами; – тенденція до збільшення навантаження з наближенням до максимальних значень.

При цьому, обидва шляхи поєднуються в певному порядку, почергово набуваючи провідного значення на різних етапах розвитку силових якостей.

Найбільш спорідненим із пауерліфтингом видом спорту вважається важка атлетика. І у пауерліфтингу, і у важкій атлетиці перед спортсменом постає завдання підняти штангу максимально можливої ваги.

З усього переліку вправ, що застосовуються в підготовці важкоатлетів, найбільше зацікавлення (з питань методики тренування) викликали присідання з штангою на плечах, тяга, поштовх і жим штанги лежачи. Щоправда, ці вправи використовуються у важкій атлетиці як допоміжні і виконуються, здебільшого після змагальних вправ. Величину ваги визначають у відсотковому відношенні до кращого змагального результату, отриманого спортсменом на останніх змаганнях. Так, зважаючи на інформацію з фахових видань [1], мінімальна вага, що застосовується в тренуваннях у поштовхових тягах, складає приблизно 60% і максимально 120% від межі у ривку і поштовху. Різна вага штанги по різному діє на техніку і розвиток сили. Удосконалюватись в техніці потрібно при використанні тяг з вагою 90-95% від максимального результату.

Приріст у спортивному результаті залежить від величини тренувальної ваги в тязі поштовховий і кількості підйомів штанги вагою 100% і більше. У зв'язку з цим для розвитку сили використовують тягу поштовхову з вагою штанги 100% і більше. Обсяг і інтенсивність навантаження в тязі може виглядати наступним чином (табл. 1.1).

Таблиця 1

**Обсяг та інтенсивність навантаження у вправі тяга**

Кваліфікація спортсменів	Вагові категорії, кг	Тяга поштовхова		
		Кількість підйомів	Середня вага, %	З них вага 100% і більше
КМС, I розряд	52-67,5	82	94,5	24
	75-82,5		92,5	20
	90-110		90	16
	понад 110		87	9
МС	52-67,5	210	95	49
	75-82,5		93	42
	90-110		91	37
	понад 110		87	31
МСМК	52-67,5	171	93	29
	75-82,5		91	25
	90-110		89	22
	понад 110		85	18

У даному випадку дана кількість підйомів штанги вагою 100% і більше. Решта підйомів розподілені так: з вагою штанги 90-99% виконується 50% підйомів, 80-89% – 17% і решта – з вагою менше 80% від максимального результату.

Тяги виконуються на кожному тренуванні, іноді планують ривкові та поштовхові тяги в одному тренуванні. При 2-4-разових повтореннях за підхід виконується 15-30 тяг, при 5-6-разових – до 35-50 тяг. Середні дані обсягу та інтенсивності навантаження зі штангою у спортсменів різної спортивної кваліфікації і різних вагових категорій можуть виглядати наступним чином (табл.1.2).

Особливості тренування важкоатлетів в присіданні зі штангою на плечах передбачають використання ваги штанги від 45-125% від результату поштовху. За одне тренування може бути виконано до 60 присідань, але частіше на занятті виконується до 20-30 присідань. Присідання зі штангою на плечах застосовуються в кожному тренуванні.

Таблиця 2

**Середні дані обсягу та інтенсивності навантаження у вправі присідання**

Кваліфікація спортсменів	Вагові категорії, кг	Тяги поштовхові		
		Кількість підйомів	Середня вага, %	З них вагою 100% і більше
II – III розряд	52-67,5	243		40
	75-82,5			36
	90- понад 110			33
КМС, I розряд	52-67,5	276	95	79
	75-82,5		92,5	72
	90-110		91	66
	понад 110		86	56
МСМК, МС	52-67,5	300	90,5	84
	75-82,5		88	70
	90-110		86,5	63
	понад 110		82	41

Інтенсивність навантаження у присіданні зі штангою атлетів різних вагових категорій має відмінності: чим більша вагова категорія, тим менша тренувальна вага штанги і кількість підйомів з високою інтенсивністю (100% і більше).

Особливе зацікавлення у спортивному тренуванні полягає в оцінці ефективності різних методів тренування з метою розвитку силових якостей, а так само виявлення варіантів їхнього співвідношення в процесі підготовки спортсменів. Усі методи, що використовуються, перебувають у взаємозв'язку з режимами м'язової діяльності.

Загалом методи, що полягають у застосуванні динамічної роботи, переважають над ізометричними за ефективністю впливу на м'язову систему й відносно різними видами сили. Рекомендовано використовувати ізометричний метод на початкових етапах підготовки, щоб досягнути змін, витрачаючи менше зусиль порівняно до тренування в інших режимах. Натомість є думка, що ізометричний метод ефективніше використати для людей, що мають високий рівень розвитку силових якостей [5; 7].

Деякі автори [1; 5] вважають, що для ефективнішої реалізації рухового потенціалу на тренувальних заняттях необхідно обов'язково використати змагальні вправи. У пауерліфтингу вони повинні виконуватися з перевантаженням, що спричинятиме виникнення моторних «стежин» і сприятиме збільшенню захисту [7; 10]. Це узгоджується з думкою багатьох авторів [5], які стверджують, що з метою розвитку власне силових якостей навантаження повинно наближатися до максимального значення, а кількість підйомів повинна бути максимально можливою.

Як показує практика спортивної діяльності, вищезгадані й інші відомі рекомендації з окремих видів спорту не завжди ефективні у пауерліфтингу [2; 8]. Вони, зазвичай, можуть братися до уваги і навіть за основу при підготовці у пауерліфтингу. Однак, саме пауерліфтингу притаманні прояви власне силових якостей людини у трьох змагальних вправах, тому традиційні спортивні рекомендації не завжди абсолютно прийнятні.

**Висновки.** Дотепер вивчено багато питань, пов'язаних з функціонуванням різних систем організму людини під час спортивної діяльності. Глибоку розробку отримали питання фізіологічного забезпечення діяльності організму спортсменів, зокрема й при проявленні силових якостей.

Незважаючи на те, що провідні фахівці пропонують деякі практичні рекомендації щодо методики підготовки спортсменів у силових видах спорту, експериментальних досліджень у цьому напрямі проведено недостатньо.

Знання, набуті у галузі силової підготовки, наштовхують на думку про те, що максимальна м'язова сила, як предмет дослідження, викликає незначне зацікавлення у фахівців фізичної культури та спорту. Очевидно, що тепер склалися об'єктивні обставини, які потребують теоретичних напрацювань для практики, адже загалом зросли вимоги до сучасного спорту.

#### **Список використаної літератури**

1. Воробьев А. Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А. Н. Воробьев. – М. : Физкультура и спорт, 1997. – 253 с.
2. Капко І. О. Пауерліфтинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [Навч.-метод. вид.] / І. О. Капко, С. Г. Базаєв, В. Г. Олешко ; Республіканський НМК, Державна служба молоді та спорту України. – К. : Аванпорстприм, 2013. – 96 с.
3. Козерук К.В. Силові види спорту для студентів нефізкультурних інститутів та факультетів / К.В.Козерук, В.П.Жула, О.А. Філоненко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Вип. 135 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 185-188.
4. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика. – К.: Здоровье, 1990. – 176 с.
5. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець. – Л. : Штабар, 1997. – 207 с.
6. Лозовський І. Р. Важка атлетика України (1895-2011) / І. Р. Лозовський, В. В. Драа. – Київ : Балюк І. Б., 2011. – 288 с.

7. Пуцов О. І. Атлетизм : навч. посіб. / О. І. Пуцов, І. О. Капко, В. Г. Олешко. – К. : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2007. – 232 с.

8. Рибалко П. Ф. Силові види спорту: навчально - методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів / П.Ф. Рибалко, С.М. Харченко, В.А. Матлаш, І.Д. Ліфінцев // – Суми: Видавництво \_ФОП Цьома, 2017. – 112 с.

9. Рибалко П.Ф. Визначення і зміст атлетизму як складової системи фізичного виховання студентської молоді / Харченко С.М., Ліфінцев І.Д., Рибалко П. Ф.// Наукове видання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Випуск 1. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка; / гол. ред. В.М. Костюкевич.–Вінниця: ТОВ « Планер», 2017.

10.Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Настольная книга тренера – М.: ЗАО ЕАМ «Спорт сервис», 2003. – 32 с.

**Макаренко К. Г., Міщенко О. В., Гученко Г. Б.**

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНОК 7–8 РОКІВ У ФІГУРНОМУ КАТАННІ В УМОВАХ СУМСЬКОГО РЕГІОНУ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*Стаття присвячена питанням фізичного розвитку фігуристок 7–8 років, що тренуються в умовах регіону Сумської області, де відсутні криті льодові майданчики, тренування часто проходять за несприятливих погодних умов, що вносить відповідні корективи у підготовку юних спортсменок.*

**Постановка проблеми.** Високі досягнення у фігурному катанні неможливі без необхідної базової фізичної підготовки, яка починається з наймолодшого віку. В цілому, щоб підготувати кваліфікованого фігуриста, необхідна дуже інтенсивна, цілеспрямована, науково обґрунтована і своєчасно розпочата робота тренерів над розвитком усіх сторін підготовленості юних спортсменок [1; 4].

Сучасний етап розвитку фігурного катання характерний все більшою тенденцією до реальної спеціалізації, безперервний ріст складності вправ, особливо в умовах відсутності штучного льодового покриття, ставить тренера перед необхідністю підвищення ефективності підготовки юних фігуристів із використанням сучасного спеціалізованого обладнання. Високих результатів у спорті досягають, як правило, ті спортсмени, які всебічно фізично розвинуті [3].

**Мета дослідження:** експериментально обґрунтувати методику розвитку фізичних якостей фігуристок 7–8 років для створення передумов подальшого підвищення спортивної майстерності з урахуванням регіональних особливостей, у яких проживають спортсменки.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На початку дослідження було розроблено методику тренувального процесу щодо розвитку фізичних якостей та покращення технічної майстерності фігуристок, де були враховані місцеві умови відсутності штучного льодового покриття. Тому у підготовку юних спортсменок з квітня місяця по листопад було введено заняття на спеціалізованому гумовому покритті з використанням сучасних професійних роликів ковзанів Snow White та PicScates. А вже з грудня місяця по березень дівчатка використовували традиційні для фігурного катання професійні леза Ulmita, MK nf Wilson. Необхідно зазначити, що особливістю тренувань в зимовий період є великий вплив погодних та кліматичних умов, різкі їх зміни, тренування на ковзанці під час дощу, снігопаду, під поривчастими вітрами та мінусовою температурою повітря. Методика розвитку фізичних якостей полягала у наступному.

Для **розвитку спритності** спортсменок при відсутності льодової поверхні використовували:

а) різноманітні вправи з виконанням простих та складних поворотів, кроків, зупинок, підскоків тощо;

б) естафети;

в) індивідуальні, групові та командні вправи для вдосконалення контролю над частотою рухів при виконанні різноманітних технічних елементів;

г) використання технічних елементів з інших видів спорту та мистецтва – спортивна та художня гімнастика, балет, сучасні та народні танці, фітнес, хореографія з пристосуванням до вимог фігурного катання.

Для **розвитку швидкості ковзання** при виконанні загальних та спеціальних елементів:

а) поштовхи і прискорення з різних положень з наступним виконанням простих і складних елементів:

– трійка вперед-всередину; вперед-зовні, назад-всередину, назад-зовні;

– крос-роли; перетяжки;

– моухок, чоктау;

б) прискорення на бігових кроках:

– з визначенням швидкості у секундах за проходження певної дистанції;

– естафети (групові та командні) з визначенням певної відстані для якнайшвидшого подолання в елементах «біговий крок».

Для **розвитку швидкості обертання** при виконанні техніко-тактичних прийомів використовувались:

а) обертання за допомогою тренажера «спінер»:

- у позиції винт на лівій та правій нозі;

- у позиції дзига на лівій та правій нозі;

- у позиції бокова «ламана» дзиґа ( «королівська» дзиґа) на лівій та правій нозі;

- у позиції заклон на лівій та правій нозі;

- у позиції лібела на лівій та правій нозі;

- у позиції більман на лівій та правій нозі;

б) обертання за допомогою тренажера «Грація» та апарату Мішина у вищеперерахованих позиціях;

в) під час «сухого» тренувального періоду використання спеціально обладнаних професійних роликів типу «Snow White» та «PicScates», які протягом педагогічного експерименту давали змогу виконувати обертання, складні повороти та зубцові стрибки.

Для **розвитку швидкісних та координаційних якостей** було підібрано певна кількість рухливих ігор, таких як: «Світлофор», «Остання ластівка», «Чарівний пістолетик», «Садіння картоплі», «Трійка на п'ятірку», «День і ніч», «Біг удвох на трьох ногах», «М'яч ловцеві», «Відкрита схованка», «Через дорогу», «Чехарда потоком», «Човниковий біг», «Біг за прапорцями», «Кицьки й мишенята».

Для **розвитку ритмічності та музичності** використовувались: рухи в такт дво- або тридольної музики, де кожна довільна фігура має свій ритм, кожен крок в комбінації або в танці, кожне коліно «змійки» або оборот в «циркулі» повинні бути рівні по тривалості один до одного або ж кратні у відношенні 1:2 або відповідно 1:3.

Для **розвитку швидкісно-силових якостей фігуристок** були використані загально підготовчі та спеціально підготовчі вправи, що дозволяли спортсменкам проявити максимальний рівень швидкісних та силових здібностей. *Загально підготовчі вправи* були дуже різноманітними і вимагали швидкої реакції, високої швидкості виконання окремих рухів, максимальної частоти рухів. *Спеціально підготовчі вправи* були направлені як на розвиток окремих складових швидкісних здібностей, так і на їх комплексне вдосконалення в цілісних рухових діях. Ці вправи

будувалися відповідно до структури і особливостей прояву швидкісних якостей в змагальній діяльності.

**Розвиток витривалості.** Для розвитку витривалості застосовувалися загально підготовчі, допоміжні, спеціально підготовчі і змагальні вправи, що виконуються тривалий час і викликали стомлення спортсмена. Вправи розрізнялися за характером і тривалістю: запозичені з циклічних видів спорту, спортивних ігор, на силових тренажерах. Вони дозволяли залучати до роботи велику частину м'язового апарату або носити частковий і локальний характер.

Для **розвитку загальної витривалості** в інтервалах між повторним виконанням техніко-тактичних прийомів було застосовано:

а) біг на рівній (доріжка стадіону) або складній (парк) поверхні місцевості на 800 метрів;

б) біг з прискореннями різної довжини (20, 30, 40, 50 метрів) з інтервалами відпочинку від 15-30 секунд до 1,5 хвилини;

в) естафети та ігри з використанням прискорень на 60 метрів;

г) виконання стрибків «тулуп», «сальхов» та «перекидний» безперервно у кількості 20-30 разів без виконання виїзду;

д) виконання обов'язкової короткої програми 5 разів поспіль.

Компоненти навантаження були наступними.

1. Інтенсивність роботи — вище критичного (на рівні 75–85 % від максимального). До кінця роботи ЧСС досягала приблизно 160–180 уд/хв.

2. Довжина відрізків підбиралася такою, щоб тривалість навантаження не перевищувала 1,5 хв. В цьому випадку робота проходила в умовах кисневого боргу, і максимум споживання кисню приходив на період відпочинку.

3. Інтервали відпочинку підбиралися так, щоб робота починалася при сприятливих змінах після попереднього навантаження: приблизно 45-90 с. Інтервали відпочинку не перевищували більше 3–4 хв.

4. Характер відпочинку – мало інтенсивна робота (виконання спіралей; складних кроків – моухок, крос-рол, джаксон, перетяжки; виконання складних розворотів – чоктау, крюк, викрюк, зашморг, скоба, твізл).

5. Число повторень визначалося наступаючим стомленням, при якому знижувався рівень споживання кисню. При розвитку аеробних можливостей зростання числа повторень не приводило до збільшення кисневого боргу. ЧСС перед початком наступного повторення знаходилося в межах 120–140 уд/хв.

Всі ці вправи для вдосконалення витривалості використовувалися як протягом всього заняття, так і в частині його. Найбільший їх об'єм був у підготовчому періоді тренування.

**Розвиток гнучкості.** Для розвитку гнучкості використовувалися загально-підготовчі, допоміжні та спеціально-підготовчі вправи. *Загально-підготовчими вправами були рухи, засновані на згинанні, розгинанні, нахилах і поворотах, і направлені на підвищення рухливості у всіх суглобах. Допоміжні вправи* підбирали з урахуванням ролі рухливості в тих або інших суглобах для вдосконалення в даному виді спорту з урахуванням характерних для нього рухів, що вимагали максимальної рухливості: згинання, розгинання, відведення, приведення, обертання. Спеціально-підготовчі вправи будували відповідно до вимог основних рухових дій, що пред'являлися специфікою змагальної діяльності у фігурному катанні.

Засобами розвитку гнучкості виступали вправи без предметів (пружні нахили, повороти тулуба, «шпагат», «місток», високі махи ногами), з партнером (пружні нахили, колові рухи в положенні стоячи, сидючи, лежачи на животі), на гімнастичній стінці, з гімнастичною палицею, м'ячами (нахили у поєднанні з махами), розтягування

за допомогою тренера в «шпагаті», в «прапорці», в «олівці», в «лібелі», в «більмані» тощо.

Розвитку гнучкості сприяли:

- активні вільні рухи з амплітудою, що постійно збільшувалася (наприклад, нахили тулуба вперед «повністю» і з випрямленням);
- повторні пружні рухи, що підвищують інтенсивність розтягування (пружні нахили тулуба убік);
- вправи з використанням інерції руху якої-небудь частини тіла (наприклад, махи ногою вперед і назад);
- вправи з використанням конкретних завдань-орієнтирів (наприклад, махи ногою вперед, назад та зовні, нахили тулуба до торкання пальцями підлоги тощо);
- вправи з чієюсь активною допомогою.

Для розвитку сили вистрибування, висоти та довжини стрибка, що, безсумнівно, сприяло також і удосконаленню технічної майстерності фігуристок, застосовувались:

а) стрибки на одній та двох ногах на скакалці в обох напрямках на місці та з пересування у просторі по довжині;

б) подолання певних перешкод та бар'єрів у стрибку;

в) виконання стрибків з виключенням зорового аналізатора;

г) перегляд фотокадрів контрольних точок стрибка з певним розташуванням кінцівок задля вдосконалення групування, відеозйомка стрибків фігуристів та подальший перегляд у повільній швидкості задля аналізу правильності та чистоти рухів під час стрибка:

- стрибок перекидний (180 градусів);
- стрибок одинарний «аксель» (540 градусів – 1,5 оберти).

д) використання допоміжних тренажерів задля подолання страху юних фігуристок перед виконанням стрибків з підвищеною висотою та довжиною:

- вудка проста;
- лонжа-вудка посилена.

Однією із вправ, що використовувалась під час проведення дослідження при вивченні стрибків, був «подвійний ріттбергер» для оволодіння обертовим рухом в польоті якого було обертання назад.

Проведений тренувальний процес у досліджуваній групі позитивно вплинув на розвиток фізичних якостей фігуристок, про що вказують дані, представлені у табл. 1.

Таблиця 1

### Результати зміни фізичної підготовленості фігуристок протягом педагогічного експерименту (n=20)

	Тести	$\bar{X}_n \pm S_n$	$\bar{X}_k \pm S_k$	$P_{(0,05)}$	$D, \%$
1	Ковзання перебіжкою по вісімці уперед і назад, с	9,7±0,02	7,6±0,03	>2,09	21,6
2	Спіраль «ластівка» у зв'язці з рухами уперед-назад-зовні-всередину по колу, м	5,5±0,06	14,0±0,3	>2,09	154,5
3	Спіраль «пістолет» у зв'язці з рухами уперед-назад-зовні-всередину по колу, м	4,0±0,06	8,0±0,06	>2,09	100
4	Обертання на одній нозі, к-ть разів	2,0±0,12	5,0±0,3	>2,09	150

Таким чином, проведене дослідження підтверджує висновки науковців та тренерів з фігурного катання [1; 2; 3] про значущість рівня розвитку координаційних здібностей юних фігуристів як основного фактора, що лімітує досягнення високих змагальних результатів у цьому виді спорту. Динаміка індивідуальних показників у

дівчаток має чітку вікову залежність, а також взаємопов'язана з тривалістю відвідування тренувальних занять з фігурного катання.

Успішність розробленої методики тренувального процесу підтверджує і вдала змагальна діяльність учнів ДЮСШ «Чемпіон» м. Суми, у якій вони активно приймали участь протягом усіх етапів дослідження. 11-12 листопада 2017 р. (на першому етапі педагогічного експерименту) учасники експерименту прийняли участь у Відкритому Кубку Полтавської області з фігурного катання на ковзанах у м. Полтава. З 23 дітей віком від 5 до 14 років, 10 відповідних вікових та технічних категорій, 13 дітей, що виїжджали на змагання, вибороли призові місця.

15-16 грудня 2017 року (на початку другого етапу педагогічного експерименту) учасники досліджуваної групи прийняли участь у Відкритому Кубку Харківської області. До участі у змаганнях було підготовлено 30 учасників, 10 з яких – вихованці ДЮСШ «Чемпіон» і учасники експериментальної групи. Отримано 9 призових місць.

28 січня 2018 р. (протягом другого етапу проходження педагогічного експерименту) наші вихованці прийняли участь у змаганнях з фігурного катання LVIV TROPHY 2018 у м. Новояворівськ Львівської області, де вибороли 9 призових місць.

4 березня 2018 року вихованці ДЮСШ «Чемпіон» прийняли участь у 6 етапі Всеукраїнських змагань юних фігуристів, де у категорії В (дівчата 2010 р.н. та дівчата 2008-2009 р.н.) посіли 10, 11 та 12 місця.

19 березня 2018 на 7 етапі Всеукраїнських змагань юних фігуристів відкритого Кубку Харківської області, в змаганнях більш високого рівня, у категорії В, дівчата 2010 р.н. та дівчата 2008-2009 р.н. посіли 13, 15 та 34 місця.

24-25 березня 2018 р. у м. Чернівці наші вихованці, учасники експериментальної групи в тому числі, прийняли участь у змаганнях з фігурного катання «Сузір'я Буковини», де вибороли 5 призових місць.

Після повного закінчення 2 етапу, протягом якого юні фігуристи експериментальної групи працювали за розробленою нами методикою, вже на етапі підведення підсумків педагогічного експерименту, усі учасники експерименту прийняли участь у змаганнях «Poltava Open Cup 2018», які проводились у м. Полтава 27-28 жовтня 2018 року.

З 28 заявлених до участі фігуристів-представників м. Суми, в тому числі і вихованці ДЮСШ «Чемпіон», призові місця отримала рекордна для Сумського регіону кількість учасників змагань – 19 дітей. Цей результат був значно вищим, ніж результат змагань на початку експерименту в аналогічних по рівню та по кількості суперників у заявлених категоріях. Усі учасники досліджуваної групи – дівчатка віком 7-8 років – посіли призові місця.

Результати змагань, проведених після закінчення основної тренувальної частини експерименту, були більш ніж переконливими. Учасники експериментальної групи набрали рекордну для Сумської області кількість балів у своїх змагальних програмах, які базувались на складових тестів, використаних під час дослідження.

### **Висновки.**

1. Спортивна підготовка фігуристок 7-8 років в умовах безльодового регіону має певні особливості, які полягають у обмеженому часу існування природного льоду (лише 2-3 місяці за рік тренувань) та важкі умови перебування у природному середовищі (морози, дощі, потужні снігопади, поривчасті вітри).

2. Підготовку юних фігуристок в умовах відкритих катків слід проводити не тільки на природній льодовій поверхні, а й на спеціальному гумовому покритті з використанням сучасних професійних роликів ковзанів Snow White та PicScates, що запобігає підвищеній травматизації та пом'якшенню больових симптомів під час падіння.



3. Цілеспрямований розвиток фізичних якостей сприяє вдалому засвоєнню технічних прийомів, необхідних для цієї вікової категорії юних фігуристок, та формує підґрунтя для майбутніх спортивних перемог.

4. Успішність розробленої методики тренувального процесу підтверджує вдала змагальна діяльність учнів ДЮСШ «Чемпіон» м. Суми, у якій вони активно приймали участь протягом усіх етапів дослідження.

#### **Список використаної літератури**

1. Абсолямова І.В., Жгун Е.В., Хачатуров Л.С., Кандыба С.П., Агапова В.В. Фигурное катание на коньках. М.: Советский спорт, 2006. 154 с.

2. Бачинська Н. В., Федоряка А. В. Рациональна побудова тренувальних занять на розвиток координаційних здібностей у дівчаток 8-9 років, що займаються фігурним катанням на ковзанах в оздоровчій групі. Матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції (Харків, 7–8 грудня 2017 р.). Харків: ХДАФК, 2017. С. 19-22. Режим доступу: [http://journals.uran.ua/ksapc\\_conference/issue/view/7038/showToc](http://journals.uran.ua/ksapc_conference/issue/view/7038/showToc).

3. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. - К.: Олимпийская литература, 2013. 624 с.

4. Фігурне катання на ковзанах. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. - Київ, 1999. 108 с.

**Ожійов К. П., Міщенко О. В.**

### **ВИЗНАЧЕННЯ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІВЧАТ 15-16 РОКІВ У БІГОВІ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ В ЗИМОВИЙ ЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У роботі представлені дані дослідження рівня тренованості дівчат-підлітків у бігові на середні дистанції у зимовий змагальний період під час проведення Чемпіонату України з легкої атлетики у приміщенні.*

**Постановка проблеми.** Сучасний стан світового рівня і розвитку бігу на середні дистанції характеризується постійним підвищенням рівня спортивних результатів, більш ранньою спортивною спеціалізацією майбутніх спортсменів, удосконаленням усіх форм і методики їхньої багаторічної підготовки. Тому ефективність тренувального процесу багато в чому залежить від правильного поєднання окремих програм протягом річного циклу підготовки. Від науково обґрунтованого планування окремих тренувальних занять, різних за спрямованістю передзмагальних тижневих циклів, етапів, періодів річної підготовки залежать час і рівень досягнення запланованих спортивних результатів [3].

При виконанні бігу на середні дистанції пред'являються підвищені вимоги до працездатності всього організму, оскільки до роботи залучаються майже всі м'язові групи тіла, посилюється діяльність серцево-судинної, дихальної і інших систем, значно підвищується обмін речовин [1; 2], а розвиток спеціальної підготовленості є основним засобом поліпшення результату.

У підготовці майбутніх висококваліфікованих легкоатлеток недостатньо вивчене питання раціональної побудови річного тренувального процесу, що забезпечує розвиток функціональних резервів організму підлітків в умовах фізичного вдосконалення. Отже, необхідне подальше дослідження впливу тренувальних навантажень на функціональний стан дівчат віком 15-16 років, які підвищують свою спортивну майстерність у бігові на середні дистанції.

**Мета дослідження:** визначення функціональних резервів організму спортсменок в бігові на 800 м у змагальному (зимовому) мікроциклі, що дозволить

визначити їхню підготовленість та намітити шляхи покращення спортивних результатів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводилися під час змагальної діяльності у зимовий період на Чемпіонаті України з легкої атлетики серед юніорок у приміщенні в м. Суми 4-5 лютого 2019 року. Учасницями дослідження стали 10 дівчат-бігунів на 800 м, вихованок МКЗ «СДЮСШОР В. Голубничого з легкої атлетики», із стажем занять бігом 5-6 років. Вік спортсменок становив 15-16 років, а рівень спортивної класифікації дорівнював III-I спортивному розряду.

В дослідженні використовувався ряд методів, що дозволили провести обстеження рівня фізичної і функціональної підготовленості спортсменок. Досліджування фізичної підготовленості проводилися за тестами: біг з високим підніманням стегна за 10 с (к-ть разів); згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів); стрибок у довжину з місця (см); нахил тулуба вперед сидячи (см); відчуття часу (с). Функціональну підготовленість спортсменок визначали за пробою Руф'є.

Дослідження проводилися у два етапи, де на першому були проведені тестування підготовленості учасниць до початку змагань безпосередньо перед стартом. Кожному спортсмену, з урахуванням втоми, пропонувалося зробити лише одну спробу, яка фіксувалася у протоколі. Результати тестування фізичної підготовленості спортсменок наведені у табл. 1.

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості спортсменок під час змагальної діяльності (n=10)**

Біг з високим підніманням стегон за 10 с (к-ть разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (к-ть разів)	Стрибок у довжину з місця (см)	Нахил тулуба сидячи (см)	Відчуття часу (с)
<b>У зимовому змагальному періоді (перед стартом)</b>				
37,2±3,01	21±3,68	217,5±13,83	16,7±3,18	7,5 (7,9)±1,83 (1,91)
<b>У зимовому змагальному періоді (після старту)</b>				
31,4±3,65	15±1,88	212,2±13,08	17,5±1,08	7,9 (7,6)±1,44 (1,26)
15,6%	28,6%	2,4%	4,8%	5,3%

\*\*\*Примітка: У дужках наведено заданий результат, а перед дужками – відтворений спортсменками.

Так, у змагальному мікроциклі (перед стартом) спортсменки в середньому показали наступні результати: показник бігу з високим підніманням стегна – 37,2±3,01 разів, що вказує на високий рівень розвитку швидкісних якостей; результат згинання та розгинання рук в упорі лежачи дорівнював 21±3,68 разів (при мінімальному значенні 15 і максимальному – 26 разів); стрибок у довжину з місця в середньому склав 217,5±13,83 см (при мінімальному значенні 195 і максимальному 240 см); показники нахилу тулуба сидячи знаходився на рівні 16,7±3,18 см (при мінімальному значенні 14 і максимальному 20 см); тестування відчуття часу дозволило встановити, що спортсменки відтворювали цей показник досить чітко – 7,5 (7,9)±1,83 (1,91) (при мінімальному значенні 10 (8) і максимальному 8 (8) секунд. Такі результати свідчать, що спортсменки мають високий рівень розвитку швидкісних, силових, швидкісно-силових якостей, а також гнучкості та відчуття часу.

В якості визначення функціонального стану спортсменок було проведено тестування реакції серцево-судинної системи за показниками ЧСС на стандартне навантаження – присідання 30 разів протягом 45 секунд. Визначення ЧСС в перші 15 секунд після навантаження вказало на результат 26,8±1,39 с, а в останні 15 секунд першої хвилини відновлення – 17,4±1,26 с. Оцінка функціональної підготовленості серцево-судинної системи дівчат розраховувалась за формулою індексу Руф'є, де

показники стану функціонального резерву серця становлять в середньому  $3,7 \pm 1,08$  одиниць, тобто вище середнього і наведені у табл. 2. Також можна виділити, що, за даними, отриманими під час проби, дві спортсменки мають високий рівень функціонального резерву серця.

Другий етап дослідження проводився після забігів на 800 м, де кожна учасниця виконувала ті ж тестові завдання, що і до забігу. Результати повторних тестів також вказані у табл. 1 та виглядають наступним чином: біг з високим підніманням стегон протягом 10 с –  $31,4 \pm 3,65$  разів (при мінімальному значенні 27 разів і максимальному – 38 разів), що вказує на погіршення результату на 15,6%; згинання та розгинання рук в упорі лежачи теж погіршилося на 28,6%, тобто до  $15 \pm 1,88$  разів (при мінімальному значенні 12 і максимальному – 17 разів); на 2,4% став коротшим стрибок у довжину з місця –  $212,2 \pm 13,08$  см (при мінімальному значенні 197 і максимальному – 237 см); нахил тулуба вперед сидячи навпаки, збільшився на 4,8% – до  $17,5 \pm 1,08$  см (при мінімальному значенні 16 і максимальному – 20 см); відчуття часу погіршилося на 5,3% – до  $7,9 (7,6) \pm 1,44 (1,26)$  с (при мінімальному значенні 6 (6) і максимальному 10 (10) секунд).

Таблиця 2

**Показники функціональної підготовленості спортсменок під час змагальної діяльності за пробою Руф'є (n = 10)**

<b>ЧСС (частота серцевих скорочень)</b>			
У спокої	Перші 15 с після присідань	Останні 15 с першої хвилини відновлення	Індекс Руф'є
<b>У зимовому змагальному періоді (перед стартом)</b>			
$15,2 \pm 1,31$	$26,8 \pm 1,39$	$17,4 \pm 1,26$	$3,7 \pm 1,08$
<b>У зимовому змагальному періоді (після старту)</b>			
$16,1 \pm 1,10$	$24,0 \pm 1,33$	$17,5 \pm 1,17$	$4,1 \pm 0,9$
			10,8%

Як видно з наведених даних, показники тестування фізичних якостей легкоатлеток перед та після старту відрізняються у сторону зниження результатів після старту, що вказує на резерви у підготовці організму дівчат до виконання змагальної діяльності. Але показники гнучкості набули приросту, що пояснюється покращенням кровообігу та збільшенням еластичності м'язів під час бігу з максимальною швидкістю.

Аналізуючи показники тестування фізичної працездатності, необхідно відмітити, що організм спортсменок належним чином пристосований до перенесення фізичних навантажень різного об'єму та інтенсивності, де величина індексу Руф'є змінилася на 10,8%, бо результати перед стартом ( $3,7 \pm 1,08$ ) та після подолання змагальної дистанції ( $4,1 \pm 0,9$ ) знаходяться в зоні належної стадії тренуваності.

Таким чином, динаміка рівня показників підготовленості дівчат з бігу на середні дистанції віком 15-16 років у річному циклі тренування вказує, що зміна результатів тестування у спортсменок під час змагальної діяльності та після неї визначає ряд показників, що характеризують рівень прояву потужності, рухливості, стійкості, економічності та реалізації функціональних систем організму. Дані, отримані під час дослідження, дозволяють відстежувати і зрозуміти особливості адаптації організму легкоатлеток до різних варіантів планування тренувальних навантажень у процесі цілорічного тренування.

**Висновки.**

1. Аналіз літературних джерел вказує, що покращення досягнень з бігу на середні дистанції пов'язане з постійним вдосконаленням як фізичної підготовленості, так і фізичної працездатності спортсменок. Для успішного забезпечення багаторічної

підготовки дівчат необхідною умовою є наявність контролю за структурою тренувального процесу.

2. Закономірності формування структури функціональної підготовленості організму до навантажень є одним з основних чинників у визначенні ефективності різних варіантів побудови цілорічного тренування юних бігунів на середні дистанції.

3. Під час змагальної діяльності у зимовому змагальному періоді спостерігається зниження показників після старту, що вказує на недостатній рівень фізичних кондицій спортсменок, які не можуть швидко відновитися після старту та витрачають багато зусиль (навіть другорядних) під час забігу.

4. Планування навантажень доцільно проводити в мікроциклах підготовки з урахуванням реакцій організму на навантаження різної величини і спрямованості.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження передбачають визначення функціональних резервів організму дівчат у бігу на 800 м у змагальному (весняно-літньому) мікроциклі.

#### **Список використаної літератури**

1. Ивочкин В. В., Травин Ю. Г., Королев Г. Н., Семаева Г. Н. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. — М.: Советский спорт, 2007. — 108 с.

2. Міщенко В.С. Функціональні можливості спортсменів. — К.: Здоров'я, 1990. — 200 с.

3. Холодов Ж. К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студентов высших учебных заведений. — М: Издательский центр "Академия", 2000. — 480 с.

**Орлов А. А.**

### **СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПОБУДОВИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВАЖКОАТЛЕТОК НА БАЗОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ**

Запорізький національний університет

*У статті розкрити сучасні підходи побудови тренувального процесу у важкій атлетиці під час роботи зі спортсменками на базовому етапі підготовки. Зроблено аналіз науково-методичної літератури з підготовки спортсменів. Спортивне тренування з важкої атлетики має свої особливості. Організація тренувального процесу базується на оптимальному розподілі навантаження, підборі об'єму тренувального навантаження та інтенсивності для кожної спортсменки. На базовому етапі підготовки закладається необхідний фундамент фізичних і функціональних можливостей спортсменки і майбутній її успіх в спорті.*

**Постанова проблеми.** Важка атлетика – це вид спорту, підняття ваги у різних вагових категоріях. До змагальну програми входять дві вправи – це ривок і поштовх штанги. З 1995 р. Міжнародна федерація стала проводити чемпіонати світу серед юніорок, а з 1997 року жіноча важка атлетика була включена до програми Олімпійських ігор. На Олімпійських іграх у Сіднеї, 2000 рік, у перше були розіграні комплекти медалей у жіночій важкій атлетиці.

Після рішення Міжнародної федерації важкої атлетики про включення до програми Олімпійських Ігор жіночої важкої атлетики, українські фахівці почали інтенсивно працювати над розвитком жіночої важкої атлетики в Україні. Л.П. Матвеев, М.Г. Озолін, В.М. Платонов, В.В. Петровський відзначають, що підвищення функціональних можливостей організму спортсменів і досягнення високих спортивних результатів можливе лише за умови раціонального планування багаторічної спортивної підготовки [1, 4, 7].

У науково-методичній літературі спортивна підготовка спортсменів

підрозділяється на наступні структурні елементи: багаторічну підготовку спортсменів, що є сукупністю відносно самостійних і взаємозв'язаних етапів; цілорічну підготовку, що складається з мезоциклів, мікроциклів і тренувальних занять [1, 5, 6].

Одним з перших серед вітчизняних фахівців в області теорії і методики фізичної культури і спорту, хто сформулював принципи періодизації тренувального процесу, був М.Г. Озолін. Він визначив основні принципи, засоби і методи тренування, а також підходи до планування спортивної підготовки [5, с. 34-34].

Л.П. Матвєєв запропонував, що багаторічний процес спортивної підготовки від новачка до спортсмена високої кваліфікації може бути представлений у вигляді послідовних великих стадій, які чергуються, включають окремі етапи багаторічної підготовки, пов'язані з віковими кваліфікаційними показниками спортсменів [1, с. 57].

В.М. Платоновим в системі багаторічної підготовки було запропоновано виділяти п'ять етапів: початкової підготовки; попередньої базової підготовки; спеціалізованої базової підготовки; максимальній реалізації індивідуальних можливостей; збереження досягнень. Раціональна побудова багаторічного спортивного тренування здійснюється на основі обліку наступних чинників: оптимальних вікових меж, в межах яких зазвичай досягаються найвищі результати у вибраному виді спорту; тривалість систематичної підготовки для досягнення цих результатів; спрямованість тренування на кожному етапі багаторічної підготовки; паспортного віку, в якому спортсмен приступив до занять, і біологічного віку, в якому розпочиналось спеціальне тренування; індивідуальних особливостей спортсменки і темпів зростання майстерності; закономірностей становлення різних сторін спортивної майстерності і формування адаптаційних процесів в провідних функціональних системах для даного виду спорту [7, с. 79].

Залежно від масштабу часу, в межах якого протікає навчально-тренувальний процес, Л.П. Матвєєв, М.Я. Набатникова, М.Г. Озолін, В.М. Платонов рекомендують розрізняти:

а) мікроструктуру – структуру окремого тренувального заняття, структуру окремого тренувального дня і мікроциклу (наприклад, тижневого);

б) мезоструктуру – структуру етапів тренування, що включають відносно закінчений ряд мікроциклів (сумарною тривалістю, наприклад, близько місяця);

в) макроструктуру – структуру великих тренувальних циклів типу піврічних, річних і багаторічних [3, 4, 6].

Озолін М.Г. запропонував розбити річний тренувальний цикл на підготовчий, змагальний і перехідний етапи підготовки, в якому періоди тренування і їх терміни обумовлюються календарем змагань [4, с. 39].

Матвєєв Л.П. запропонував теорію періодизації, в основі якої лежать закономірності становлення спортивної форми спортсмена; при цьому календар змагань грає підлеглу роль по відношенню до спортивної форми. Автор ввів поняття однопікової і двохпікового планування в річному циклі тренування. Фазам розвитку спортивної форми (становлення, збереження, тимчасової втрати) відповідають певні періоди тренування (підготовчий, змагальний, перехідний). При цьому кожен з періодів підготовки має свою тривалість за часом [1, с. 112].

Згідно В.М. Платонова основними завданнями підготовки на попередньому базовому етапі є різносторонній розвиток фізичних здібностей організму, зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків в рівні їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу, який передбачає освоєння різноманітних рухових навичок (зокрема відповідних специфіці майбутньої спортивної спеціалізації). Особлива увага приділяється формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного вдосконалення [7, с. 247].

Різностороння підготовка на базовому етапі при невеликому об'ємі спеціальних вправ сприятливіша для подальшого спортивного вдосконалення, чим спеціалізоване тренування. В той же час прагнення збільшити об'єм спеціально-підготовчих вправ та виконання кваліфікаційних розрядних нормативів приводять до швидкого зростання результатів в підлітковому віці, що надалі неминуче негативно позначається на становленні спортивної майстерності [6, с 47].

На етапі базової підготовки більшою мірою, чим на етапі початкової підготовки, технічне вдосконалення будується на різноманітному матеріалі виду спорту, вибраного для спеціалізації. В результаті роботи на цьому і подальшому етапах багаторічної підготовки юні спортсменки повинні досить добре освоїти техніку спеціально-підготовчих вправ. Такий підхід у результаті формує у важкоатлетки здібності до швидкого освоєння техніки класичних вправ, що надалі забезпечує спортсменові уміння варіювати основними параметрами технічної майстерності залежно від умов конкретних змагань [2, 6, 8].

Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Запорізького національного університету з теми «Теоретичні та методичні засади вдосконалення навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності спортсменів у різних видах спорту» (державний реєстраційний номер 0114U001797).

**Мета дослідження** полягає в теоретичному аналізі сучасних підходів до побудови навчально-тренувального процесу важкоатлеток на базовому етапі підготовки.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Особливу увагу на базовому етапі, потрібно звертати на розвиток різних форм прояву швидкості, а також координаційних здібностей і гнучкості. При високому природному темпі приросту фізичних здібностей недоцільно планувати на цьому етапі гостро впливаючі тренувальні засоби – комплекси вправ з високою інтенсивністю і нетривалими паузами, відповідальні змагання, тренувальні заняття з великими навантаженнями та інше [1, 2].

Багато авторів висловлювали різні думки з проблеми періодизації спортивного тренування. Проте аналіз численних нововведень у сфері побудови річної підготовки свідчить про те, що вони не заперечують основним положенням системи періодизації, а лише доповнюють і розвивають її окремі частини з урахуванням особливостей сучасного етапу розвитку спорту. В результаті з'явилося те, що в основі теорії періодизації закладена побудова спортивної підготовки на основі великих тренувальних циклів (макроциклів) [1, 6, 7].

У кожному макроциклі виділяють три періоди – підготовчий, змагальний і перехідний. Підготовчий період (період фундаментальної підготовки) є найбільш тривалою структурною одиницею тренувального макроциклу. Тут закладається функціональна база, необхідна для виконання великих об'ємів спеціальної роботи, направленої на безпосередню підготовку рухової і вегетативної систем організму до ефективної змагальної діяльності. Підготовчий період підрозділяється на два крупні етапи:

Загальнопідготовчий етап. Основні завдання етапу – підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів, вдосконалення фізичних якостей, які знаходяться в основі високих спортивних досягнень в конкретному виді спорту. Тривалість цього етапу залежить від числа змагань в річному циклі і складає, як правило, 6–9 тижнів [4, 6].

Спеціальнопідготовчий етап. На цьому етапі стабілізуються об'єм тренувального навантаження, об'єми направлені на вдосконалення фізичної підготовленості і підвищується інтенсивність за рахунок застосування

вужькоспеціалізованих засобів, направлених на підвищення можливостей спеціальної працездатності. Тривалість етапу зазвичай 2–3 мезоциклу.

Період змагання (період основних змагань). Основними завданнями цього періоду є підвищення досягнутого рівня спеціальної підготовленості і досягнення високих спортивних результатів у змаганнях. Ці завдання вирішуються за допомогою змагань і близьких до них спеціально підготовчих вправ. Організацію процесу спеціальної підготовки в періоді змагання здійснюють відповідно до календаря головних змагань.

Перехідний період. Основними завданнями цього періоду є забезпечення повноцінного відпочинку після тренувальних і змагальних навантажень минулого року або макроциклу, а також підтримка на певному рівні тренуваності для забезпечення оптимальної готовності спортсмена на початок чергового макроциклу. Особлива увага повинна бути направлена на повноцінне фізичне і особливо психічне відновлення. Ці завдання визначають тривалість перехідного періоду, а також склад застосованих засобів і методів. Тривалість перехідного періоду коливається зазвичай від 2 до 5 тижнів і залежить від етапу багаторічної підготовки, на якому знаходиться спортсмен, системи побудови тренування протягом року, тривалості періоду змагання, складності і відповідальності основних змагань, індивідуальних здібностей спортсмена [1, 3].

Як зазначив В.В. Юст, на базовому етапі застосовуються основні засоби підготовки – це використання зростаючого об'єму у спеціально-допоміжних вправах, продовження вдосконалення техніки виконання класичних вправ. На цьому етапі підготовки вже є великі можливості для поступового збільшення об'єму тренувального навантаження, а також інтенсивності і щільності тренувального заняття в спеціальній фізичній підготовці, при цьому широко використовуючи вправи, направлені на вдосконалення швидкісно-силових якостей (біг 60-100 м, стрибки в довжину і у висоту з місця), гнучкості (гімнастичні і акробатичні вправи на розвиток гнучкості, рухливості в суглобах), координації (спортивні ігри), розвиток загальної витривалості (біг 500-1000 м, плавання, веслування, біг на лижах). На даному етапі спортивної підготовки велике місце відводиться морально-вольовій підготовці спортсменки, підвищенню тактичної майстерності, умінню реалізувати залікові спроби на змаганнях. Для цього у юної спортсменки з перших кроків в спорті виховується відчуття великої відповідальності за свої виступи на будь-яких змаганнях, починаючи з першості спортивної школи, відповідальності за загальний успіх свого спортивного колективу. Базовий етап підготовки у важкій атлетиці є базовим в процесі багаторічної підготовки юних важкоатлеток. Тут закладається необхідний фундамент фізичних і функціональних можливостей спортсменки і майбутній її успіх в спорті [8, с. 35-36].

**Висновки.** На базовому етапі застосовуються основні засоби підготовки – це використання зростаючого об'єму у спеціально-допоміжних вправах, продовження вдосконалення техніки виконання класичних вправ. На цьому етапі підготовки вже дає великі можливості для поступового збільшення об'єму тренувального навантаження, а також інтенсивності і щільності уроку в спеціальній фізичній підготовці, при цьому широко використовуючи вправи, направлені на вдосконалення швидкісно-силових якостей, гнучкості, координації і розвиток загальної витривалості. На даному етапі спортивної підготовки велике місце відводиться морально-вольовій підготовці спортсменки, підвищенню тактичної майстерності, умінню реалізувати залікові спроби на змаганнях. Базовий етап підготовки у важкій атлетиці є базовим в процесі багаторічної підготовки юних важкоатлеток. Тут закладається необхідний фундамент фізичних і функціональних можливостей спортсменки і майбутній її успіх в спорті. Спортивне тренування з важкої атлетики має свої особливості. Організація

тренувального процесу базується на оптимальному розподілі навантаження, підборі об'єму тренувального навантаження та інтенсивності для кожної спортсменки. Особливу увагу приділяють загальній та спеціальній фізичній підготовці.

#### **Список використаної літератури**

1. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. Москва: Физкультура и спорт, 1977. 279 с.
2. Медведев А. С. Критерии оценки и планирования тренировочной нагрузки тяжелоатлетов. *Трибуна мастеров тяжелой атлетики*. Москва, 1969. С. 5-20.
3. Набатникова М. Я., Филин В. П. Спортивная подготовка как многолетний процесс. *Современная система спортивной подготовки*. Москва, 1995. С. 351-389.
4. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. Москва: АСТ Астрель, 2002. 863 с.
5. Озолин Н. Г. Конькова А. Ф., Абрамова Т. Ф. Оптимизация адаптации – условие эффективной тренировки: новый подход. *Теория и практика физической культуры*. 1993. № 8. С. 34-35.
6. Олешко В. Г. Силові види спорту. Київ: Олімпійська література, 1999. 288 с.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
8. Юст В. В. Особенности подготовки юных тяжелоатлетов: учебное пособие. Хабаровск: ДГАФК, 2003. 68 с.

**Триняк Б. В., Бурла О. М.**

### **СПОРТИВНИЙ ВІДБІР У ВІЛЬНІЙ БОРТЬБІ**

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті висвітлено теоретичні та практичні аспекти спортивного відбору та проведення навчально-тренувальних занять зі школярами середніх класів, які займаються вільною боротьбою*

**Постановка проблеми.** Питанням організації і проведення навчально-тренувальних занять з вільної боротьби з дітьми та підлітками в шкільних спортивних секціях присвячено значну кількість робіт, але в той час аспекти пошуку та відбору талановитих борців залишаються маловивченими і недостатньо розробленими.

Сучасний розвиток спортивної боротьби характеризується зростанням конкуренції на міжнародній арені, підвищенням вимог до техніко-тактичної підготовленості, особливо у зв'язку зі змінами умов змагальної діяльності, обумовлених постійним удосконаленням правил змагань.

За значної кількості досліджень і методичних праць з техніки й тактики боротьби необхідно відзначити, що однією з проблем теорії й практики спортивної боротьби залишається відсутність розробленої методики відбору та навчання техніки на початкових етапах підготовки та питання вдосконалення змісту і послідовності вивчення базової техніки боротьби.

Досягнення вищих результатів з вільної боротьби неможливі без удосконалення відбору і системи початкового навчання, де важливо закласти основи правильного виконання техніко-тактичних дій. На жаль, у теорії боротьби цьому питанню приділено мало уваги, переважну більшість досліджень проведено зі спортсменами високої кваліфікації. Методика початкового навчання недостатньо враховує вікові особливості юних борців, багато в чому повторює методику навчання, яку використовують дорослі [1, с. 24].

Питання відбору та навчання і вдосконалення елементів техніки вільної боротьби на початковому етапі підготовки борців досить актуальне ще й тому, що досить велику популярність здобула жіноча боротьба, яка стала олімпійським видом



спорту. Заняття боротьбою впроваджені в загальну систему фізичної культури у школі, велика кількість як хлопчиків, так і дівчаток займаються у секціях вільної боротьби, узагалі цей вид спорту став досить популярний в Україні. Саме тому як початкове навчання елементів техніки, так і подальше вдосконалення техніки спортсменів має велике значення у спортивному становленні кожного спортсмена-борця [2, с.14].

Навчання у вільній боротьбі – педагогічний процес, що спрямований на формування у борців знань, умінь і навичок за безперервного здійснення завдань усебічного фізичного розвитку. Зміст навчального матеріалу і навчального процесу в цілому завжди повинен бути спрямований на вирішення визначеної спортивно-педагогічного завдання.

Технічна і фізична підготовка юних борців – процес формування та вдосконалення техніки виконання спеціальних вправ, прийомів та їх різноманітних комбінацій. З підвищенням рівня технічної підготовки повинен підвищуватися і рівень фізичної підготовки.

Загальна технічна підготовленість даного спортсмена характеризує рівень навчально-тренувальної роботи, що проводиться з ним у перші роки занять боротьбою. Фахівці з боротьби виявляють показники такої підготовленості для визначення перспективності юних борців.

Спеціальна технічна підготовка – це формування навичок виконання технічних дій у різних умовах спортивної діяльності відповідно до особливостей кожного з борців.

Спеціальна технічна підготовка безпосередньо пов'язана з фізичною підготовкою і направлена на досягнення спортивного результату.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальної перевірки комплексної оцінки розвитку рухових здібностей юних борців вільного стилю на різних етапах спортивного відбору.

**Завдання дослідження:**

1) Проаналізувати особливості відбору юних спортсменів до занять вільною боротьбою.

2) Дослідити щорічну динаміку фізичного розвитку та фізичної підготовленості юних борців 11–14 років.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Думки різних авторів про фактори, що визначають високі спортивні досягнення в різних видах боротьби, деякою мірою подібні. Так, Н. Н. Сорокін, Ю. Г. Коджаспіров [2, с.8] вважають, що борці мають певну морфологічну будову тіла: борці повинні бути сильними, з високо розвиненими координаційними і швидкісними здібностями. З видів координаційних здібностей в основному у висококваліфікованих борців значно розвинена здібність до координованості рухів (перебудовування рухової діяльності, узгодження рухових дій, схильність до навчання рухам, швидкого реагування). Борці повинні мати міцне здоров'я і нормальний розвиток аналізаторних систем (зору, слуху, тактильного відчуття).

В той же час відзначається, що сучасні прийоми й способи боротьби відрізняються максимальною силовою напругою проти активного опору суперника, нестандартними ациклічними рухами різної інтенсивності та тривалості, великими статичними напруженнями, які затримують подих. Усе це вимагає високого розвитку швидкісних і силових здібностей, здібності до гнучкості в основних суглобах тіла, анаеробною витривалістю. Борці високої кваліфікації характеризуються певними морфологічними особливостями: довгими руками, ногами й тулубом, незначним жировідкладенням і розвинутою мускулатурою. Значення має і психологічна підготовленість: емоційно-вольових процесів, мислення при вирішенні тактичних

завдань. Високий розвиток функціональних систем (серцево-судинних, дихальної, аналізаторів) сприяє досягненню відповідної працездатності борців.

В. М. Платонов [4, с.49] вважає, що для борців значення має високий розвиток здібності до витривалості, швидкісні здібності і вестибулярна стійкість, середній вплив мають у результативній діяльності координаційні, силові здібності і здібність до гнучкості в суглобах, незначний вплив має статура.

У фундаментальній праці «Спортивна боротьба: теорія, методика, організація тренування» Г. С. Туманян [3, с.239] до факторів, що визначають якісний початковий відбір у секції боротьби відносить:

- наявність загостреного почуття честі й самолюбства (тільки діти, що володіють цими якостями, витримують труднощі спортивної діяльності й здатні постійно вирішувати все більш важкі завдання);
- близькість місця проживання від основної тренувальної бази (заощаджується час і енергія на переїзди, що дозволяє частіше, триваліше й ефективніше тренуватися);
- високий рівень розвитку витривалості (особливо необхідно ця здібність є на заключних етапах спортивного відбору борців);
- координаційна обдарованість (виявляється в умінні швидко розучувати будь-які складні вправи, пластично, грати в настільний теніс, баскетбол, футбол, в умінні танцювати, у музикальності й ритмічності);
- високо рослість (спостерігається тенденція до збільшення довжини тіла борців вільного і греко-римського стилів);
- належність до спортивної родини (можлива наявність генетичних передумов до високої спортивної обдарованості).

Узагальнивши наведені дані, зазначимо, що до здібностей і особливостей, які визначають високі спортивні результати борців вільного стилю можна віднести високий розвиток координаційних, силових, швидкісних здібностей, достатній розвиток здібності до витривалості й гнучкості, певна морфологічна будова тіла. Що до факторів що визначають високі спортивні досягнення у вільній боротьбі відносять вік і спортивний стаж.

Вік спортивного відбору і початку занять вільною боротьбою, на думку К.П. Сахновського – 11–13 років. Для дзюдо він трохи нижчий – 8–10 років. Зібравши статистику щодо віку початку спортивної підготовки найсильніших борців світу, автор прийшов до таких результатів: 11% почали займатися у віці до 10 років, 15% – в 10–12 років, 34% – в 13–14 років і 17% – в 15 і старше років. Такі видатні майстри, як Н. Солодухін, П. Хабарелі, В. Невзоров, С.Новиков, Ю. Соколов (Росія), Й. Павловський (Польща), С. Фудзі, Я. Ямасіта, Н. Хірасі (Японія) розпочали систематичні тренування у віці 10–15 років.

Вік відбору талановитих борців, за даними Г. С. Туманяна – 17–19 років. Досягають високих спортивних результатів борці у віці 24–27 років.

Становлення спортивної майстерності борців різних вагових категорій відбувається по-різному. Більш легкі спортсмени «ростуть» швидше, ніж борці важких вагових категорій. У цілому ж можна спостерігати останнім часом тенденцію до зниження тривалості підготовки майстрів спорту в різних видах боротьби. Так, на подолання шляху від новачка до майстра спорту міжнародного класу тренери із вільної боротьби в середньому витрачають більше 8-9 років, а для заслужених майстрів спорту цей термін становить близько 12-13 років.

Борці вільного стилю в середньому норматив майстра спорту виконують у 20,6 років, а норматив майстра спорту міжнародного класу – у 24,4 роки. Фахівці вважають, що якщо борці не досягли високих спортивних результатів протягом 10 років занять, то домогтися їх надалі неможливо.

Для оцінка розвитку рухових здібностей борців на різних етапах спортивного відбору більшість дослідників пропонують використовувати три групи тестів: 1) для визначення рівня розвитку швидкісних і силових здібностей (табл. 1); 2) для визначення рівня розвитку гнучкості (табл. 2); 3) для визначення ступеня розвитку координаційних здібностей (табл. 3)

Таблиця 1

**Контрольні вправи й нормативи оцінки розвитку швидкісних і силових здібностей, що рекомендуються під час відбору здібних борців**

Контрольні вправи	Оцінка результату		
	початкові випробування	до кінця 1-го року навчання	до кінця 2-го року навчання
Біг на 30 м з високого старту, с	5,4 – відмінно 5,5 – добре 5,6 – задовільно 5,8 – погано	5,1 – відмінно 5,2 – добре 5,3 – задовільно 5,5 – погано	4,9 – відмінно 5,0 – добре 5,1 – задовільно 5,3 – погано
Стрибок у довжину з місця, см	160 – відмінно 155 – добре 150 – задовільно 140 – погано	180 – відмінно 175 – добре 170 – задовільно 160 – погано	205 – відмінно 195 – добре 185 – задовільно 170 – погано
Час утримання положення кута в 90° з вису на гімнастичній стінці (кільцях), с	4 – відмінно 3 – добре 2 – задовільно 0 – погано	7 – відмінно 5 – добре 3 – задовільно 0 – погано	10 – відмінно 7 – добре 5 – задовільно 3 – погано
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи на підлозі з опорою ногами на лаву висотою 60 см, разів	6 – відмінно 4 – добре 2 – задовільно 0 – погано	15 – відмінно 12 – добре 8 – задовільно 4 – погано	20 – відмінно 15 – добре 12 – задовільно 8 – погано
Підтягування на поперечині (кільцях) до рівня підборіддя, разів	4 – відмінно 3 – добре 2 – задовільно 1 – погано	6 – відмінно 5 – добре 4 – задовільно 2 – погано	8 – відмінно 7 – добре 5 – задовільно 3 – погано
Боротьба за м'яч (на килимі, стоячи на колінах, із і взаємного захвату набивного м'яча, за сигналом тренера – боротьба за оволодіння м'ячем)	3 перемоги – відмінно 2 перемоги – добре 1 перемога – задовільно		
Проводиться тричі з партнером рівної ваги. Фіксуються час і результат кожної сутички	Без перемог – погано		

Таблиця 2

**Контрольні вправи й оцінка розвитку гнучкості в суглобах,  
що рекомендуються під час відбору здібних борців**

Контрольні вправи	Якість виконання	Оцінка
Нахил уперед із присіду ноги нарізно на підлозі, руки в боки, голова піднята, спина пряма	Груди й живіт торкаються підлоги, голова піднята, ноги прямі, носки витягнуті. Нахил уперед прямою спиною на 5/4 (78°). Нахил уперед прямою спиною до половини (45°). Нахил уперед зігнутою спиною менш ніж на 45°.	Відмінно Добре Задовільно Погано
«Міст гімнастичний»	Ноги прямі, плечі перпендикулярно до підлоги. Злегка зігнуті ноги, плечі незначно відхилені від вертикалі. Зігнуті ноги, плечі під кутом в 45°. Сильно зігнуті ноги, плечі під кутом в 30°.	Відмінно Добре Задовільно Погано
«Шпагат»	Ноги повністю торкаються підлоги, руки в боки. Ноги до колін торкаються підлоги, руки в боки. Ноги щиколотками торкаються підлоги, руки в боки. Ноги щиколотками торкаються підлоги, руки на підлозі.	Відмінно Добре Задовільно Погано

Таблиця 3

**Контрольні вправи й оцінка розвитку координаційних здібностей,  
що рекомендуються під час відбору здібних борців**

Контрольні вправи	Якість виконання	Оцінка
Проходження по низькій колоді або перевернутій гімнастичній лаві, руки за головою	Упевнено, без втрати рівноваги. Упевнено, але з одним падінням або непевно (обережно). Непевно з падінням. Кількаразові падіння (3 рази й більше)	Відмінно Добре Задовільно Погано
3 упору, присівши, виконати 3 перекиди вперед (на килимі)	Чітке, правильне й ритмічне виконання. Правильне, але повільне й не ритмічне виконання. Повільне й неточне виконання. Невміння виконати вправу	Відмінно Добре Задовільно Погано
3 упору, присівши, виконати 3 перекиди назад	Чітке, правильне й ритмічне виконання. Правильне, але повільне й не ритмічне виконання. Повільне й неточне виконання. Невміння виконати вправу	Відмінно Добре Задовільно Погано
Безперервне кругове обертання голови в один бік в темпі 2 рухи в секунду з положення основної стійки із зімкнутими ступнями й закритими очима	Упевнене збереження рівноваги більше ніж 15 с. Збереження рівноваги від 10 до 15 с. Збереження рівноваги від 5 до 10 с. Збереження рівноваги менше ніж 5 с	Відмінно Добре Задовільно Погано

Для борців вільного стилю Калмиков С.В [1, с. 6 ] пропонує таку програму відбору й переходу із класу в клас у школах-інтернатах спортивного профілю:

- успіх загальноосвітньої підготовки при закінченні V класу (пропонується оцінювати тільки при відборі);
- підтягування у висі на поперечині;
- згинання й розгинання рук в упорі на брусах;

- стрибок у довжину з місця;
- біг на 60 м (виконується з високого старту);
- біг на 800 м;
- нахил тулуба уперед;
- метання тенісного м'яча в ціль (метання проводиться з відстані 10 м у ціль, що складається із трьох кіл діаметром 50, 100 і 150 см; оцінка: влучення в перше коло – 5 балів; у друге – 4 бали, у третє – 3 бали; учасникові тестування пропонується виконати 10 спроб; за загальну оцінку тесту береться середнє арифметичне значення суми балів, що поділене на 10);
- виконання трьох перекидів уперед і двох назад;
- двобої(боротьба):

Відбір кандидатів у збірні команди рекомендується здійснювати спеціально створеною оглядовою комісією (тренерською радою) на чолі з головним або старшим тренером. Спостереження ведуться на змаганнях, іноді – на навчально-тренувальних зборах.

**Висновки.** Для формування загального уявлення про вид спорту нами описано фактори, що визначають високі спортивні досягнення в вільній боротьбі. До них можна віднести високий розвиток координаційних, силових, швидкісних здібностей, достатній розвиток здібності до витривалості й гнучкості, морфологічна будова тіла.

Серед основних модельних характеристик кваліфікованих борців зазначимо такі:

- вік спортивного відбору й початку занять вільної боротьбою – 11–13 років; борці важких вагових категорій, як правило, починають пізніше займатися, ніж легковаговики;
- вік відбору талановитих борців становить 17–19 років;
- становлення спортивної майстерності у борців відбувається по-різному: більш легкі спортсмени «ростуть» швидше, ніж борці важких вагових категорій;
- для досягнення нормативу майстра спорту в вільній боротьбі потрібно 8–9 років.

У статті наведені контрольні вправи й нормативи оцінки розвитку рухових здібностей, що рекомендуються при відборі здібних і обдарованих борців вільного стилю. Визначено комплексну оцінку перспективності борців.

#### **Список використаної літератури**

1. Калмыков С. В. Вопросы подготовки юных борцов 10–12 лет / С. В. Калмыков // Спортивная борьба. – М. : ФиС, 2005.
2. Коджаспиров Ю. Г. Новое в методике начального обучения юных борцов / Ю. Г. Коджаспиров // Спортивная борьба. – М. : ФиС, 1990.
3. Туманян Г. С. Спортивная борьба: отбор и планирование / Г. С. Туманян. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 144 с.
4. Платонов В. Н. Подготовка юного спортсмена / В. Н. Платонов, К. П. Сахновский. – К. : Рад. шк., 1998.
5. Шахмурадов Ю. А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов : автореф. дис. на соискание ученой степени доктора пед. наук / Ю. А. Шахмурадов. – М. : РГАФК, 1999.

Чхайло М. Б., Сорокін О. З.

## ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛИЖНИКІВ 10–11 РОКІВ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті приставлені первинні результати дослідження, розкрито сутність методики вдосконалення фізичної підготовки лижників-гонщиків у підготовчому періоді на етапі попередньої базової підготовки.*

**Постановка проблеми.** Стрімке зростання результатів на лижних гонках постійно міняє багато деякі положення методики тренування. Практика висуває нові варіанти побудови тренувального процесу, вимагає їх вивчення. Загалом, тренувальний процес розвивається при збільшенні об'єму і інтенсивності тренувальних навантажень, а також підвищення частки спеціальних вправ в загальному об'ємі підготовки. Однак, для спорту вищих досягнень характерно вичерпання резервів в подальшому збільшенні об'ємів тренувальних навантажень і збільшенні інтенсивності. Тому приріст результатів в лижних гонках в цей час відбувається за рахунок реалізації інших програм, що включають в себе більш глибокий і раціональний підхід до питань спеціальної силової підготовки, психологічної, фармакологічної і інших видів підготовки. Ці проблеми на сучасному етапі еволюції лижного спорту бачаться досить важливими і вимагають особливої уваги фахівців, тренерів і спортсменів [1; 4; 5].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** За останнє десятиріччя відбулися певні зміни у вимогах до рівня спортивної майстерності лижників-гонщиків, що зумовлено змінами у програмах змагань на чемпіонатах світу, зимових Олімпійських іграх та зимових юнацьких Олімпійських іграх. Такі зміни ведуть до появи нових тенденцій, які потребують інновацій в методиці підготовки спортсменів. Це вимагає розробки нових засобів, методів і спеціальних технологій спортивного тренування, які дозволять тренеру не тільки отримати й обробити великий обсяг інформації, а й оперативно прийняти рішення щодо правильного управління і побудови тренувального процесу, спрямованого на досягнення максимального спортивного результату [2; 3; 4; 5].

Значні обсяги й інтенсивність тренувальної роботи створюють додаткові перешкоди на шляху побудови оптимального режиму праці та відпочинку як протягом окремих занять, так і впродовж мікроциклів. Однією з проблем теорії і методики спорту є планування та моделювання тренувального процесу в підготовчому періоді, який є найбільш тривалим у річному циклі тренувань.

У лижному спорті, який займає одне з провідних місць серед інших видів спорту щодо масовості і кількості медалей, які розігруються на Чемпіонатах світу і зимових Олімпійських іграх, значна увага приділяється проблемі керування тренувальним процесом спортсменів на основі оцінки різних сторін їх підготовленості (О.Ю Ажиппо, Д. В. Водоп'янов, 2010; Т.В. Сидорова, В.П. Бізін, С.М. Котляр, 2012; С.М. Котляр, 2015; В.Н. Плохой, 2018 та ін.).

Еволюція лижного спорту висуває нові вимоги до підготовки спортсменів. Як і раніше лижники в більшій мірі приділяють увагу фізичній підготовці (С.К. Фомін, 2000; Т.І. Раменська, 2015; А.М. Якимов, А.С. Ревзон, 2018 та ін.).

Усе це висуває особливі вимоги до побудови тренувального процесу, одним з визначних факторів якого є методика розвитку фізичних якостей, що дозволяє досягати високих результатів. Разом з цим, проблема вдосконалення фізичної

підготовки лижників-гонщиків у підготовчому періоді на етапі попередньої базової підготовки розглянута недостатньо.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження проводиться в рамках згідно плану науково-дослідної роботи кафедри ТМС навчально-наукового інституту імені А. С. Макаренка «Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів у системі багаторічної підготовки», (номер державної реєстрації 0116U000898).

**Мета дослідження:** полягає у теоретичному обґрунтуванні методики вдосконалення фізичної підготовки лижників-гонщиків у підготовчому періоді на етапі попередньої базової підготовки.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, аналіз документальних матеріалів та педагогічне спостереження, опитування.

**Організація дослідження:** Дослідження були проведені на базі КЗ «КДЮСШ № 3» м. Харків. У дослідженнях взяли участь 22 спортсмени віком 10-11 років, кваліфікація II-III розряд.

**Результати дослідження та їх обговорення.** При вивченні і аналізі літературних джерел з даної проблеми було виявлено основні чинники, від яких залежить результат в лижному спорті, найбільш раціональні на наш погляд засоби і методи, які використовують спортсмени різної кваліфікації. Був проведений аналіз документів планування тренувань, що дозволив визначити особливості побудови річного макроциклу, а також мезо- і мікро циклів, структуру, зміст, засоби і методи тренувального процесу.

Нами був зроблений аналіз протоколів змагань, який дав можливість отримати результати кожного конкретного лижника. Проаналізовано планування річного циклу підготовки лижників КЗ «КДЮСШ № 3» м. Харків з урахуванням всіх періодів підготовки.

На всіх етапах дослідницької роботи нами широко використовувався метод педагогічних спостережень. Об'єктом цих спостережень був тренувальний процес підготовчого періоду юних лижників-гонщиків.

Ми детально аналізували і спостерігали за тренувальним процесом лижників КЗ «КДЮСШ № 3» м. Харків. Особлива увага була приділена тренуванням, які розвивали витривалість та швидкісні якості. Це досягалося за допомогою застосування в тренувальному процесі різного виду інтервальних, повторних, поперемінних та інших видів розвиваючих тренувань.

Після проведеного первинного дослідження нас цікавило, яким чином краще побудувати тренувальний процес в підготовчому макроциклі, щоб забезпечити підвищення ефективності тренувань. Для детальнішого аналізу тренування була вибрана група спортсменів (вік 10-11 років, кваліфікація II-III юнацького розряд, стаж занять спортом – 1-2 роки, загальна кількість 22 юнака). Оцінку ефективності тренувального процесу проводили за допомогою результатів контрольних випробувань та виступу на змаганнях.

Бесіда в нашому дослідженні проводилася з метою отримання найбільш глибоких уявлень про питання вдосконалення тренувального процесу на етапі базової підготовки.

В результаті проведених досліджень аналізу літературних джерел нами виявлено ефективні засоби і методи здійснення тренувального процесу в підготовчому періоді юних лижників. У тренуванні лижників-гонщиків часто використовуються круговий і комплексний методи, та метод стрибкових вправ. Ми пропонуємо, також задіяти прийоми зміни режимів дистанційної роботи для розвитку фізичних якостей. Повторно-інтервальний метод, пропонуємо використовувати тільки

в тренуванні на лижоролерах. Необхідно виконання вправ з такими обтяженнями як: камені, гирі, гантелі і застосування спеціальних тренажерів (блоки, «візок», амортизатори, «міраж»). Аналіз щоденників самоконтролю спортсменів і бесіди дозволили з'ясувати, що в тренуванні лижників-гонщиків застосовується строге дозування вправ. Саме тому важливо правильно визначити співвідношення часу виконання вправ і періодів відпочинку. Встановлено, що найбільш ефективними є спеціальні вправи, що застосовуються на всіх етапах підготовчого періоду.

Зважаючи на вище висловлене, нами було розроблено і впроваджено у навчально-тренувальний процес лижників-гонщиків 10-11 років (етап попередньої базової підготовки 1-й, 2-й роки навчання) методику вдосконалення фізичної підготовки лижників-гонщиків у підготовчому періоді (рис. 1).

Суть якої полягала у наступному: На I етапі підготовчого періоду (травень - червень) ми використовували вправи переважно аеробної спрямованості (I, II зони інтенсивності – ЧСС у межах 120-150 уд./хв.). Разом з тим важливо зауважити, що нами використовувалися в системі підготовки стрибкові вправи, спрямовані на розвиток швидко-силових (вибухових) здібностей юних спортсменів. Значна увага приділялася використанню спортивних і рухливих ігор, вправ, спрямованих на розвиток координаційних здібностей. Активно використовувалися заняття на силових тренажерах, для підвищення показників сили. Обсяг засобів спеціальної підготовки складає – 15-20 % загального навантаження.

На II етапі підготовчого періоду (липень – серпень) акцент спортивної підготовки був спрямований на формування у юних спортсменів базової фізичної підготовки, якості спеціальної витривалості. Значно збільшені тренувальні обсяги та інтенсивність виконання вправ, як за рахунок більшої кількості тренувальних занять, так і у відповідності з поставленими завданнями на даний етап підготовки (збільшення показників ЧСС ПАНЮ юних спортсменів, ЧСС у межах 130-160 уд./хв.). Вправи змішаного аеробно-анаеробного характеру, такі як: імітаційні вправи, кросовий біг, пересування на лижоролерах, переважали у незначній кількості над вправами аеробного характеру. Обсяг засобів спеціальної підготовки складає – 25-35 % загального навантаження. Основне завдання на даний період – підвищення функціональних показників, здійснювалося за рахунок використання спеціально-підготовчих вправ великої напруженості.

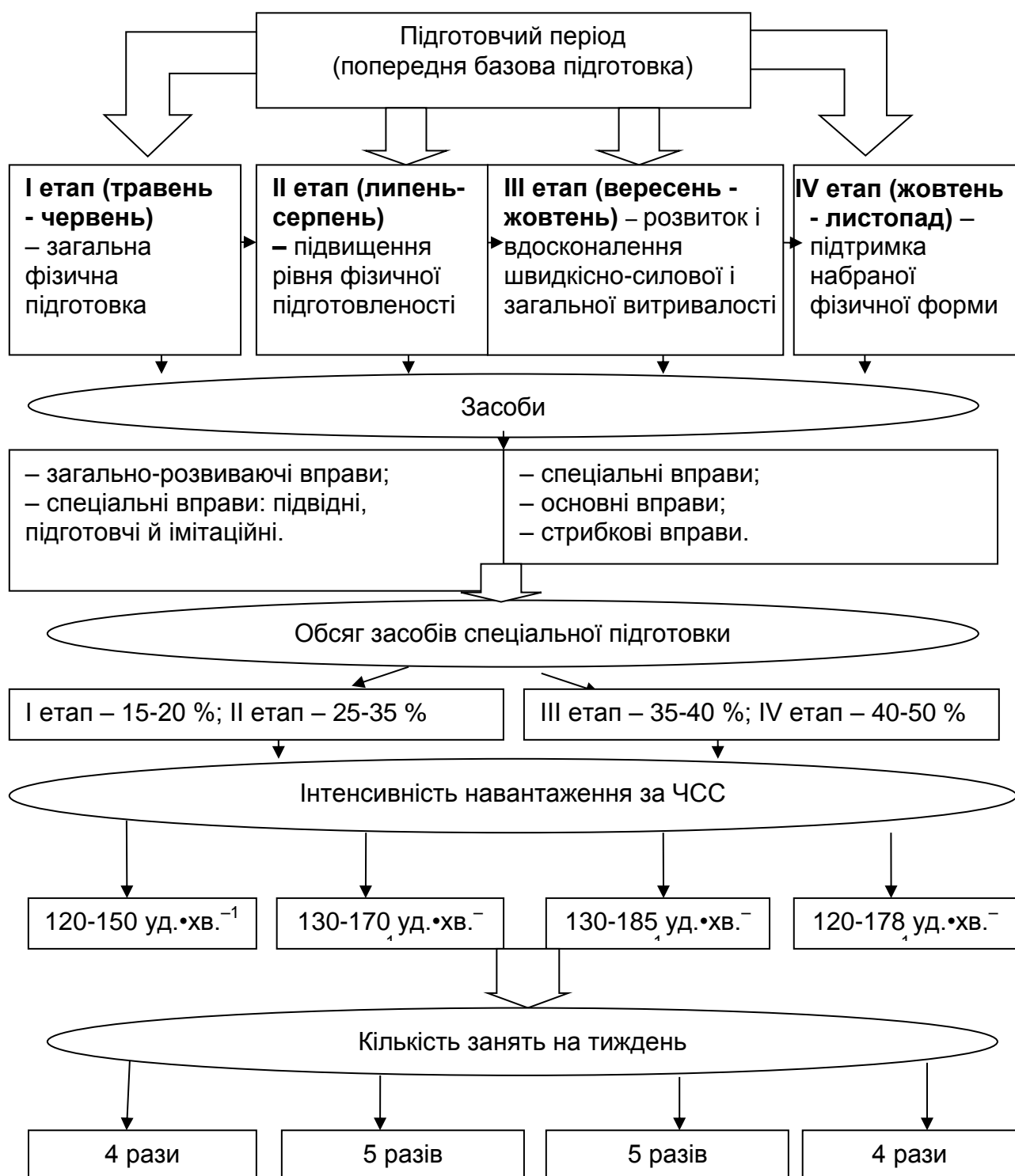
На III етапі підготовчого періоду (вересень – жовтень) спрямованість тренувальних впливів відповідала основним завданням – розвитку і вдосконаленню швидко-силової і загальної витривалості. Тренувальні заняття стають менш тривалими за часом, але більш інтенсивними (ЧСС у межах 130-170 уд./хв.). Доцільно використовувати інтервальний, змінний і повторний методи тренування. В значній мірі пропонується використовувати стрибкові спеціально-підготовчі вправи. Обсяг засобів спеціальної підготовки складає – 35-40 % загального навантаження. Відновлюючи заходи – це, перш за все рівномірний кросовий біг, пересування на лижоролерах зі слабкою інтенсивністю (I, II зони інтенсивності), що дає можливість технічно вдосконалювати рухові дії.

IV етап підготовчого періоду (адаптація до змагань, тривалість жовтень - листопад) характеризується не тільки зниженням інтенсивності, але і змістом тренувальних занять (ЧСС у межах 120-160 уд./хв.). Основне завдання – це підтримка набраної фізичної форми. А також в силу специфіки періоду, подальше формування та вдосконалення техніки пересування.

Основні засоби тренування це спортивні ігри, кросовий біг слабкої інтенсивності, пересування на лижоролерах, а в кінці етапу можливо і на лижах, в залежності від кліматичних умов, а також використання загально-розвиваючих



заходів. Обсяг засобів спеціальної підготовки складає – 40-50 % загального навантаження.



**Рис. 1. Блок-схема методики вдосконалення фізичної підготовки лижників у підготовчому періоді на етапі попередньої базової підготовки**

На осінньому етапі також важливо продовжувати розвивати витривалість імітаційними вправами. Біг з імітацією на підйомах і пересування на лижоролерах залишаються основними засобами тренування. Під час занять ми активно використовували наступні комплекси вправ із 10 вправ, котрі склали після спостереження за тренувальним процесом групи юних лижників у підготовчому

періоді: вправи для ніг; вправи по коловому тренуванню; вправи для розвитку швидкості).

**Висновки.** Таким чином, на підставі вивчення особливостей організації тренувального процесу і використання засобів лижної підготовки у фізичній підготовці лижників, а також педагогічних спостережень нами була розроблена експериментальна методика, яка включає спеціальний розподіл підготовчого періоду на етапи, надає рекомендації щодо застосування певних методів і засобів тренувань на певному етапі, містить відібрані й згруповані вправи лижної підготовки за переважним впливом на ті або інші фізичні якості. Також у даній методиці вказана певна необхідна кількість навчально-тренувальних занять на кожному етапі і інтенсивність навантаження.

**Перспективи подальших досліджень.** У подальшому експериментально перевірити методику вдосконалення фізичної підготовки лижників-гонщиків у підготовчому періоді на етапі попередньої базової підготовки.

#### **Список використаної літератури**

1. Ажиппо О. Ю. Развитие физических качеств с одновременным освоением техники лыжных ходов на уроках с лыжной подготовки у школьников средних та старших классов / О. Ю. Ажиппо, Д. В. Водоп'янов // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – № 11(73). – С. 15–18.

2. Ворона В. В. Характеристика засобів лижної підготовки й особливості їх використання на уроках фізичної культури / В. В. Ворона // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2010. – № 5 (7). – С. 147–154.

3. Плохой, В. Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах : научно-методическое пособие / В. Н. Плохой – Москва : Человек : Спорт, 2018. – 278 с. – (Библиотечка тренера).

4. Сидорова Т. В. Управління та контроль спеціальної підготовки лижників-гонщиків на етапах річного макроциклу / Сидорова Т. В., Бізін В. П., Котляр С. М. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць. – Харків: ХХПІ, 2012. – № 1. – С.109-118.

5. Якимов А. М. Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта / А. М. Якимов, А. С. Ревзон – Москва : Спорт, 2018. – 100 с. – (Библиотечка тренера).

**Шокур Л. В., Лапицький В. О., Гученко Г. Б.**

### **ЕФЕКТИВНІСТЬ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ У ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК У ХОКЕЇ НА ТРАВІ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті розглядається ефективність техніко-тактичних дій у змагальній діяльності висококваліфікованих спортсменок у хокеї на траві*

**Постановка проблеми.** З найактуальніших проблем спортивного тренування хокеїстів є вдосконалення техніко-тактичної майстерності. За умови рівності сил команд в усіх інших компонентах гри, саме вдало обрана тактика разом із високою технічною підготовкою надасть перевагу команді, яка добре підготовлена в плані техніко-тактичної майстерності.

Якщо розглядати питання взаємозв'язку оволодіння техніко-тактичними діями і розвитку рухових якостей, котрі визначають ефективність техніко-тактичних дій виникає проблема техніко-тактичного тренування, або в більш широкому значенні – техніко-тактичної підготовки.

Оскільки тактична організованість у діях хокеїстів досягається за рахунок чіткого розподілу функцій між окремими хокеїстами та поєднання ігрових

спеціалізацій. Особливо це стосується хокею на траві – гри досить складної у оволодінні елементами техніки та тактики.

Одним з об'єктивних методів оцінки змагальної діяльності в хокеї на траві є реєстрація ефективності виконання техніко-тактичних дій. Одержана інформація допомагає виявити сильні та слабкі сторони як команди в цілому, так і кожного гравця окремо, що дозволяє вносити відповідні корективи в навчально-тренувальний процес. Зокрема, це стосується тренерських порад хокеїстам щодо елементів, які потрібно опанувати на індивідуальних заняттях. У зв'язку зі зміною правил у 2014-16 роках в хокеї на траві, також міняються і техніко-тактичні дії хокеїсток. Збільшується обсяг та інтенсивність рухової активності у змагальній діяльності [2.138 с. ]

Техніко-тактична підготовка по праву займає центральне місце в системі підготовки спортсменів високої кваліфікації, тому питання пов'язані з нею завжди залишаються актуальними. Техніко-тактична підготовка була і є основою численних досліджень, їй присвячені фундаментальні праці В. Костюкевич [1,], В. Гончаренко В. Селуянова , О. Федотової [6] та ін.

**Мета дослідження:** полягає в аналізі ефективності техніко-тактичних дій у змагальній діяльності висококваліфікованих хокеїстів у хокеї на траві

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводилось на базі муніципального спортивного клубу «Сумчанка» м. Суми та ННІФК СумДПУ імені А.С. Макаренка . Дослідження проводились протягом 2017-2018 навчального року та ігрового сезону.

Одним з об'єктивних методів оцінки змагальної діяльності в хокеї на траві є реєстрація ефективності виконання ТТД. Одержана інформація допомагає виявити сильні та слабкі сторони як команди в цілому, так і кожного гравця окремо, що дозволяє вносити відповідні корективи в навчально-тренувальний процес. Зокрема, це стосується тренерських порад хокеїстам щодо елементів, які потрібно опанувати на індивідуальних заняттях.

Хокею на траві, як і будь-якій іншій спортивній грі, регламентованій правилами, притаманні свої особливості, що стосуються обсягів й інтенсивності рухової діяльності, не кажучи вже про своєрідність техніки та тактики. Так, за гру гравці кваліфікованих команд виконують у середньому 800 – 1100 ігрових прийомів із загальним коефіцієнтом ефективності (КЕ), що коливається у межах 0,71 – 0,76 до 2014 року [ ]. А після 2014 р. 900–1200 що коливається у межах 0,82–0,96 КЕ

Прийоми, що їх найчастіше виконують хокеїсти, після 2014 року подані у таблиці 1.

Таблиця 1

#### Прийоми, що найчастіше виконують хокеїсти

Ігровий прийом	Кількість разів	Частка від загальної кількості, %
Передачі	400 – 500	37 – 42
Зупинки	160 – 210	12 – 20
Ведення	60 – 100	6 – 10
Обведення	60 – 100	6 – 10
Відбори	80 – 140	8 – 14
Перехоплення	60 – 90	5 – 10
Кидки, зокрема 6,4 – метрові	12 – 20	3 – 4

Точність попадання в отвір воріт коливається в досить широкому діапазоні (КЕ 0,4 – 0,9). Більше половини всіх голів забивається з гри (50 – 60%), 30 – 40 % – після штрафних кутових ударів і приблизно 10% з 6,4- метрових кидків. Реалізація ударів з гри складає 15 – 25 %, а штрафних кутових ударів – 10 – 20%. З найбільшим КЕ

хокеїсти виконують ведення (0,97 – 1,0) і зупинки м'яча (0,84 – 0,92). Проте, якщо врахувати велику кількість зупинок м'яча, виконуваних у процесі матчу, кількість втрат буває досить значною (25 – 45 за гру). Часто спортсмени втрачають м'яч також під час передач (60 – 90, КЕ 0,70 – 0,76). Привертає увагу низький КЕ при виконанні відборів (0,25 – 0,40). На наш погляд, це пов'язано з тим, що в хокеї на траві гравець, який володіє м'ячем, має певні переваги над тими, хто обороняється (відбирати м'яч можна лише плоскою стороною ключки, ударяти по ключці, підняти та затримувати її з метою відбору м'яча забороняється, ногами чи іншими частинами тіла відбирати м'яч не можна) [3, с.203,4, с.116].

Обведення і перехоплення виконуються з достатньо високим КЕ (0,73 – 0,86), але при цьому слід врахувати, що втрати м'яча, особливо при обведенні, як правило, надають команді суперника перевагу в організації атаки.

Як видно з таблиць 2, 3 найбільшу ігрову активність під час матчу виявляє центральний півзахисник, дещо менше – крайні захисники та крайні півзахисники. Значно менше ТТД виконують крайні та центральні нападники [3, с. 204].

Приведені дані є орієнтирами для тренерів при оцінці змагальної діяльності гравців своїх команд.

Таблиця 2

**Характеристики змагальної діяльності з урахуванням амплуа гравця**

Ігрова спеціалізація	Зупинки	Ведення	Обведення	Передачі	Перехоплення
Крайній захисник	15±0,83	9±0,98	7,5±0,75	23,5±0,69	6,5±0,7
Передній центральний захисник	15,5±0,8	7±0,98	4,5±0,71	17±0,67	7,5±0,7
Центральний захисник	18±0,85	8±0,98	4,5±0,72	24,5±0,69	8,5±0,7
Крайній півзахисник	14±0,81	11±0,98	13±0,72	31,0±0,71	6,5 ± 0,7
Центральний півзахисник	14±0,83	13,5±0,98	13,5 ± 0,7	26,0±0,7	6,5±0,71
Крайній нападник	9,5±0,82	11±0,98	12 ± 0,69	13,0±0,66	4,5±0,7
Центральний нападник	8,5±0,80	13±0,98	13 ± 0,68	15,0±0,68	4,5±0,7

Таблиця 3

**Характеристики змагальної діяльності з урахуванням амплуа гравця**

Ігрова спеціалізація	Відбори	Порушення	Удари по воротах		ТТД КЕ
			з гри	з кутово-го	
Крайній захисник	11,5±0,3	2,0±0,10	3±0,65	–	85±0,74
Передній центральний захисник	14±0,41	2,0±0,10	3±0,56	5±0,76	68,5±0,71
Центральний захисник	10,5±0,4	2,5±0,10	2±0,59	–	91±0,73
Крайній півзахисник	9,5±0,36	2±0,10	1,0±0,51	–	93,5±0,70
Центральний півзахисник	0,5±0,4	2,5±0,10	1,5± 0,53	–	91,5±0,60
Крайній нападник	8,5±0,38	2,5±0,10	2± 0,60	–	66,5±0,67
Центральний нападник	8,5±0,32	2,5±0,10	3±0,60	6 ± 0,60	73,5±0,67

**Висновки.** Оцінка ефективності ігрової діяльності є найважливішою частиною педагогічного процесу управління командою. Змагальна діяльність в хокеї на траві характеризується певними закономірностями щодо гравців, які виконують різні ігрові функції в процесі гри, і передбачає диференційований підхід у проведенні тренувального процесу. При аналізі змагальної діяльності хокеїстів на траві необхідно враховувати не тільки кількісні показники виконання техніко-тактичних дій, а й умови, в яких вони виконуються. Такий підхід дозволяє більш цілеспрямовано будувати програми техніко-тактичної підготовки гравців різних амплуа

Здійснення систематичного контролю діяльності змагань дає можливість стежити за динамікою зміни якості гри під впливом тренувальних вправ і міняти їх спрямованість за підсумками аналізу техніко-тактичних дій.

#### **Список використаної літератури**

1. Костюкевич В. М. Модельні показники підготовленості висококваліфікованих хокеїстів на траві у змагальному періоді річного тренувального циклу / В. М. Костюкевич // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – № 2/3. – С. 144–148.

2. Костюкевич В. М. Управление соревновательной деятельностью спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве / В. М. Костюкевич. – К. : Освіта України, 2010. – 270 с.

3. Курочкін В.Г. Правила з хокею на траві / В.І. Курочкін, О.О. Борисов, Г.В. Курочкін.–Київ: Ювента,2011.– 138с

4. Лапицький В.О. Аналіз ефективності техніко–тактичних дій висококваліфікованих спортсменів у хокеї на траві / В. О. Лапицький В. І. Гончаренко // Біосоціокультурні та педагогічні аспекти фіз. виховання і спорту : матеріали ІІ Всеукр. наук. конф. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2005. – С. 201–204.

5. Лапицький В. О. Техніко–тактична підготовка у хокеї на траві : навч. посібник / В. О. Лапицький, В. І. Гончаренко. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2008.– 200 с.

6. Лапицький В. О. Основні тенденції розвитку сучасного хокею на траві / В. О. Лапицький // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : збірник. – Чернігів : ЧДПУ, 2007. – № 44. – С. 234–236.

7. Федотова Е. В. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве / Е. В. Федотова. – Казань : Логос Центр, 2007. – 630 с.

8. Хокей на траві навчальна програма для дитячо–юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо–юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / укладачі: В. М. Костюкевич, О. А. Перепелиця, В. М. Поліщук. – К. : Республіканський науково–методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 1993. – 163 с.

## НАШІ АВТОРИ

<b>Абубекерова Марина Игоревна</b>	преподаватель физической культуры Института физической культуры и спорта Владимирского государственного университета имени А. Г. и Н. Г. Столетовых
<b>Азаренков Віктор Миколайович</b>	ст. викладач кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Алексеев Олександр Миколайович</b>	студент 5-го курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Арпентьева Мариям Равильевна</b>	доктор психологических наук, профессор кафедры психологии развития и образования Калужского государственного университета имени К. Э. Циолковского
<b>Барсукова Марина Андріївна</b>	студентка 5-го курсу спеціальності 017 – Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Бєля Анастасія Олександрівна</b>	студентка Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Бережна Лариса Іллівна</b>	ст. викладач кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Бермудес Діана Валеріївна</b>	к. пед. наук, ст. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Білокур Артем Борисович</b>	студент 5-го курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Бойбобоев Баходир Гулямович</b>	к.пед.н., доцент Наманганского государственного университета (г. Наманган, Узбекистан)
<b>Бондаренко Алина Вадимовна</b>	студентка факультета физической культуры Тульского государственного педагогического университета им. Л. Н. Толстого, Россия
<b>Босенко Володимир Миколайович</b>	аспірант кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Бугаєнко Тетяна Вікторівна</b>	к.пед.н., викладач кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка

<b>Бурла Артем Олександрович</b>	к. фіз. вих., ст. викладач кафедри фізичного виховання і спорту Сумського державного університету
<b>Бурла Валентин Олександрович</b>	студент 5-го курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Бурла Олександр Михайлович</b>	к.пед.н., професор кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Валанчус Марина Александровна</b>	студентка факультета іноземних мов Таганрогського інституту ім. А. П. Чехова Ростовського державного економічного університету, Росія
<b>Витюк Екатерина Алексеевна</b>	студентка інституту мистецтв і художественного освіти Владимирського державного університету ім. А.Г. і Н.Г. Столетових, г. Владимир, Росія
<b>Волохова Поліна</b>	студентка 5 курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Воробьев Николай Сергеевич</b>	к. пед. н., доцент кафедри теорії і методики фізичної культури і спортивних дисциплін Владимирського державного університету ім. А. Г. і Н. Г. Столетових, Росія
<b>Воронцов Артур Ігорович</b>	аспірант 2 курсу спеціальності «Фізична культура» Запорізького національного університету
<b>Гвоздецька Світлана Володимирівна</b>	к. пед. н., доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Гладов Володимир Васильович</b>	старший викладач кафедри теорії та методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Гончаренко Володимир Іванович</b>	к. фіз. вих., професор кафедри теорії та методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Горбатенко Богдан Миколайович</b>	студент 5-го курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Горобцова Карина Владимировна</b>	студентка профіля «Фізична культура і безпека життєдіяльності» Таганрогського інституту ім. А. П. Чехова Ростовського державного економічного університету, Росія

<b>Грабина Артур Юрійович</b>	студент 5-го курсу спеціальності 017 – Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Гриб Тетяна Олександрівна</b>	старший викладач Сумського національного аграрного університету
<b>Гусак Євгенія Олександрівна</b>	студентка Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Гученко Ганна Богданівна</b>	ст викладач кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Давиденко Владимир Николаевич</b>	к. пед. н., доцент кафедри ТМФКиСД Тульського державного педагогічного університету ім. Л. Н. Толстого, Росія
<b>Денисовець Анатолій Петрович</b>	старший викладач кафедри фізичного виховання Житомирського національного агроекологічного університету
<b>Докаленко Анна Анатоліївна</b>	аспірантка кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Досин Юрій Михайлович</b>	д. мед. н., професор кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання Білоруського державного педагогічного університету ім. М. Танка, Республіка Білорусь
<b>Дрога Андрій Сергійович</b>	студент 5-го курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Дубинська Оксана Яківна</b>	к. фіз. вих., доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Дубровин Валерій Анатолійович</b>	к.пед.н., доцент кафедри фізичної культури Красноярського державного педагогічного університету В. П. Астаф'єва, Росія
<b>Жолобка Анна Іванівна</b>	студентка 4-го курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Жуков Володимир Леонідович</b>	почесний доцент кафедри теорії і методики фізичної культури, заступник директора з навчально-методичної роботи Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Загінайлова Ірина Володимирівна</b>	студентка 5-го курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка



<b>Заговайло Ольга Олександрівна</b>	студентка 4-го курсу напряму підготовки «Здоров'я людини» Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Зацарна Олена Олександрівна</b>	студентка 5-го курсу спеціальності 017 – Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Іваній Ігор Володимирович</b>	к. пед. н., доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Іващенко В.Л.</b>	студент 5-го курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Ігонина Елена Николаевна</b>	ст. преподаватель кафедры медико-биологических основ физического воспитания Белорусского государственного педагогического университета им. М. Танка, Республика Беларусь
<b>Ишухин Валерий Федорович</b>	к. пед. н., доцент кафедры физической культуры и спортивных дисциплин Института физической культуры и спорта Владимирского государственного университета им. А.Г. и Н.Г. Столетовых, Россия
<b>Ищенко Алина Андреевна</b>	студентка профиля «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности» Таганрогского института им. А. П. Чехова Ростовского государственного экономического университета, Россия
<b>Казанцева Ганна Володимирівна</b>	здобувач кафедри водних видів спорту Харківської державної академії фізичної культури, спеціальність 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»
<b>Калинцева Ирина Геннадьевна</b>	к. пед. н., доцент, заведующая кафедрой физического воспитания Института физической культуры и спорта Владимирского государственного университета им. А.Г. и Н.Г. Столетовых, Россия
<b>Каплун Сергій Вікторович</b>	студент 5-го курсу спеціальності 017 – Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Карпенко Лілія Вадимівна</b>	студентка 5-го курсу спеціальності 017 – Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Клименченко Тетяна Григоріївна</b>	ст викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету
<b>Коваленко Юлія Олексіївна</b>	к.пед.н., доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання Запорізького національного університету

<b>Ковальов Олександр Сергійович</b>	магістр 1 курсу навчання спеціальності 017 Фізична культура та спорт Запорізького національного університету
<b>Козерук Кирило Вадимович</b>	аспірант кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Коломієць Андрій Якович</b>	ст. викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету
<b>Копитіна Яна Миколаївна</b>	к. фіз. вих., доцент кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії, заступник директора з наукової роботи і інформатизації Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Костючик Ірина Юрьевна</b>	ст. преподаватель кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры Полесского государственного университета, г. Пинск, Республика Беларусь
<b>Кравченко Ігор Миколайович</b>	старший викладач кафедри теорії та методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Красілов Андрій Дмитрович</b>	ст. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Кисельов Валерій Олександрович</b>	викладач кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Кулижка Анна Сергіївна</b>	студентка 4-го курсу напряму підготовки «Здоров'я людини» Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Кутепова Екатерина Андреевна</b>	студентка Тульського державного педагогічного університету ім. Л. Н. Толстого, Россія
<b>Лазоренко Сергій Анатолійович</b>	к. фіз.вих., доцент, завідувач кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Лапицький Віталій Олександрович</b>	доцент кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Лебедев Александр Валерьевич</b>	старший преподаватель кафедры физического воспитания Института физической культуры и спорта, Владимирского государственного университета им. А.Г. и Н.Г. Столетовых, Россія
<b>Лебедева Елена Валерьевна</b>	учитель, МБОУ «СОШ №11 имени заслуженного учителя РСФСР М. Ф. Мануйловой» г. Владимира, Россія

<b>Леоненко Андрій Васильович</b>	к. пед. н., доцент кафедри теорії і методики фізичної культури, заступник директора зі спортивної та профорієнтаційної роботи Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Лисянський Олександр Володимирович</b>	студент 5-го курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Лобанова Галина Петровна</b>	старший преподаватель Астраханского государственного технического университета, Россия
<b>Лоза Тетяна Олександрівна</b>	к. пед. н., професор кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Лянной Михайло Олегович</b>	к. пед. н., доцент, директор Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Лях Михайло Вікторович</b>	аспірант кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Макаренко Катерина Георгіївна</b>	студентка 5-го курсу спеціальності 017 – Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Матлаш Віталій Анатолійович</b>	ст. викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету
<b>Махниченко Анжела Сергеевна</b>	студентка Астраханского государственного технического университета, Россия
<b>Мельник Сергій Анатолійович</b>	викладач Сумського будівельного коледжу
<b>Міщенко Олександр Володимирович</b>	к.фіз.вих., доцент кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Міщенко Олександр Олександрович</b>	викладач кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Моисеева Викторія Сергеевна</b>	студентка 3 курса физико-математического образования педагогического института Владимирского государственного университета имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых
<b>Муллабаева Машхура Самижоновна</b>	старший преподаватель кафедры теории физической культуры и преподавания спортивных дисциплин Наманганского государственного университета

<b>Низовий Іван Юрійович</b>	студент 5-го курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Неъматов Бобирбек Илхомжонович</b>	доктор философии по педагогическим наукам, и.о доцента центра научно-методического обеспечения, переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту, г. Ташкент, Узбекистан
<b>Ожійов Костянтин Петрович</b>	студент 5-го курсу спеціальності 017 – Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Оксьом Павло Михайлович</b>	к. фіз.вих., доцент кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Орлов Анатолій Анатолійович</b>	аспірант спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» Запорізького національного університету
<b>Павленко Інна Олександрівна</b>	к.пед.н., ст. викладач кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Панфилов Олег Петрович</b>	д-р биол.наук, профессор кафедры ТМФКиСД, руководитель лаборатории физкультурно-оздоровительных технологий Тульского государственного педагогического университета им. Л. Н. Толстого
<b>Плахотнік Михайло Сергійович</b>	студент 5-го курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Песчанова Світлана Александровна</b>	старший преподаватель кафедры физического воспитания Института физической культуры и спорта Владимирского государственного университета им. А. Г. и Н. Г. Столетовых
<b>Пехова Тетяна Михайлівна</b>	студентка 4-го курсу напряму підготовки «Здоров'я людини» Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Полозов Сергей Геннадьевич</b>	учитель физической культуры МБОУ СОШ №4 г. Тейково Ивановской области (Россия)
<b>Попрошаєв Олександр Володимирович</b>	к. фіз. вих., доцент, завідувач кафедри фізичного виховання № 1 Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого
<b>Поцелуєва Александра Вадимовна</b>	студентка 2 курса факультета иностранных языков Таганрогского института им. А. П. Чехова Ростовского государственного экономического университета, Россия

<b>Приходько Володимир Юрійович</b>	студент 5-го курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Прокопова Людмила Іванівна</b>	ст. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Прохоренко Юлія Сергіївна</b>	студентка 5-го курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Ратов Анатолій Максимович</b>	к. фіз. вих., професор кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Рибалко Петро Федорович</b>	к. пед.н., доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Самохвалова Ірина Юріївна</b>	старший викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету
<b>Сахненко Анна Василівна</b>	аспірантка кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Скворцова Світлана Сергіївна</b>	студентка 5-го курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Скрипка Ірина Миколаївна</b>	к. фіз.вих., старший викладач кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного університету імені А.С. Макаренка
<b>Сидоренко Ольга Романівна</b>	викладач кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Сыроваткина Ирина Анатольевна</b>	старший преподаватель кафедры физической культуры Таганрогского института имени А. П. Чехова, Россия
<b>Соковых Евгений Олегович</b>	студент 3 курса профиля «Физическая культура» Таганрогского института имени А. П. Чехова, Россия
<b>Солиев Хамидулло Хошимжонович</b>	доцент кафедри методики фізической культури Андижанского государственного университета, г. Андижан, Узбекистан
<b>Сорокін Олександр Зінович</b>	студент 5-го курсу спеціальності 017 – Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

<b>Субота Олександр Іванович</b>	студент 5-го курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Томенко Олександр Анатолійович</b>	д. фіз. вих., професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Триняк Богдан Володимирович</b>	студент 5-го курсу спеціальності 017 – Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Тітаренко Антон</b>	студент 4-го курсу напряму підготовки «Здоров'я людини» Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Титарєва Вікторія Вікторівна</b>	студентка 5-го курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Тищенко Валерія</b>	студентка 5-го курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Туракулов Іброхим Равшанович</b>	старший преподаватель кафедры методики физической культуры Самаркандского государственного университета, г. Самарканд, Узбекистан
<b>Турсуналиев Илхом Ахмедович</b>	доктор философии по педагогическим наукам, доцент Центра научно-методического обеспечения, переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту. г. Ташкент, Узбекистан
<b>Федусь Дмитро Анатолійович</b>	студент 5-го курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Халецкий Сергей Венедиктович</b>	старший преподаватель кафедры физической культуры Таганрогского института им. А. П. Чехова Ростовского государственного экономического университета, Россия
<b>Хандожко Диана Юрьевна</b>	студентка института искусств и художественного образования Владимирского государственного университета им. А.Г. и Н.Г. Столетовых, г. Владимир, Россия
<b>Хасанова Галина Мамутовна</b>	старший преподаватель кафедры гимнастики Узбекского государственного института физической культуры, Республика Узбекистан
<b>Харченко Денис Анатольевич</b>	студент профиля «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности» Таганрогского института им. А. П. Чехова Ростовского государственного экономического университета

<b>Харченко Сергій Миколайови</b>	к.пед.н, ст. викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету
<b>Хвалебо Галина Васильевна</b>	старший преподаватель кафедры физической культуры Таганрогского института им. А. П. Чехова Ростовского государственного экономического университета, Россия
<b>Хоменко Сергій Васильович</b>	ст. викладач, завідувач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету
<b>Христова Тетяна Євгенівна</b>	д. біол. н., професор кафедри теорії і методики фізичного виховання та спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького
<b>Хурса Рауса Валентиновна</b>	к. мед. н., доцент кафедри поліклінічної терапії Белорусского государственного медицинского университета
<b>Чередніченко Сергій Вікторович</b>	доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного університету імені А. С. Макаренка
<b>Черниш Євген Васильович</b>	студент 5-го курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Чиженок Тамара Макарівна</b>	к. біол. н., доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання Запорізького національного університету
<b>Чикиш Владислав Володимирович</b>	студент 5-го курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Чхайло Микола Борисович</b>	доцент кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Шамрай Олександр Олегович</b>	студент 5-го курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Шафарост Максим Ігорович</b>	студент 5 курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Щедрина Дарина Сергіївна</b>	студентка 4 курсу спеціальності 017 Фізична культура та спорт Запорізького національного університету
<b>Щербакова Ірина Миколаївна</b>	к. філос. н., доцент кафедри психології, завідувач лабораторії методології практичної психології кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

<b>Шокур Людмила Василівна</b>	студентка 5-го курсу спеціальності 017 – Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Штода Александр Владимирович</b>	студент 3 курсу профіля «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности» Таганрогского института имени А. П. Чехова, Россия
<b>Фесенко Андрій Вікторович</b>	викладач Сумської філії Харківського національного університету внутрішніх справ
<b>Шумаков Олег Вікторович</b>	викладач кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Ягур Виктор Евгеньевич</b>	д. пед. н., профессор 2-ой кафедры внутренних болезней Белорусского государственного медицинского университета, Республика Беларусь
<b>Якущенко Олександр Іванович</b>	студент 5 курсу 951 гр. спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Яценко Роман Юрійович</b>	студент 5 курсу 951 гр. спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Яцун Светлана Михайловна</b>	д. мед. н., профессор, заведующий кафедрой медико-биологических дисциплин Курского государственного университета, Россия



Наукове видання

## **СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ**

Матеріали XIX Міжнародної науково-практичної конференції  
молодих учених (Суми, 23–24 травня 2019 р.)

Том I

Відповідальний за випуск В. І. Шейко

Оригінал-макет Т. В. Бугаєнко  
Дизайн обкладинки В.Б. Гайдабрус

Підписано до друку 07.05.2019.  
Формат 60x84 <sup>1</sup>/<sub>8</sub>. Папір офсетний.  
Друк ризограф. Ум. друк. арк. 29,2. Обл.-вид. арк. 29,8.  
Тираж 120 прим. Замовлення № Д19-05/24

СумДПУ ім. А.С.Макаренка  
40002, м. Суми, вул. Роменська, 87  
Свідоцтво ДК № 231 від 02.11.2000 р.

Віддруковано на обладнанні  
ПФ «Видавництво “Університетська книга”»  
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до державного реєстру видавців, виготовлювачів  
і розповсюджувачів видавничої продукції  
ДК № 5966 від 24.01.2018

