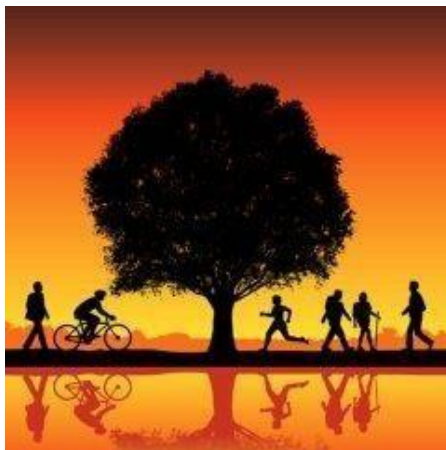


Волинський національний університет імені Лесі Українки
(м. Луцьк, Україна)



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ
Збірник тез доповідей
VI Регіональної науково-практичної студентської конференції
(5 грудня 2023 р.)



Луцьк
2023

УДК 796.011.1(063)

Ф 50

*Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичної культури, спорту та здоров'я
Волинського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 5 від 29.11.2023 р.)*

Редакційна колегія

Цьось А. В. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, головний редактор);

Белікова Н. О. – доктор педагогічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, заступник головного редактора);

Альошина А. І. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);

Індика С. Я. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, відповідальний секретар).

Фізична культура, спорт і здоров'я людини [Текст]: зб. тез доп. VI Регіон. наук.-практ. студ. конф. (5 груд. 2023 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2023. – 126 с.

Збірник містить наукові роботи учасників VI Регіональної науково-практичної студентської конференції. Матеріали представляють узагальнені результати досліджень у напрямку історії фізичної культури в Україні та світі; філософських, правових та організаційних основ фізичної культури; особливостей фізичного виховання різних груп населення; професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту; педагогічних технологій навчання фізичних вправ; відновлення працездатності; фізичної терапії та лікувальної фізичної культури; підготовку спортсменів та адаптацію організму людини до фізичних навантажень.

Матеріали подаються мовою оригіналу.

За достовірність фактів, статистичних та інших даних, точність формулювань і висновки несуть відповідальність автори матеріалів.

УДК 796.011.1(063)

© Волинський національний університет
імені Лесі Українки, 2023

© Цьось А. В., Індика С. Я. (укладання), 2023

Секція 1

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ КОМПОНЕНТІВ ПРОВІДНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Володимир Ялович¹, Ілля Андрусик²

¹Кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки. yalovuk.vt@ukr.net

²Магістр факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Як відомо, професійні педагогічні здібності індивідуальні. Вони формуються головним чином у процесі самостійної діяльності спеціаліста. Педагогічна діяльність педагога буде залежати від його знань та розвитку компонентів педагогічних здібностей. Як відомо, професійні педагогічні здібності індивідуальні. Вони формуються головним чином у процесі самостійної діяльності спеціаліста [1,2].

Аналіз психолого-педагогічної та наукової літератури свідчить про необхідність учителю фізичної культури володіти окрім знань й педагогічними здібностями. Від володіння педагогом провідними й допоміжними здібностями залежатиме зростання його професійної майстерності [3].

Отже, формування педагогічних здібностей є актуальною.

Методи дослідження. Методи одержання ретроспективної інформації: аналіз наукової, психолого-педагогічної літератури; методи збору і обробки поточної інформації: педагогічний аналіз роботи; опитування; методи ефективності навчально-виховного процесу: спостереження; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Для виконання навчальної і виховної роботи вчитель повинен оволодіти системою знань, умінь, і набути певних особистих властивостей.

Розглянемо лише ті властивості, від яких у найбільшій мірі залежить успіх його роботи, - педагогічні здібності.

Спочатку зробимо аналіз того, як батьки й учні виокремлюють значимість педагогічних здібностей у діяльності учителів фізичної культури, і як учителі оцінюють оволодіння провідними здібностями своїх колег.

За даними аналізу опитування педагогічної діяльності вчителів фізичної культури було виявлено, що така здібність, як спостережливість, відіграє важливу роль у навчально-виховному процесі учнів. Так зокрема, батьки (80 %) вважають, що володіння цією здібністю дає змогу педагогу вірно управляти учнями. Учні (40 %), також цю здібність відносять до певних якостей учителя (табл. 1).

Таблиця 1

Рівень оволодіння провідними педагогічними здібностями вчителів Володимирського району

№ з/п	Педагогічні здібності	Результати опитування у %		Результати оцінювання, %
		учні	батьки	вчителі
1	Спостережливість	40	80	33,3
2	Дидактичні	50	70	28,8
3	Організаторські	45,7	43	33,4
4	Психомоторні	60	65	26,7
5	Експресивні	45	78	30

Вчителі фізичної культури при оцінюванні своїх колег володіння спостережливостю визнали, що нею володіють на достатньому рівні 33 %. Це стверджує про те, що недостатньо педагогі розвивають цю важливу здібність у своїй діяльності.

Однією з провідних здібностей, якою має володіти педагог, є дидактичні. Психологи їх називають так, тому, що вважають за необхідне навчати дітей нестандартно, уміти використовувати на практиці сучасні методи навчання, приймати швидко вірні засоби.

Опрацювання результатів опитування батьків та учнів щодо важливості дидактичних здібностей для учителя, виявили, що 70 % батьків і 50 % учнів вважають про необхідність використання цієї здібності у діяльності педагога.

Серед опитаних учителів було виявлено, що 28,8 % володіють дидактичними здібностями. Із отриманих результатів поведеного нами дослідження видно (див. табл. 1), що вчителі мало уваги приділяють розвитку дидактичним здібностям і їх використанню у своїй діяльності.

Вчителеві необхідно бути умілим організатором у своїй діяльності. Частіше всього серед учителів фізичної культури зустрічаються вмілі організатори навчальної та пізнавальної діяльності дітей. При опитуванні батьків та учнів про значення цієї здібності для педагога, то виявили, що 45,5 % учнів й 43 % батьків відповіли про важливість організаторської здібності. У результаті аналізу відповідей самих учителів було встановлено, що 33,4 % достатньо володіють дидактичними здібностями.

Психомоторні здібності передбачають уміння вчителя не тільки виконувати рухи, але й уміти підбирати індивідуальну техніку рухів учнів під час виконання фізичних вправ.

У результаті проведеного нами дослідження було встановлено, про значимість цих здібностей для вчителя фізичної культури. Опитування батьків та дітей дали такі показники – 65 % і 60 % вони відповіли про важливість цієї здібності для педагога. Серед результатів оцінювання цієї здібності вчителями було встановлено, що не всі педагогі на достатньому рівні можуть володіти психомоторними здібностями. Про що свідчать результати – 26,7 % володіють цими здібностями.

Варто підкреслити про важливість експресивних здібностей у роботі вчителя фізичної культури. Володіти цими здібностями, вчитель зможе за допомогою міміки, пантоміміки, жестикуляції показувати вправи, рухи, а також читати за виразом обличчя стан дітей тощо.

З опитування батьків, ми бачимо, що вони цій здібності надають перевагу, про що свідчать результати – 70 %, менше учні – 45 %. Хід нашого дослідження показав, що за оцінюванням вчителів, цими здібностями володіють тільки 30 %.

Висновки. Засвоєння учителями компонентів педагогічних здібностей залежить від уміння виконати аналіз основних педагогічних понять, пояснити їх, розкрити об'єктивні педагогічні зв'язки між предметами, визначити сутність провідних і допоміжних здібностей, що складають єдину цілісну систему, застосовувати одержані педагогічні знання для пізнання предметів і явищ, активізації знань в учнів, розвитку в них пізнавальної самостійності здійснення безпосереднього вольового впливу на виховання учнів.

Джерела та література

1. Матласевич О. В. Компонентний склад та структура педагогічних здібностей. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія, Психологія.* 2016. С. 119–133.
2. Ялович В. Т. Психологічні передумови формування педагогічних здібностей вчителів фізичної культури. Луцьк: Вежа, 1998.
3. Ялович Володимир, Повар Євген. Сформованість педагогічних здібностей у вчителів фізичної культури Коростинського району. *Фізична культура, спорт і здоров'я людини* [Текст]: зб. тез. доп. IV Регіон. наук-прак. студ. конф. (10 грудня 2021) / уклад. А. В. Цьось. 2021.

ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Дмитро Богатько¹

¹Магістр факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. У сучасній науці і практиці ведеться активний пошук шляхів вдосконалення фізичного виховання у вищих закладах освіти. Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують розумову і фізичну працездатність, стан здоров'я і фізичну підготовленість студентів [1; 3; 5]. Протягом останнього десятиліття середня очікувана тривалість життя у чоловіків скоротилася на 2,4, у жінок – на 0,9 року. Різниця в тривалості життя в Україні і в країнах Західної Європи становить для чоловічого населення 12,8, жіночого – 7,8 року. Встановлено, що у вищих закладах освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає від 5,36 % на першому курсі до 14,46 %, на четвертому курсі. Відповідно спостерігається зменшення кількості основних груп: з 84,0 % до 70,2 %.

Враховуючи реальні соціальні та економічні умови в Україні підвищити рухову активність студентів можна за рахунок самостійних оздоровчих занять фізичними вправами [2; 3; 4]. Водночас, потрібно зазначити, що в наукових працях практично не розроблено методику підготовки студентів до оздоровчих занять фізичними вправами, що обумовило актуальність нашого дослідження.

Мета роботи. Обґрунтувати організаційно-методичні основи підготовки студентів закладів вищої освіти до самостійних занять фізичними вправами.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, антропометричні методи, педагогічне тестування, педагогічні спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Фізичне виховання як навчальна дисципліна має у порівнянні з іншими найбільше поле для оптимізації, що диктує відповідну і найбільшу необхідність її. Так, наявність широкого і дуже важливого для життєдіяльності студентської молоді спектру цілей і завдань (оздоровчі, освітні, виховні), наявність широкого поля форм проведення занять, наявність широкого кола засобів і привабливих сторін їх свідчать про те, що досягнення результату неможливе без оптимізації загального навчального процесу у погодженні з вищезазначеними компонентами.

Проблема формування і розвитку інтересу до самостійного виконання фізичних вправ досить складна. Неможливо виділити окремий мотив, або сформувати його незалежно від інших. Залучення якомога більшої кількості потреб підвищує загальний рівень мотивації діяльності. Мотивація навчально-пізнавальної діяльності студентів є складне структурне утворення, що має наступне значення:

- Виступає як фактор формування і розвитку особистості.
- Здійснює загальний стимулюючий вплив на процес мислення, стає джерелом інтелектуальної активності.
- Мобілізує творчі сили на пошук і рішення пізнавальних завдань, позитивно впливає на якість знань, їх глибину та систематизацію, - прагнення до самостійної роботи.
- Має діагностичне значення, служить показником розвитку багатьох важливих якостей особистості: цілеспрямованості, усвідомленості, широти та стійкості пізнавальних інтересів.

Методика підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами передбачала ієрархічну послідовність і взаємозв'язок основних етапів і похідних до них:

1. Виховання позитивного ставлення та інтересу студентів до занять фізичними вправами.
2. Формування системи науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для самостійних занять фізичними вправами.
3. Формування відповідних умінь і навичок.
4. Залучення студентів до систематичних самостійних занять фізичними вправами.

Встановлено, що досягнути оздоровчого ефекту в процесі самостійного виконання фізичних вправ можна лише при дотриманні основних принципів: поступовості, систематичності, адекватності і різнобічної спрямованості тренувань.

В залежності від індивідуальних можливостей, а також графіку навчання набір вправ дозволялося дещо змінювати. Водночас, спрямованість і черговість вправ були постійно.

Апробація розробленої методики в практиці фізичного виховання вищих закладів освіти показала її ефективність, що підтверджується підвищенням рівня фізичної підготовленості за всіма руховими тестами.

Таким чином запропонована методика підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами є комплексною, з використанням великої кількості засобів і методів впливу зорієнтованих на особистість студента.

Висновки. Фізичний розвиток студентів за показниками довжини і маси тіла, окружності грудної клітки знаходиться в межах норми. Виявлена тенденція зниження фізичної підготовленості студентів. Відповідно до нормативів оцінки фізичної підготовленості рівень розвитку фізичних якостей в середньому відповідає низькому рівню.

Методика підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами передбачає ієрархічну послідовність основних етапів (виховання позитивного ставлення та інтересу студентів до занять фізичними вправами, формування системи науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для самостійних занять фізичними вправами, формування відповідних умінь і навичок, залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами), педагогічних умов, засобів і методів навчання.

Джерела та література

1. Bergier J., Bergier B., Tsos A. Physical activity and eating habits among female students from Ukraine. *Health Problems of Civilization*. 2015. Volume 9. Number 2. S. 5–12. URL: <https://www.termedia.pl/Journal/-99/pdf-26687-10?filename=1.2.9.2015.pdf>
2. Bielikova N., Indyka S., Tsos A., Sushchenko L., Halan-Vlashchuk V., & Kotorovych O. (2020). Вплив рівня фізичного стану на адаптаційні можливості організму та стресостійкість студентів факультету фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (3(51), 32-40. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-03-32-40>
3. Bielikova N., Indyka S., Tsos A., & Vashchuk L. (2022). Quality of Life in War-Affected Population. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, (1(57), 3–9. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-03-09>
4. Цьось А., Шевчук А., Касарда О. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2014. № 4 (28). С. 83–87. URL: <http://sport.eenu.edu.ua/index.php/sport/article/view/269>
5. Цьось А., Бергер Ю., Сабіров О. Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 3 (31). С. 202–210. URL: <http://sport.eenu.edu.ua/index.php/sport/article/viewFile/162/140>

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ГОТОВНОСТІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СУЧАСНІЙ ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ

Юрій Буренко¹, Людмила Ващук²

¹Магістр факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

²Кандидат педагогічних наук, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки
vaschuk.liuda@vnu.edu.ua

Вступ. На сьогоднішній день освіта є однією з найважливіших сфер діяльності людини, що, безумовно, пов'язано з питаннями фахової підготовки педагогічних кадрів, зокрема, майбутніх фітнес-тренерів. Розвиток сучасної фітнес-індустрії та постійна потреба професійних кадрів з фізичної культури і спорту зумовили необхідність фахової підготовки кваліфікованих та конкурентоспроможних тренерів [4].

Сучасна система підготовки фахівців з фізичної культури та спорту, яка сьогодні застосовується у закладах вищої освіти не розкриває студентам певні особливості навчання, специфічні методи та форми професійної підготовки, ці знання можна отримати лише після проходження спеціальних курсів підготовки, на які відповідно потрібні додаткові витрати [3].

Методи дослідження. Теоретичні – порівняльний аналіз педагогічної літератури з фітнесу, нормативно-правові документи, інтернет-ресурси; *емпіричні*: (анкетування студентів, фітнес-тренерів, тестування, бесіда, спостереження – з метою з'ясування сформованості рівнів готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у сучасній фітнес-індустрії.

Результати дослідження. Як показує практика, професійні фітнес-тренери, які ставлять собі за мету постійно вдосконалюватись, шукати та перевіряти нові дослідження вчених йдуть на крок попереду тих, хто отримав диплом фітнес-тренера і надалі не планує розвиватись в цьому напрямку.

Світ не стоїть на місці, наука постійно розвивається, публікуються нові дослідження та методики тренування, які максимально направлені на результат без шкоди для здоров'я людини. Фітнес, сьогодні є одним з найбільш безпечних видів спорту, особливо якщо ви перебуваєте під наглядом професійного, кваліфікованого фітнес-тренера.

Погоджуючись з думкою О. В. Антоненко, можемо сказати, що система підготовки фітнес-тренерів є трохи застарілою та потребує змін. На нашу думку, студентам, які хочуть побудувати успішну кар'єру в фітнес-індустрії необхідно паралельно навчання шукати способи самовдосконалення, проходити спеціальні тренінги та майстер-класи, оскільки тієї бази знань, яку вони отримають після закінчення університету буде не достатньо [1].

Важливу роль у модернізації системи освіти відіграють фітнес-клуби, які мають досить великий вплив щодо вимог до тренерів, які хочуть працювати у цих клубах. Майже з кожним днем з'являються нові види тренувань і кожен роботодавець хоче, щоб його тренери володіли цими методами.

Ми вважаємо, що перспективи вдосконалення нинішньої системи підготовки компетентних, професійних та конкурентоспроможних фітнес-тренерів є цілком можливими та реальними.

Тому, необхідним є розробка диференційованих методів навчання, корекція навчальних планів, впровадження в систему навчання нових методів підготовки фітнес-тренерів, які сьогодні використовують на спеціалізованих курсах та майстер-класах [2].

Вимоги, які ставлять роботодавці до своїх тренерів досить високі, тому, студенти, які за певних обставин не мають змогу проходити відповідні курси, або просто не хочуть, розуміють, що вони мають низький рівень конкурентоспроможності на ринку, відповідно, бажання у майбутньому працювати за спеціальністю у них ще не сформоване.

Висновки. Сучасний розвиток фітнес-клубів та фітнес-індустрії в цілому, зростання інтересу та попиту населення до зміцнення власного здоров'я та занять фітнесом сприяло розвитку в Україні нового типу бізнесу.

Сьогодні велика кількість фітнес-клубів направлена на збагачення власників бізнесу, а не на конкуренцію між клубами. Хоча є не мала кількість фітнес-клубів ідея яких полягає у розвитку фізичного здоров'я людини і хороша репутація стоїть у них на першому місці, відповідно тренери, які працюють в цих клубах повинні відповідати певним вимогам.

Висока конкуренція на ринку фітнес-послуг, багато нових видів фітнесу ставлять досить високі вимоги до фітнес-тренерів, оскільки від якості наданих послуг залежить імідж та репутація фітнес-клуба. Тому, на сьогоднішній день фітнес-індустрії необхідні тренери, які мають відповідну підготовку

та мотивацію для подальшого розвитку в цій сфері та удосконалення методів тренування відповідно до бажань та мети клієнта. Студенти, що проходять відповідні курси підготовки фітнес-тренерів в більшому обсязі засвоюють інформацію з різних напрямків фітнесу та вивчають інноваційні методи фітнесу.

Теж саме стосується й мотивації в подальшому працювати тренером. Вимоги, які ставлять роботодавці до своїх тренерів досить високі, тому, студенти, які за певних обставин не мають змоги проходити відповідні курси, або просто не хочуть, розуміють, що вони мають низький рівень конкурентоспроможності на ринку, відповідно, бажання у майбутньому працювати за спеціальністю у них ще не сформоване.

Джерела та література

1. Антоненко О. В. Формування готовності майбутніх учителів фізичного виховання до роботи в сучасній загальноосвітній школі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006;10:79-81.
2. Берест О.О. Сучасний стан проблеми підготовки фітнес-тренерів. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету ім. О. Довженка. Сер.: Педагогічні науки*. 2016;31:113-22.
3. Боднар І, Ігумен В, Линець М. Підготовка фахівців з різних напрямів фітнесу в умовах ступеневої системи освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2002;2-3:30-2.
4. Боляк А. А, Боляк Н. Л, Корх-Черба О. В, Кизім П. М. Системний підхід у професійній діяльності тренера з фітнесу: навчальний посібник Харків: ХДАФК; 2012. 130 с
5. Fitness trainer career advice. URL: <http://www.careers-guide.com/job-choices/fitness-instructor.htm>

ФОРМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ У ГРУП ПРОДОВЖЕНОГО ДНЯ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Аліна Гаврилюк¹, Надія Ковальчук²

¹Магістранка 2 курсу факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, aliftinaaaaa2001@gmail.com

²Доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Kovalhuk1175@gmail.com

Вступ. 25 червня 2018 року МОН України видав Наказ «Про затвердження порядку створення груп продовженого дня у державних і комунальних закладах загальної середньої освіти», в якому задекларовано умови цілісної системи роботи в групі продовженого дня для навчання і виховання, зміцнення здоров'я, розвитку пізнавальних інтересів та креативних здібностей молодших школярів. Успішна робота у групі продовженого дня багато в чому залежить від правильної організації режиму дня учнів, який повинен відповідати психолого-педагогічним, гігієнічним і віковим особливостям учнів, а також сприяти перетворенню в єдиний гармонійний процес навчальну діяльність та відпочинок учнів – це вимоги Нової української школи. На думку В. Л. Дубровського [5] група продовженого дня є однією із форм становлення особистості учня початкової школи. Науковець, узагальнивши висловлювання вчених й методистів, зазначає, що стабільне функціонування групи продовженого дня й організація роботи з урахуванням усіх сучасних вимог сприяє, в перше чергу покращенню фізичного та психічного здоров'я учнів початкової школи.

Методи дослідження. Обґрунтування оптимальних форм фізкультурно-оздоровчої роботи як засобу покращання фізичного стану учнів молодшого шкільного віку, які відвідують групу продовженого дня (за результатами сучасних досліджень).

Результати дослідження. Методисти-практики свідомі того, що гарне самопочуття дитини в групі продовженого дня, бажання відвідувати її безпосередньо залежить від змісту й форм життєдіяльності в позаурочний час, характеру спілкування й відносин, які складаються в їх процесі. Вихователі з великим досвідом та творчими наробками до уваги своїх колег пропонують методичні рекомендації щодо організації та проведення прогулянок на свіжому повітрі, спортивних годин, рухливих ігор. Наводять приклади розробок загальноорозвивальних вправ, конспектів спортивних годин [4]. Узагальнюючи опрацьовані методичні матеріали за проблемою дослідження, ми звернули увагу на основні позиції організації та проведення фізкультурно-оздоровчої роботи у групі продовженого дня учнів молодших класів. При її проведенні, в першу чергу слід дотримуватися санітарно-гігієнічних норм; узгоджувати планування фізкультурно-оздоровчої роботи з роботою шкільних виховних центрів (гуртків, студій); спрямовувати фізкультурно-оздоровчі заходи на збереження, зміцнення та примноження здоров'я учнів; забезпечувати перебування учнів на свіжому повітрі (екскурсії, прогулянки, рухливі ігри, спортивні змагання тощо); реалізувати під час роботи групи комп'ютерну інформаційно-діагностичну програму «Школяр» та стежити за динамікою фізичного розвитку учнів.

Учителька початкових класів Уманської ЗОШ № 4 Л. В. Бортнікова [4], працюючи з учнями групи продовженого дня, виявила, що під час прогулянок формуються як природознавча компетентність так і здоров'язбережувальна. Залежно від завдань вона розрізняє пізнавально-виховні та оздоровчо-виховні прогулянки. До останніх належать: ігрові; спортивні; поставні; темпові; вільні; маршрутні. Мета таких прогулянок полягає у задоволенні потреби дітей у русі; позбавленні школярів стомлення; забезпечення вихованцям цікавого відпочинку; розвиток кмітливості, мислення, спостережливості дітей; навчання різних видів ходьби, бігу; ознайомлення з іграми; удосконалення вмінь орієнтування. С.В. Гвоздецька із співавторами [3] у ході педагогічного експерименту з використанням авторської методики на годинах фізичної культури у групах продовженого дня отримала високий рівень збереження рівноваги, відчуття ритму, здатності до довільного розслаблення м'язів, здатності до узгодженості рухів, здатності оцінювати і регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів у дітей експериментальної групи. Автори впевнені, що акцентований розвиток спритності та вдосконалення рівня фізичної підготовленості у дітей молодшого шкільного віку на годинах фізичної культури у групах продовженого дня з переважним використанням рухливих ігор слід розглядати як один з найефективніших шляхів підвищення рухової активності в системі шкільної освіти. Звичайно, ми погоджуємось з цим висновком, але хочемо зауважити, що цілеспрямоване використання вправ, апіорі, дасть позитивний результат у ході розвитку будь-яких рухових якостей. «Година здоров'я» в

режимі роботи групи продовженого дня ставить на меті сприяти активному відпочинку дітей після розумової діяльності, розвивати м'язову систему, покращувати роботу серцево-судинної та дихальної систем. Вона може бути дуже різноманітною (фізкультурні свята, спортивні вечори, конкурси, змагання), але обов'язково доступною віковим особливостям і можливостям школярів. Організацію «Спортивної години» потрібно розглядати в тісному взаємозв'язку з іншими формами занять. Їх розміщення в режимі групи продовженого дня повинно здійснюватися з урахуванням часу проведення «Години здоров'я», прогулянок, а також прийому їжі та відпочинку. На наш погляд особливої уваги заслуговує дослідження А. П. Гаврилюка [2], який виявив вплив сезонної та тижневої працездатності на фізичний стан учнів групи продовженого дня. Такі особливості динаміки працездатності необхідно враховувати при організації фізкультурних занять, що, на нашу думку, дозволить оптимізувати вплив цих занять на фізичний стан учнів, адже експериментальна методика забезпечила підвищення рівнів фізичної підготовленості учнів 8–9 років у 1,8 рази більше, ніж в стандартних умовах. Вважаємо корисним для організації «Годин фізичної культури» в групах продовженого дня, з метою поліпшення фізичного стану учнів молодшого шкільного віку, розроблений А. П. Гаврилюком, розподіл заняття на два компоненти – рекомендований (75,0 % часу) та вільний (25,0 % часу). При дозуванні навантаження рекомендованого компоненту дослідник радить керуватися пульсовими величинами, що враховують тижневу і сезонну динаміку працездатності школярів даного віку.

Висновки. Отже, група продовженого дня в початковій школі має свої особливості організації, що регламентуються нормативно-правовою базою. Вона забезпечує належний руховий режим (фізкультурні хвилинки та паузи, рухливі та спортивні ігри, естафети, вправи основної гімнастики тощо), який є одним із вирішальних факторів для покращання фізичного стану учнів молодшої школи.

Дубровський В. Л. вважає, що група продовженого дня є однією із форм становлення особистості учня початкової школи. Висловлюючи свою думку, він продовжує доводити те, що група продовженого дня в сучасних умовах не може зводитися тільки до догляду й нагляду за дитиною. Форма й зміст її організації мають необхідні можливості для реалізації ключових положень виховання та всебічного розвитку особистості в початковій школі. Основу його будуть становити базові національні цінності й основні напрямки виховання й соціалізації [17]. Ми також погоджуємось з цим твердженням. Науковець, узагальнивши висловлювання вчених й методистів, зазначає, що стабільне функціонування групи продовженого дня й організація роботи з урахуванням усіх сучасних вимог сприяє:

- покращенню фізичного та психічного здоров'я учнів початкової школи;
- своєчасному і якісному виконанню домашніх завдань;
- розвитку інтелектуальних та креативних властивостей особистості;
- успішній шкільній адаптації та соціалізації молодших школярів;
- зміцненню зв'язку навчального і виховного процесів.

На нашу думку, закономірно, що Т. М. Таллош звернула увагу на те, що освітня реформа зачепила також групи продовженого дня закладів загальної середньої освіти. Дослідниця впевнена, що на сучасному етапі особливої уваги набуває створення освітнього середовища групи продовженого дня, в якому опиняються молодші школярі після уроків, та організація способу життя дітей у даному середовищі: їхня діяльність, стосунки, події, які з ними відбуваються. Приміщення для вихованців групи продовженого дня, де відбувається освітня діяльність, повинно відображати філософію Концепції Нової української школи, має бути безпечним, де діти відчуватимуть себе захищеними [31]. В такому разі пріоритетними завданнями групи продовженого дня Нової української школи мають стати:

- 1) переключення уваги учнів після інтенсивного навчального процесу на інші види діяльності;
- 2) забезпечення вихованця умовами самостійно вибирати види діяльності;
- 3) організація цікавої щоденної прогулянки, яка має включати певний зміст;
- 4) харчування з «позитивом»;
- 5) правильна організація і мотивація виконання домашніх завдань;
- 6) протягом всього часу перебування дитини у групі продовженого дня має бути збережена індивідуальна траєкторія кожної дитини;

7) партнерство «вчитель – вихователь – учні – батьки» має бути в дії. Новий порядок створення груп продовженого дня розроблений фахівцями директорату дошкільної та шкільної освіти МОН [30].

В даному випадку слід звернути особливу увагу на останнє завдання. Адже однією із відмінностей традиційної і сучасної організації освітньої діяльності у групі продовженого є, зокрема, процес вироблення спільних правил. У групах продовженого дня традиційної школи ці правила розроблялися вихователем і пояснювалися дітям, а у групах продовженого дня Нової української школи правила розробляються самими дітьми спільно з вихователем [31].

Гімнастика для очей – обов’язковий гігієнічний науково обґрунтований засіб. С. В. Бондаренко, дослідивши формування адаптації зорового аналізатора до навчальних навантажень дітей 6–7 років, застерігає: початок шкільного навчання супроводжується різким збільшенням навантаження на очі до 5-6 годин щоденно. При цьому навчальне зорове навантаження характеризується не тільки різким зростанням об’єму (у 2–3 рази порівняно з дошкільним періодом), але й значним зростанням інтенсивності, тобто ступенем напруги роботи акомодативного апарата ока. Це пов’язане в основному з навчанням читання, письма та рахунку, яке відбувається в ближній зоні зору. Таким чином виникає деформуючий вплив на природній процес рефрактогенезу зорового аналізатора учнів [2]. Отже для молодших школярів засобом профілактики погіршення зору буде гімнастика від зорового стомлення залучення учнів закладів загальної середньої освіти до систематичних занять фізичними вправами. [Н. Я. Яремчук, О. А. Калітовська повідомляють, що режим роботи групи продовженого дня схвалюється педагогічною радою і затверджується керівником закладу загальної середньої освіти та передбачає таку структуру:

- прогулянки на відкритому повітрі для учнів перших-четвертих класів (не менш 1 години 30 хвилин);
- харчування (не менш 30 хвилин);
- самопідготовку виконання домашніх завдань (не більше 1 години);
- спортивно-оздоровчі заняття для учнів (не менше 1 години);
- занять у гуртках, секціях;
- екскурсії [59].

Джерела та література

1. Бортнікова Л.В. Формування природознавчої та здоров’язбережувальної компетентностей під час прогулянок у групі продовженого дня. *Формування компетентностей молодших школярів у групі продовженого дня: навчально-методичний посібник* / уклад. Добровольська Л. Н., Чорновіл В.О. Черкаси, 2016. С. 73–75. URL: <http://library.ippro.com.ua/attachments/article/395/>
2. Гаврилюк А. П. Організація фізичної культури учнів молодшого шкільного віку в групах продовженого дня: автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.02. Луцьк, 2010. 20 с.
3. Гвоздецька С. В., Рибалко П. Ф., Прокопова Л. І., Дубинська О. Я., Красілов А. Д. Особливості розвитку спритності у дітей молодшого шкільного віку в групах продовженого дня. URL: https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/11480/3/Hvozdetzka_Rybalko_Prokopova_Krasilov.pdf
4. ГПД в НУШ. Планування та організація роботи. URL: <https://naurok.com.ua/gpd-v-nush-planuvannya-ta-organizaciya-roboti-88799.html>
5. Дубровський В. Л. Група продовженого дня як одна із форм становлення особистості учня у початковій школі. URL: <http://lib.ndu.edu.ua/dspace/bitstream/123456789/1301/1/11.pdf>

ЗАСТОСУВАННЯ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІВЧАТ ЗАКЛАДІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Тетяна Гайова¹

¹Магістр факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Інтегральним показником соціально-економічного й духовного розвитку суспільства є стан здоров'я нації. Як відомо, здоров'я людини формується в дитячому та підлітковому віці. Тому навчання, виховання і оздоровлення молоді в нашій країні є одним із найважливіших завдань, що відзначено в державних документах. На сучасному етапі склалася вкрай незадовільна ситуація зі станом здоров'я населення, у тому числі дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку. Майже 90 % школярів мають відхилення в стані здоров'я, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовленість [1].

Науковці [2; 3; 5] стверджують, що заняття фізичними вправами не тільки розширюють діапазон функціональних можливостей, але й розвивають здатність долати труднощі і перешкоди. У процесі занять фізичною підготовкою у школярів формується ряд важливих вольових здібностей, зокрема дисциплінованість, самостійність, наполегливість, ініціативність, рішучість, витримка, сміливість та ін. [4].

У науково-методичній літературі рекомендації фахівців щодо виховання волі [4] стосуються переважно спортивної діяльності і, як правило, не враховують вікові аспекти та не містять в собі цілісної, науково обґрунтованої методики виховання в учнів вольових здібностей. Отже, велике соціальне та оздоровче значення занять фізичними вправами й недостатність існуючих розробок і методичних публікацій із питань формування фізичних і вольових здібностей у процесі спрямованої фізичної підготовки обумовили актуальність теми дослідження.

Мета роботи. Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику формування фізичних і вольових здібностей у дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз літератури та узагальнення досвіду педагогічної практики; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; педагогічне спостереження; антропометричні методи; метод експертних оцінок і анкетування; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Навчальний процес з фізичної культури будується відповідно до загальних педагогічних принципів і вирішує освітні, оздоровчі й виховні завдання. Під час проведення уроків фізичної культури необхідно виконувати такі вимоги:

- 1) забезпечувати високий виховний ефект усіх занять через зв'язок предмета з практикою життям;
- 2) кожен урок тісно пов'язувати з попередніми й наступними, утворюючи певну систему уроків;
- 3) практикувати самостійну роботу школярів;
- 4) урізноманітнювати рухову діяльність учнів, засоби, методи й прийоми роботи;
- 5) досягати оптимальної рухової активності всіх дітей упродовж усього навчального року;
- 6) на кожному уроці здійснювати контроль знань, умінь та навичок учнів;
- 7) створювати належні навчально-матеріальні, гігієнічні та морально-психологічні умови для проведення уроків.

Розв'язуючи освітні завдання, учні здобувають необхідні знання, уміння й навички виконувати фізичні вправи, а також використовувати їх у повсякденному житті та в процесі самовдосконалення. Тому в основу змісту запропонованої методики покладена ідея, суть якої полягає в тому, що вибір і включення в урок фізичної культури з дітьми початкових класів розроблених рекомендацій розширять можливість засвоєння різноманітних рухів і дозволять у процесі спрямованої фізичної підготовки успішно розвивати фізичні і вольові здібності школярів.

Отже, в основі методики навчання фізичних вправ учнів початкових класів лежать такі положення:

- різноманітне виконання фізичних вправ при їх багаторазовому повторенні;
- переважне застосування цілісного методу розучування рухових дій;
- виконання вправ у полегшених умовах, використання допомоги та проводки;
- систематичність навчання фізичним вправам;
- використання різноманітних способів показу й дотримання коротких пауз між показом і безпосереднім виконанням вправи дітьми;

- широке застосування предметних орієнтирів, образної мови;
- поєднання виконання фізичних вправ із речитативами;
- широке застосування рухливих та народних ігор;
- широке використання оцінки діяльності учнів.

Важливим методом, що дозволяє впливати на стан організму дітей, є метод спорідненого впливу, в якому основний зміст відводиться навчанню фізичних вправ, проведенню рухливих ігор, ігор-естафет, спрямованих на формування фізичних і вольових якостей в процесі фізичного виховання.

Висновки. Комплексний підхід у процесі фізичного виховання учнів дозволяє формувати фізичні і вольові здібності одночасно. Підбір фізичних вправ, рухливих ігор та ігор-естафет для формування фізичних і вольових здібностей в процесі спрямованої фізичної підготовки необхідно здійснювати з урахуванням педагогічних принципів і положень прийнятих в педагогіці та теорії і методиці фізичного виховання.

Підбір вправ, послідовність поступово ускладнюючих завдань, широке застосування ігрового і змагального методів, проведення контрольних занять і змагань забезпечує комплексний розвиток фізичних і вольових якостей в процесі фізичного виховання. Дозування фізичних навантажень передбачає різні обсяги, інтенсивність, тривалість відпочинку з урахуванням рівня фізичного стану учнів.

Джерела та література

1. Bielikova, N., Indyka, S., Tsos, A., & Vashchuk, L. (2022). Quality of Life in War-Affected Population. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, (1(57)), 3–9. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-03-09>
2. Bielikova N., Indyka S., Tsos A., Sushchenko L., Halan-Vlashchuk V., & Kotorovych O. (2020). Вплив рівня фізичного стану на адаптаційні можливості організму та стресостійкість студентів факультету фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (3(51)), 32-40. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-03-32-40>
3. Vashchuk L., Tsos A., Dudych A., & Yurchenko I. (2017). Реалізації індивідуальних фітнес-програм у системі самостійних занять старшокласниць фізичними вправами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (4(36)), 29-38. URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/1586>
4. Цьось, А. В., Гац, Г. (2012). Педагогічна діагностика в процесі навчання фізичної культури учнів загально-освітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (4(20)), 201–209. URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/613>
5. Цьось А., Шевчук А., Касарда О. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. № 4 (28). С. 83–87. URL: <http://sport.eenu.edu.ua/index.php/sport/article/view/269>

ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ І ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

Віталій Гриньов¹

¹Магістр факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Аналіз спеціальної літератури показав, що використання засобів фізичної культури з метою гармонійного розвитку дітей і покращення фізичного та психічного здоров'я є пріоритетним у галузі фізичного виховання [1]. Науковці [2; 3; 5] стверджують, що заняття фізичними вправами не тільки розширюють діапазон функціональних можливостей, але й розвивають здатність долати труднощі і перешкоди. У процесі занять фізичною підготовкою у школярів формується ряд важливих вольових здібностей, зокрема дисциплінованість, самостійність, наполегливість, ініціативність, рішучість, витримка, сміливість та ін [4].

Останніми роками дедалі частіше говорять про фізичний стан організму не тільки як про абстрагований соціальний феномен, а і як про властивість особистості [2; 4]. У системі фізичного виховання обґрунтовано механізми та наслідки впливу систематичних занять фізичними вправами на розумовий розвиток та розширення пізнавальної активності, удосконалення почуттів і соціальної поведінки, моральності та духовності [1; 3].

Отже, велике соціальне та оздоровче значення занять фізичними вправами й недостатність існуючих розробок і методичних публікацій із питань формування фізичних і вольових здібностей у процесі спрямованої фізичної підготовки обумовили актуальність теми дослідження.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику формування фізичних і вольових якостей у дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літератури та узагальнення досвіду педагогічної практики; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; педагогічне спостереження; метод експертних оцінок і анкетування; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Навчальний процес з фізичної культури будується відповідно до загальних педагогічних принципів і вирішує освітні, оздоровчі й виховні завдання.

Особистісно орієнтоване фізичне виховання молодших школярів має здійснюватися у двох напрямках: *перший* – це переважно соціалізація особистості учня, яка враховує насамперед потреби держави і спрямована на максимальну фізичну адаптацію дитини в суспільстві; *другий* спрямований на максимальне розкриття особистісних фізичних здібностей і задатків дитини, з урахуванням індивідуальних особливостей росту та розвитку, основних інтересів до певних видів спорту і фізичних навантажень, рівня психофізіологічних та рухових можливостей організму.

Розв'язуючи освітні завдання, учні здобувають необхідні знання, уміння й навички виконувати фізичні вправи, а також використовувати їх у повсякденному житті та в процесі самовдосконалення. Тому в основу запропонованої методики покладена ідея, суть якої полягає в тому, що вибір і включення в урок фізичної культури з дітьми початкових класів розроблених рекомендацій розширяють можливість засвоєння різноманітних рухів і дозволять у процесі спрямованої фізичної підготовки успішно розвивати фізичні і вольові здібності школярів.

Отже, в основі методики навчання фізичних вправ учнів початкових класів лежать такі положення:

- різноманітне виконання фізичних вправ при їх багаторазовому повторенні;
- переважне застосування цілісного методу розучування рухових дій;
- виконання вправ у полегшених умовах, використання допомоги та проводки;
- систематичність навчання фізичним вправам;
- використання різноманітних способів показу й дотримання коротких пауз між показом і безпосереднім виконанням вправи дітьми;
- широке застосування предметних орієнтирів, образної мови;
- поєднання виконання фізичних вправ із речитативами;
- широке застосування рухливих та народних ігор;
- широке використання оцінки діяльності учнів.

Особистісно орієнтоване фізичне виховання молодших школярів має здійснюватися у двох напрямках: *перший* – це переважно соціалізація особистості учня, яка враховує насамперед потреби

держави і спрямована на максимальну фізичну адаптацію дитини в суспільстві; *другий* спрямований на максимальне розкриття особистісних фізичних здібностей і задатків дитини, з урахуванням індивідуальних особливостей росту та розвитку, основних інтересів до певних видів спорту і фізичних навантажень, рівня психофізіологічних та рухових можливостей організму.

Такий методичний підхід допомагає засвоювати методичну інформацію, запобігаючи або зняттям розумової втоми, розв'язання освітніх, оздоровчих і виховних завдань як результату, коли методи й засоби фізичної культури використовують не як фактори, пригнічуючи рухову активність, а як дієві засоби, які підвищують ефект удосконалення інтеграції освітньої та пізнавальної діяльності. Рухова діяльність учнів, організована у вигляді взаємодії дидактичного матеріалу й спеціально визначених відповідних фізичних вправ, дихальної гімнастики, спрямованої дії не тільки вчасно забезпечує зняття розумової і м'язової статичної втоми, а й стимулює вищу нервову діяльність, поліпшує м'язово-суглобову чутливість і орієнтацію тіла та окремих його частин у просторі, розпізнавання образів, символів, визначення форми фігур через родову подібність і видові відмінності, виявлення типологічних і комбінованих властивостей предметного середовища.

Висновки. Комплексний підхід у процесі фізичного виховання учнів дозволяє формувати фізичні і вольові якості одночасно. Підбір фізичних вправ, рухливих ігор та ігор-естафет для формування фізичних і вольових здібностей в процесі спрямованої фізичної підготовки необхідно здійснювати з урахуванням педагогічних принципів і положень прийнятих в педагогіці та теорії і методиці фізичного виховання. Це стимулює миттєве мислення дітей, сприяє поширенню їхньої рухової активності, своєчасному запобіганню розумової втоми, учить дружньому й гуманному спілкуванню, розвиває відповідальність, уміння поважати думки інших за рахунок створення ігрових ситуацій, нестандартних інтегрованих уроків.

Джерела та література

1. Bielikova, N., Indyka, S., Tsos, A., & Vashchuk, L. (2022). Quality of Life in War-Affected Population. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, (1(57)), 3–9. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-03-09>
2. Bergier J., Bergier B., Tsos A. (2015), Physical activity and eating habits among female students from Ukraine. *Health Problems of Civilization*, 2 (9), p. 5-12.
3. Vashchuk L., Tsos A., Dudych A., & Yurchenko I. (2017). Реалізації індивідуальних фітнес-програм у системі самостійних занять старшокласниць фізичними вправами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (4(36)), 29-38. URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/1586>
4. Коханець П.П. Формування вольових здібностей у дітей молодшого шкільного віку в процесі занять фізичною культурою: Навч.-метод. посіб. Переяслав-Хмельницький, 2006. 56 с.
5. Цьось, А. В., Гац, Г. (2012). Педагогічна діагностика в процесі навчання фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (4(20)), 201–209. URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/613>

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Галина Захожа¹, Олена Томащук²

¹Магістр кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки

²Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, olena.tomaschuk@vnu.edu.ua

Вступ. У сучасному світі здоров'я людини, її установка на здоровий спосіб життя належить до найвищих життєвих цінностей. У статистичному збірнику Державна служба статистики України акцентує увагу на тому, що «... діти – це майбутнє кожної країни, від їх кількості, їх здоров'я, освіти, значною мірою залежить майбутній стан демографічних процесів, життєвий, відтворювальний і трудовий потенціал населення країни» [3]. Визнаючи особливу роль здоров'я підростаючого покоління, суспільство змушене покласти низку завдань на систему державної освіти щодо збереження та відтворення здоров'я школярів. Одним із основних завдань розвитку освіти в Україні має стати формування здорового способу життя дітей.

Методи дослідження. Для вирішення сформованих задач застосовувались такі методи досліджень: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; педагогічні спостереження; анкетування; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Здоров'я людей належить до цінностей, які дуже важливі практично для кожної людини. Тому, чим раніше буде відбуватися усвідомлення збереження свого здоров'я (за віковим цензом), тим сильнішими будуть правильні установки способу життя дітей, а згодом підлітків і дорослих.

Кардіохірург Н. М. Амосов визначає здоров'я організму його кількістю, яку можна оцінити максимальною продуктивністю органів при збереженні якісних меж їх функцій, наголошуючи на біологічній надійності організму [1, с. 73]. О. Антонова вважає, що «поняття «здоров'я» має містити не лише моментальний стан організму, але і його потенційні можливості, резерв яких визначає напрям зміни стану здоров'я» [2, с. 28]. Е. Булич, І. Муравов указують на поєднання фізичного й психоемоційного благополуччя: «Здоров'я – динамічний стан найбільшого фізичного та психоемоційного благополуччя, в основі якого лежить гармонійне співвідношення взаємопов'язаних функцій і структур, що забезпечуються високим енергетичним рівнем організму за найменшу ціну його адаптації до умов життєдіяльності» [5, с. 19]. Н. Мухамед'яров здоров'я розглядає як «найвищу цінність, що виступає одночасно передумовою та показником розвитку суспільства, прогресу соціальної системи в цілому й особистості зокрема» [4, с. 250].

Вибірку нашого дослідження склали учні другого класу Ставецької гімназії (Костопільський р-н Рівненської області). У дослідженні брали участь 126 учнів 2 класу. З них – 59 дівчаток і 67 хлопчиків.

Виявлено, що в учнів 2-го класу гімназії на високому рівні сформовано знання про ЗСЖ (у 30 % учнів). Високий рівень характеризується наявністю знань про здоров'я як фізичне, психічне та моральне благополуччя, як про здатність до саморозвитку потенціалів власного організму та особистості, про ЗСЖ як сукупність форм та способів життєдіяльності, що дають можливість особистості всебічно розвиватися та вдосконалюватися.

Рівень особистісної тривожності в учнів досить високий. Так, більшість дітей (більше 69 %) відчують тривогу, переживання, психічний дискомфорт, коли зазнають невдачі в навчанні, наприклад, коли одержують погані оцінки, коли невдало написали контрольну роботу та ін.

Режим дня більшості учнів класу (59 %) відповідає правильному, що сприяє формуванню ЗСЖ.

Загалом технології збереження власного здоров'я у досліджуваній групі учнів були такими: високий рівень знань і дій – 30 % учнів вибірки; середній рівень – 35 % учнів вибірки; поверхневий рівень – 25 % учнів вибірки; низький рівень – 10 % учнів вибірки.

У ході роботи здійснювалася взаємодія з різними фахівцями (психолог, медичний працівник), а також із сім'ями учнів. Для взаємодії з батьками під час позакласної виховної діяльності ми використовували різні форми організації. Залучення батьків до формування в дітей звички до здорового способу життя одна із умов ефективності проведеної роботи, оскільки батьки є першими та основними вчителями дитини до її вступу до школи. Батьки мають бути прикладом для своїх дітей, адже саме у сім'ї закладаються основи характеру людини.

Участь батьків у позакласній виховній роботі підвищує їхній власний рівень знань про здоров'я та ЗСЖ, а також веде до згуртування сім'ї, підвищення авторитету батьків в очах дітей.

Проведення комплексу заходів з формування навичок здорового способу життя і повторне анкетування учнів дозволило зробити висновки про те, що у досліджуваному класі майже всі учні (96 %) займаються під час уроків фізкультури з повною віддачею, а також немає таких учнів, які зовсім не роблять зарядку вранці, тоді як на початку нашого дослідження таких учнів було 35 %. Це говорить про те, що більшість учнів класу докладають усіх зусиль щоб зміцнити своє здоров'я.

Формування навичок здорового способу життя має відбуватися під час уроків і в позакласній та позашкільній діяльності, при тісній співпраці вчителів і батьків. На уроках ця робота має відбуватися інтегровано, через різні предмети (музика, фізична культура, природознавство, образотворче мистецтво, і т. д.), протягом навчального року з використанням різних форм уроку (рольові ігри, дискусії, кооперативне навчання), що значно підвищує ефект роботи щодо формування ціннісних установок до здоров'я.

Висновки. На сьогодні актуальним стає питання розробки здоров'яформуючого підходу в процесі шкільного навчання. Головне завдання виховного процесу на кожному уроці полягає в зміцненні здоров'я і гармонійному розвитку дитини. Застосування здоров'язберігаючих технологій у навчальному процесі принесло позитивні результати, призвело до переоцінки дітьми власного способу життя, у зв'язку зі зміною їх уявлень про здоровий спосіб життя.

Джерела та література

1. Амосов Н. М. Мій світогляд. *Питання філософії*. 1992. № 6. С.72–81.
2. Антонова О. С., Поліщук Н. М. Здоров'язберігаюча компетентність особистості як наукова проблема (аналіз поняття). *Вища освіта у медсестринстві: проблеми і перспективи*: зб. ст. Всеукр. наук.-практ. конф. (10–11 лист. 2011). Житомир: Полісся, 2021. С. 27–31.
3. Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я. 2016. URL: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979-ukr.pdf?sequence=25>. (Global guidelines for physical activity for health. URL: <https://apps.who.int/>)
4. Мухамед'яров Н. Н. Формування здорового способу життя: теоретичний аспект. *Вісник Харківської державної академії культури*. 2013. Вип. 39. С. 249–256.
5. Bulicz E., Murawow I. *Zdrowie czlowotka e jego diagnostyka. Efekty zdrowotne aktywnosci ruchowej*. Radom: Politechnika Radomska, 2003. 533 s.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ІГРОВИХ ТА ЗМАГАЛЬНИХ МЕТОДІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Михайло Капустинський¹

¹Магістрант Волинського національного університету імені Лесі Українки, mihailkapustynskij@gmail.com

Вступ. Сьогодні фізична культура, фізичне виховання та освіта набувають все більшого значення та актуальності. Формування фізичної культури особистості має значення вже у молодшому шкільному віці. Розвиток інтересу до занять, прагнення покращувати фізичні якості залежать від запропонованих методів фізичного виховання. Ігровий та змагальний методи відіграють велику роль у гармонійному розвитку дитини. Ці методи належать до групи методів частково регламентованої вправи, в яких допускається вільний вибір дій учнями на вирішення поставленого завдання. Ці методи, як правило, використовуються на етапі вдосконалення, коли учні вже мають достатній обсяг знань та вмінь. При використанні ігрового та змагального методів завжди є елемент суперництва між учнями, прагнення до утвердження переваги в тій чи іншій дії. Завданнями методів є: розвиток координаційних здібностей, швидкості, сили, витривалості; виховання сміливості, рішучості, винахідливості, ініціативності, самостійності, тактичного мислення; закріплення та вдосконалення рухових умінь та навичок. Саме тому дослідження проблеми використання ігрового та змагального методів на уроках фізичної культури є на сьогодні актуальним.

Методи дослідження. Теоретичні: вивчення і аналіз наукових джерел з проблеми дослідження, програмних документів, систематизація, класифікація, узагальнення здобутих теоретичних та експериментальних даних; емпіричні: методи педагогічної діагностики, зокрема діагностичне спостереження, бесіда, опитування, кількісний аналіз та ін.

Результати дослідження. Ігровий та змагальний методи складають основу сучасного уроку фізичної культури. Ці методи передбачають системне використання ігор, ігрових та змагальних вправ, що відрізняються найбільшою привабливістю для учнів початкових класів.

В умовах інтенсивного навчання дітей в школі одним із способів розвитку розумових та фізичних здібностей є залучення дитини до ігрової рухової діяльності, яку можна створити в ході уроку фізкультури [3, с. 7].

Елементи змагання та ігрові вправи сприяють виробленню міцних, усвідомлених, досить гнучких рухових навичок, уміння застосовувати їх у нових умовах, самостійно вигадувати та проводити ігри з однолітками, що підводить до самостійної організації дозвілля та необхідної фізичної підготовки учнів.

Важливо зауважити, що застосування змагального методу у роботі з учнями початкових класів з метою їхнього всебічного розвитку можливе лише за дотримання таких умов: достатнє оволодіння дітьми рухами; облік рівня розвитку рухів, фізіологічної, психологічної та емоційної характеристики навичок; виховання почуття відповідальності, дружби та взаємовиручки, поваги до досягнень команди суперника.

Ігровий метод найбільш привабливий для використання на заняттях фізичної культури в початковій школі. Його застосування забезпечує позитивний емоційний відгук та постійну зацікавленість у виконанні завдань. Цей метод полягає у використанні рухливих ігор для ознайомлення, вивчення та вдосконалення окремих прийомів та ігрових процесів. З цією метою застосовують естафети, ігрові вправи, навчальні ігри, що дозволяють швидко закріплювати і вдосконалювати дії, що вивчаються. Крім того, рухливі ігри із спортивними елементами можуть бути використані як розминка, як активний відпочинок на заняттях. Вони сприяють емоційному розвантаженню, зняттю розумового стомлення від занять у класі, особливо якщо ці заняття були дуже напруженими (після контрольної роботи і т.д.).

Існують багато рухливих ігор, які доцільно використовувати на уроках фізичної культури. На занятті з бігу, як правило, застосовуються ігри, направлені на вирішення завдань, специфічних для даного виду. Одні ігри сприяють вихованню швидкої реакції, допомагають вдосконалювати техніку старту або фінішний ривок («Команда швидконогих», «Виклик номерів», «День та ніч», «Перебіг з виручкою»), інші направлені в основному на засвоєння бігу по повороту, передачу естафети («Порожнє місце», «Кругова естафета», «Колесо», «Зустрічна естафета»). Важливо вміти пристосовувати ігри до виду спорту. Так, у грі «День та ніч» або «Наступ» можна біг починати із стартових положень, в грі «Зустрічна естафета» поставити гравців, які приймають естафету, спиною до тих, хто її приносить [1].

У грі «Кругова естафета» можна зробити коридори для передачі естафетної палички і т.д. Ігри на пересічній місцевості допомагають учням краще засвоїти техніку бігу з додання перешкод, навчитися

розраховувати час проходження бігових відрізків. Для загальної фізичної підготовки учнів з плавання використовуються різні ігри та естафети з елементами бігу, стрибків та метань («Боротьба в квадратах», «Охорона перебігів», «Боротьба за прапорці», «Стонога», «Боротьба за м'яч», естафети зі скакалками, «Перетягування канату», «Тачки») [4, с. 52].

Вчителю фізичної культури надається широка можливість різноманітніше використовувати засоби та методи, які дозволяють виконувати більшість фізично важких вправ легко, як би граючи і змагаючись, тим самим долати монотонність занять фізичними вправами.

У підготовчій частині уроку обов'язковими є вправи в русі, які сприятимуть виконанню більш складного завдання в основній частині. Саме тут присутній змагальний метод. Учні змагаються в техніці освоєння і виконання вправи і виправлення помилок. Учителеві варто запропонувати учням таке завдання: хто краще виконає, хто швидко знайде загальну чи індивідуальну помилку. Наприклад, якщо в основній частині уроку дітям потрібно буде проявити швидкісні якості, дається таке завдання: наздогнати, обігнати, хто швидше. В основній частині уроку необхідно намагатися так піднести завдання учневі, щоб відбулося правильне його осмислення. Оволодівши необхідними вміннями та навичками, відповідними даній темі уроку, учні можуть застосувати їх на практиці. Змагання: хто виконає завдання швидше і більш технічно (якісніше). А якщо це гра, то з вивченням правил і виправленням помилок. У заключній частині уроку, після відновних вправ, можна запропонувати дітям змагання в теоретичних знаннях, наприклад: в умінні пояснити техніку основної вправи, вивченої на уроці [2, с. 9].

Висновки. Використання ігрового та змагального методів дозволяє суттєво підвищити якість навчання, що сприяє успішному накопиченню рухового досвіду, виховує в учнів самостійність та вміння приймати рішення. І все це дозволяє вважати виправданим пошук та експериментальне обґрунтування підходів ефективного використання ігрового та змагального методів у процесі фізичного виховання, особливо учнів молодшого шкільного віку.

Джерела та література

1. Веселовський А. П. Спортивні ігри з методикою їх викладання. Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імена Івана Франка, 2008. 216 с.
2. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. Київ, 2015. 44 с.
3. Москаленко Н. В., Анастасьєва З. В., Сидорчук Т. В. Ігри та естафети з міжпредметними зв'язками : метод. рекомендації. Вид. 2-ге. Дніпро : ПДАФКіС, 2020. 66 с. URL: <http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-21-C1-20.pdf> (дата звернення: 30.11.2023).
4. Рухливі та спортивні ігри з методикою навчання : конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної та заочної форм навчання / уклад. О. В. Радченко. Луцьк : Луцький НТУ, 2020. 116 с.

ЗБІЛЬШЕННЯ СИЛОВОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВАЖКОАТЛЕТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Жанна Мудрик¹, Георгій Качинський², Тихін Павлюк³

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки mudrik.zanna@vnu.edu.ua

²Магістрант Волинського національного університету імені Лесі Українки

³Магістрант Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Сучасна організація тренувального процесу у важкій атлетиці пред'являє високі вимоги до тренувальних навантажень. У важкій атлетиці ефективність освоєння базової техніки визначається розвитком спеціальних якостей, зростанням силових здібностей і функціональними резервами організму спортсменів; фізична підготовка взаємозв'язана із спортивною діяльністю важкоатлета: звідси, визначення фізичного навантаження, зв'язок з технікою з одного боку і розвитком силових здібностей з іншого боку, є важливими складовими тренувального процесу спортсменів 16–17 років (Слободянюк В. О., 2014, Олешко В. Г., 2013). Практика роботи з початкуючими спортсменами показує, що головним критерієм є спортивний результат, проте форсоване тренування не дозволяє розкрити спортивний потенціал важкоатлетів в спорті вищих досягнень (Іванов А.В., 2014).

Мета роботи. Обґрунтування тренувальних навантажень у важкоатлетів 16-17 років.

Завдання дослідження. Виявити ефективність традиційного розподілу силової підготовки важкоатлетів 16–17 років в обсязі 50 % щодо загального обсягу тренувального навантаження.

1. Визначити оптимальне тренувальне навантаження, спрямоване на збільшення силового потенціалу на етапі попередньої базової підготовки.

2. Обґрунтувати ефективність оптимального розподілу силової підготовки важкоатлетів 16–17 років щодо загального об'єму тренувального навантаження.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури; аналіз тренувального навантаження; педагогічне тестування фізичних якостей; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

У дослідженні брало участь 48 чоловік хлопців 16–17-річного віку, які спеціалізуються у важкій атлетиці, на базі ДСТ «Колос». Випробовувані були розподілені на дві групи - контрольну (п=24) і експериментальну (п=24). Контрольна група займалася за виявленим на основі аналізу науково-методичної літератури обсягом тренувальних навантажень в силовій підготовці, що становить 50 % від загального обсягу тренувального навантаження. У експериментальній групі заняття проводилися з обсягом тренувальних навантажень в силовій підготовці, що становить 60 % від загального обсягу тренувального навантаження.

Для дослідження рівня розвитку фізичних учасників педагогічного експерименту обох груп використані стандартні тести. Результати дослідження показують, що в контрольній групі до експерименту середня величина стрибка в довжину з місця склала $2,30 \pm 0,2$ м, після проведення експерименту величина майже не змінилася $2,37 \pm 0,2$ м. Приріст в цій вправі 3%, що говорить про незначне збільшення даного показника.

Результат стрибка вгору з місця по методу Абалакова склав в середньому до експерименту $47,05 \pm 7,0$ див., після його проведення результат не змінився $47,65 \pm 6,6$ див. Приріст склав 1%, t- критерій Стьюдента дорівнює 0,39, що говорить про невірогідність даного результату ($p > 0,05$).

У кистьовій динамометрії лівої і правої рук до експерименту середній показник сили сгибателей пальців склав для лівої руки $50,38 \pm 0,7$ кг, для правої руки $54,46 \pm 0,5$ кг. Після експерименту середній показник сили сгиначів пальців лівої руки $53,46 \pm 0,4$ кг, правої руки $57,08 \pm 0,3$ кг. Приріст для лівої руки склав 5 %, для правої руки склав 4 %. У тесті присідання з штангою на плечах до експерименту середнє значення складало $91,67 \pm 12,3$ кг, і після експерименту $103,95 \pm 11,8$ кг, результат істотно зріс, показник приросту склав 13 %. У жимі штанги лежачи середній результат до експерименту дорівнював $70,83 \pm 10,1$ кг, а після проведення експерименту рівний $73,82 \pm 8,4$ кг, приріст склав 4%, це говорить про невірогідність даного результату ($p > 0,05$). У становій динамометрії до експерименту був отриманий результат $139,01 \pm 18,2$ кг, після експерименту він склав $146,44 \pm 18,1$ кг Приріст 5 %.

У експериментальній групі були отримані наступні результати. У стрибку в довжину з місця до експерименту результат мав середній показник $2,38 \pm 0,1$ м., після експерименту склав $2,51 \pm 0,1$ м., приріст 5%, дані показники достовірні ($p < 0,05$).

Показники середнього значення в стрибку вгору з місця по методу Абалакова до експерименту $47,78 \pm 8,9$ см, після експерименту $53,12 \pm 9,0$ см. Динаміка приросту склала 11%. На результат даної вправи більшою мірою вплинули вправи силового характеру на нижні кінцівки (присідання з штангою на плечах, станова тяга, поштовх).

У кистьовій динамометрії лівої і правої рук до експерименту середній показник сили сгибателей пальців склав для лівої руки $51,49 \pm 9,1$ кг, для правої руки $55,77 \pm 8,8$ кг. Після експерименту середній показник сили сгиначів пальців лівої руки $54,46 \pm 9,3$ кг, правої руки $58,82 \pm 8,5$ кг, Приріст склав для лівої руки - 5%; для правої руки - 5%.

У присіданні з штангою на плечах до експерименту результат мав середнє значення $93,69 \pm 10,4$ кг, після експерименту $117,15 \pm 15,7$ кг, Динаміка приросту склала 25%. Ці статистично достовірні показники, характеризують хороший розвиток м'язів нижніх кінцівок, особливо розгиначів, багато в чому визначають результат у важкій атлетиці.

У жимі штанги лежачи показники середнього значення до експерименту були: $73,65 \pm 15,1$ кг, після експерименту $84,26 \pm 12,5$ кг, приріст в даній вправі склав 14%. У становій динамометрії до експерименту середнє значення $140,48 \pm 24,2$ кг, після експерименту $163,13 \pm 17,9$ кг, приріст склав 16 %. Добре розвинені м'язи - розгиначі спини є основою досягнення успішного результату в класичних рухах.

Узагальнюючи отримані дані можна зробити деякі висновки:

- у контрольній групі динаміка приросту у вправах спеціальної фізичної підготовки; у присіданні з штангою на плечах 13 % є статистично достовірною. Наголошується незначний приріст в жимі штанги лежачи (4 %), в становій динамометрії (5 %), хоча ці значення не є достовірними ($p > 0,05$). Решта вправ загальної і спеціальної фізичної підготовки виявилася недостовірними в своєму прирості. Можна припустити, що це обумовлено тим, що використовуване навантаження в контрольній групі не вплинуло на результат в цих вправах;

- у експериментальній групі динаміка приросту в тестових вправах в стрибку в довжину з місця 5 %, в стрибку вгору з місця по методу Абалакова 11 %, в присіданні з штангою на плечах 25 %, в жимі штанги лежачи 14 %, в становій динамометрії 16 % і є статистично достовірною. Це говорить про те, що правильно підібране навантаження сприяло збільшенню результату в даних вправах загальної і спеціальної фізичної підготовки, за короткий проміжок часу.

- В кінці другого мезоциклу підготовки проводилися контрольні змагання для оцінки ступеня освоєння техніки змагань рухів ривка і поштовху класичного. Також визначався спортивний результат в сумі двоеборства, в контрольній групі спортсмени виконали норматив I–II–III юнацький розряд, в експериментальній групі виконали норматив 1-й юнацький і III спортивний розряд, що підтверджує ефективність розробленої і запропонованої нами методики підготовки початкуючих атлетів 16–17 років.

Джерела та література

1. Іванов А. В. Удосконалення техніки поштовху штанги у кваліфікованих важкоатлетів на основі варіювання величини обтяження. Дис... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. Вих. і спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. НУФВСУ, Київ, 2014.
2. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: [Навч. посіб.]. Київ: ДІА., 2011 444 с.
3. Орлов А. А. Сучасні підходи до побудови навчально-тренувального процесу важкоатлеток на базовому етапі підготовки. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XIX Міжнародної наук.-практ. конф. молодих учених* (м. Суми, 23–24 травня 2019). Суми, 2019. Т. 1. С. 259–263.
4. Бондаренко А. А. Особенности отбора и занятия пауэрлифтингом с подростками 12–14 лет. *Пауэрлифтинг*. 2008. № 4. С. 6–8.
5. Добринський В. С., Мудрик Ж. С., Бичук О. І., Мордик М. Ю. Зміст та організація комплексного контролю за фізичним станом спортсменів. *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, 2017. Вип. 28. С. 205–209.
6. Опухтин Р. М. Все про пауэрлифтинг. Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. 456 с.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Олександр Валькевич¹, Владислав Книш²

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, sashavalkevich26@gmail.com

²Магістр факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, Chervinskyi.Bohdan2022@vnu.edu.ua

Вступ. Важко знайти колектив фізичної культури, в якому не було б волейбольної секції. Правильно організовані заняття волейболом є прекрасним засобом всебічного фізичного розвитку студентів і сприяють вирішенню важливих виховних завдань. Незважаючи на зовнішню, уявну, простоту гри, техніка волейболу дуже складна. Ця складність в першу чергу пояснюється тим, що всі технічні прийоми гри виконуються при короткочасному зіткненні рук і м'яча. До того ж, ці прийоми потрібно виконувати завжди ефективно, незважаючи ні на які зміни умов гри.

Сучасний волейбол пред'являє високі вимоги до технічної майстерності спортсменів. Тому увага до технічної підготовки волейболістів набуває більшої значущості. Оволодіння технікою і тактикою досконало - процес складний і трудомісткий, він вимагає великих спільних зусиль тренера та його учнів. Тільки вирішуючи специфічні завдання навчання гри волейбол, застосовуючи спеціальні засоби і методи навчання з урахуванням вікових особливостей студентів можна досягти високих спортивних результатів у волейболі [1].

Спостерігаючи за нападаючими гравцями можна побачити, як зросло значення фізичної підготовки. Вони повинні володіти великим набором технічних прийомів, які неможливо виконати без належної фізичної підготовки: це - прийом, атака, силова подача, переміщення і захисні дії на задній лінії, блок.

У системі фізичного виховання студентів чільне місце належить волейболу. Масовий розвиток спорту серед студентів є однією з важливих умов підвищення спортивної майстерності дорослих спортсменів [2].

Мета дослідження. Полягала у визначенні ефективності комплексів спеціальних вправ у вдосконаленні фізичної та технічної підготовки волейболістів.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Група запропонованих нами тренувальних засобів була спрямована на підвищення рівня технічного фізичного розвитку волейболістів і являла собою комплекс вправ з набивними м'ячами, стрибкових вправ на місці та в русі, а також комплексу вправ вправ для вдосконалення техніки прямого нападаючого удару.

Для визначення вихідного рівня розвитку фізичної підготовленості на початку педагогічного експерименту ми протестували обидві групи. Вимірялися результати бігу 4 x 9 м з високого старту, стрибок у довжину, метання набивного м'яча (2 кг) з місця.

Дослідженнями не виявлено статистично значимої різниці між розвитком фізичної підготовленості експериментальної та контрольної груп на початку констатуючого експерименту.

Після двох місяців тренувань по запропонованій нами методиці, було проведено повторне тестування, що і повинне було вказати на сильні й слабкі сторони висунутої нами гіпотези.

Результати тестування в кінці експерименту дозволяють констатувати більш високий приріст в експериментальній групі, порівняно з контрольною групою.

По всіх тестах в експериментальній групі ми спостерігаємо достовірне покращання результатів. У порівняльному аналізі даних експериментальної та контрольної груп було виявлено, що в тесті «Стрибок у довжину з місця» на початковому етапі експерименту групи перебувають практично на одному рівні. Приріст рівня розвитку досліджуваної якості склав в експериментальній групі 5,7 см, а в контрольній групі 2см. Обробка результатів експерименту за допомогою математичної статистики показала, що в експериментальній групі були виявлені статистично достовірні результати ($p < 0,05$).

У порівняльному аналізі даних експериментальної та контрольної груп було виявлено, що в тесті «Метання набивного м'яча вагою 2 кг» на початковому етапі експерименту групи перебувають практично на одному рівні. Приріст рівня розвитку досліджуваної якості склав в експериментальній групі 0,5 м, а в контрольній групі 0,2 м. Обробка результатів експерименту за допомогою математичної

статистики показала, що в експериментальній групі були виявлені статистично достовірні результати ($p < 0,05$).

У порівняльному аналізі даних експериментальної та контрольної груп було виявлено, що в тесті «Човниковий біг» на початковому етапі експерименту групи перебувають практично на одному рівні. Приріст рівня розвитку досліджуваної якості склав: експериментальній групі 0,6 сек, у контрольній групі - 0,2 сек. Обробка результатів експерименту за допомогою математичної статистики показала, що в експериментальній групі були виявлені статистично достовірні результати ($p < 0,05$).

Висновки. Аналіз доступної науково - методичної літератури, проведення педагогічного експерименту дозволяють нам зробити деякі висновки:

В результаті аналізу даних літературних джерел були виділені особливості фізичної та технічної підготовки волейболістів. Аналіз теоретичних джерел показав, що методика вдосконалення технічної та фізичної підготовки в групі ПСМ (волейбол) розроблена не достатньо.

У розробленій нами методиці включені комплекси спеціальних вправ, спрямованих на розвиток технічної та фізичної підготовки.

У результаті порівняльного аналізу педагогічного експерименту було виявлено, що у волейболістів експериментальної групи покращилися показники в тестах «стрибок у довжину з місця», «метання набивного м'яча вагою 2 кг», «пробігання відрізків 4 x 9 м на швидкість», «нападаючий удар із зони № 4 в зони № 5 і 1», «точність виконання передачі м'яча двома руками зверху у стрибку», «точність виконання передачі м'яча двома руками знизу до сітки після подачі м'яча», «точність виконання подачі м'яча у три зони». Ці зміни є статистично достовірними ($P < 0,05$). А зміни показників у контрольній групі менш значимі і не є достовірними ($P > 0,05$).

Розроблена нами методика щодо розвитку технічної та фізичної підготовки в ході педагогічного експерименту довела свою ефективність. Результати, отримані в процесі педагогічного експерименту свідчать про достовірне покращення показників як у фізичній, так і в технічній підготовленості юних волейболістів.

Джерела та література

1. Гаркуша С. В. Педагогічні аспекти дослідження технічної підготовки гравців під час змагань з волейболу. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. 2014. № 7. С. 26–29.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
3. Квасниця О. М. Удосконалення фізичної підготовки професійних гравців у регбі-7 з урахуванням індивідуальних профілів фізичної підготовленості [автореферат]. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2018. 17 с.
4. Прозар М. В., Козак Є. П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 234 с.
5. Пустовалов В. О. Волейбол (теорія і методика навчання): навчально-методичний посібник. Черкаси. 2014. 65 с.

ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ ДЛЯ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Олег Ковальчук¹, Сергій Ніколаєв²

¹Магістрант, Волинського національного університету імені Лесі Українки e-mail: kovalchuk.oleh2022@vnu.edu.ua

²Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Аналіз літературних джерел свідчить, що фізична підготовленість та рівень здоров'я учнів старшого шкільного віку є найважливішим засобом фізичного і психічного здоров'я, природно-біологічною основою для гармонійного розвитку особистості, ефективної навчальної праці. Одним із критеріїв оцінювання фізичного стану являється рівень фізичної підготовки яка проявляється у різних рухових здібностях. Здоров'я у свідомості юнаків не являється пріоритетною цінністю. У старшому шкільному віці закінчується формування організму. Людина володіє достатньою високою пластичністю і адаптацією до фізичних вправ. Малорухомих спосіб життя, який ведуть юнаки у цей період призводить до погіршення фізичного стану. У зв'язку з цим актуальними є вивчення структури фізичної розвитку та фізичної підготовленості юнаків 16–17 років з метою вдосконалення методики фізичного виховання в учнів старших класів [1].

Методи дослідження. Теоретичні: вивчення і аналіз наукових джерел з проблеми дослідження, нормативних і програмних документів, порівняння, систематизація, класифікація, узагальнення здобутих теоретичних та експериментальних даних; емпіричні: методи педагогічної діагностики, що передбачають систематичне і цілеспрямоване спостереження, бесіди.

Результати дослідження. Одним з основних моментів системи фізичного виховання являється тренувальні навантаження, величина якого повинна відповідати індивідуальним можливостям організму, який росте. В процесі росту збільшенні маси активної частини організму кількість вільної енергії зростає, причому рухова активність живої системи незалежно від причини збільшення являється фактором функціонального надлишку анаболізму. Одним із вагоміших мотивів, які приваблює старшокласників до занять фізичною культурою і спортом є мотив фізичного розвитку вольового вдосконалення. Це пов'язано з тим що формування якостей справжнього чоловіка, рис дорослої людини є потребою цього віку. Але усвідомлення необхідності у фізичному розвитку юнаків є нестійким, фізичне виховання носить епізодичний характер. Змінити це можна залученням юнаків до колективних форм спортивної діяльності, суспільно корисним за своїм змістом[3].

Сьогодні існують достатньо різноманітних форм і засобів фізичного виховання для юнаків до занять фізичними вправами, що в свою чергу сприятиме зміцненню здоров'я та підвищенню фізичної підготовленості. Головним залишається спонукати учнів до відповідальності за свій фізичний стан, що стане провідним мотивом у заняттях. Велику роль при цьому відіграє авторитет учителя фізичної культури.

Результати дослідження свідчить що за показниками окружності грудної клітки старшокласники загалом не досягають середнього стандарту гармонійного атлетичного розвитку [4]. Величина між вдихом і видихом статично не достовірна. Тому в процесі фізичного виховання потрібно, використовувати спеціальні фізичні вправи з метою корекції будови тіла. Узагальнюючи результати оцінки фізичного розвитку учнів старшого шкільного віку, необхідно констатувати, що їхні середні зростово-вагові показники знаходяться в межах норми, а пропорційність будови тіла й розвитку мускулатури, дещо не відповідає стандартам.

Аналіз даних фізичної підготовленості як важливого показника стану соматичного здоров'я й рівня рухової активності юнаків старших класів дав підставу констатувати тенденцію до її зниження що зумовлює необхідність унесення коректив у процес фізичного виховання у вигляді додаткових занять фізичними вправами, залучення учнів до різних форм позакласної роботи з фізичного виховання, розробку методів впливу на свідомість школярів за для зміцнення власного здоров'я.

Тому зважаючи на прагнення старшокласників мати гарну будову тіла, в основі фізичного виховання повинні лежати вправи атлетичної спрямованості. За допомогою засобів атлетичної гімнастики, з'являється можливість чіткого дозування інтенсивності та тривалості навантаження у суворій відповідності до стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку [2]. Поряд з вправами що сприяли розвитку загальної витривалості, використовувались вправи які розвивають силову витривалість і жими ногами згинання тулуба, згинання розгинання рук в упорі на

брусах). Для розвитку витривалості у позакласній формі навчання застосовується рівномірний метод тренування. Переваги цього методу полягає в тому, що оптимальні фізичні навантаження, вдосконалюють стійкість органів і систем організму. Значно поліпшують працездатність серцево судинної і дихальної системи. Позитивно впливають на загальний стан здоров'я. Потрібно зауважити, що зміна темпу силових вправ, чергування їх з вправами на гнучкість і розслаблення між підходами, складала великі можливості для вдосконалення рухового і вестибулярного апарату. В свою чергу комплекси силових вправ ми чергували з оптимальними циклічними і швидкісними вправами. Важливим моментом було тренування учнів до гіпоксії, яка досягалася затримкою дихання на декілька секунд. Затримка вдихання виконується на вдиху, видиху під час виконання вправ, у стані спокою. До обґрунтування і нормування фізичних навантажень, адекватних функціональним можливостям юнаків, необхідно підходити з таких позицій: нормування фізичного навантаження за окремими фізіологічними показниками зокрема за ЧСС, вживання кисню; дозування інтенсивності фізичних навантажень в залежності від максимальної швидкості переміщення; оцінка інтенсивності навантаження виходячи з максимально-енергетичних можливостей організму; забруднення навколишнього середовища в тому числі продуктів харчування; стан здоров'я школярів [5].

Види вправ і кількість повторень були чітко регламентовані, але допускалися індивідуально вносити корективи у виконанні цих вправ. Зважаючи на особливість стану учнів ми розробили дозування силових навантажень.

Висновки. Отже засоби атлетичної гімнастики дають можливість не тільки чіткого дозування інтенсивності та тривалості навантаження, але й можливості індивідуального підходу до учнів та корекції їх фізичної підготовленості.

Джерела та література

1. Круцевич Т. Ю. Фізична культура в школі: 10–11 класи : метод. посіб. Київ: Літера ЛТД, 2010. 64 с.
2. Ратушний Р. Т. Атлетична гімнастика: навч.-метод. посіб. Львів: ЛДУ БЖД, 2013. 136 с.
3. Римар О., Соловей О. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я. Львів, 2013. Вип. 17, т. 2. С. 181–186.
4. Семенович С., Кіндрат В. Диференційований підхід у процесі навчання юнаків старшої школи атлетичної гімнастики. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Луцьк, 2012. № 2(18). С. 125–129.
5. Воробйова О. М. Методика фізичного удосконалення засобами атлетичної гімнастики. *Креативний простір*. 2021. № 5. С. 13–14. URL: <https://bit.ly/3dLU7GP>

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ ДЛЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Орест Коляда¹, Людмила Ващук²

¹Магістр, Волинський національний університет імені Лесі Українки

²Кандидат педагогічних наук, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки,
vaschuk.liuda@vnu.edu.ua

Вступ. Неоднозначна ситуація, коли спостерігається тенденція до погіршення фізичного здоров'я жінок першого періоду зрілого віку, потребує впровадження заходів, щодо зміни ситуації [2;3]. Адже відтворення генетичного капіталу залежить саме від зазначеної вікової категорії жінок [4]. Фахівці різних галузей науки стверджують, що передчасне зниження рівня фізичного здоров'я жінок репродуктивного віку обумовлено комплексом факторів, а саме: нераціональне харчування, малорухливий спосіб життя та ін. [2; 5]. Науковці зазначають, що оптимальний оздоровчий ефект дають не будь-які фізичні навантаження, а лише ті, котрі відповідають індивідуальним особливостям організму людини [1; 2]. Тому для підвищення ефективності фізичних навантажень потрібно застосовувати нові напрями і технології, що базуються на морфофункціональних особливостях молоді й максимально реалізують їхню мотивацію.

Метою дослідження було систематизація інформації щодо особливостей показників фізичного розвитку жінок першого періоду зрілого віку в залежності від типу їх тілобудови в процесі занять фітнесом.

Методи дослідження. У процесі дослідження були використані методи: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, систематизація, антропометрія, методи математичної статистики. Для виконання поставлених завдань дослідження нами проаналізовано факторну структуру фізичного розвитку, фізичної підготовленості та рівня рухової активності жінок першого зрілого віку, які займаються оздоровчим фітнесом. Зауважимо, що основним завданням факторного аналізу було скорочення числа досліджуваних ознак, що описують емпіричні дані, а також визначення взаємозв'язку між змінними.

Результати дослідження. В дослідженні приймали участь 46 жінок першого зрілого віку, що займаються фітнесом, серед яких 58,7 % (n=27) віком від 26 до 30 років, 23,9 % (n=11) менше ніж 25 років, понад 30 років – 17,4 % (n=8). Результати роботи полягають у визначенні переваги кількості жінок із гармонійно розвинутим фізичним розвитком серед досліджуваного контингенту. У відповідності до особливостей розподілу жінок за типом тілобудови переважна їх більшість характеризувалась нормостічним типом тіло будови. З'ясувалося, що за формою грудної клітини доліхоморфність спостерігається у жінок астеничного типу, мезоморфність у жінок нормостенічного типу, а брахіморфність у жінок гіперстенічного типу. При цьому за співвідношенням маси і довжини тіла у обстежених жінок астеничного типу простежується дефіцит маси тіла, а у жінок нормостенічного і гіперстенічного типу дане співвідношення у межах норми. Визначені особливості слід враховувати під час розробки засобів впливу в процесі занять оздоровчим фітнесом.

Для розв'язання завдань корекції будови тіла, зменшення або збільшення маси та окружностей частин тіла нами запропоновано фітнес-програми силового спрямування. Виконання силових вправ передбачало використання різних рухів (жим, тяги, розведення) не лише з обтяженнями (штанги, гирі, гантелі), але й на спеціальних тренажерах і власною вагою. Комплекси фізичних вправ склалися для розвитку основних м'язових груп з огляду на «проблемні» зони тіла (сідниці, стегна, живіт). Для жінок астеничної будови тіла, яким властива худорлявість, вищий за середній зріст, вузькі плечі, тонкі кінцівки, дефіцит маси тіла, рекомендували вправи силової спрямованості для збільшення маси тіла, окружностей частин тіла (плеча, грудної клітки, тазу, стегна), покращення показників тонуусу м'язів. Жінки гіперстенічної будови тіла переважно мали масивне тіло, середній зріст, об'ємні плечі, вкорочені кінцівки, надлишкову масу тіла. Тому виконання фізичних вправ було спрямоване на зниження маси тіла, зменшення окружностей частин тіла, зменшення жирового компонента. Представниці нормостенічного типу статури мають відносно пропорційну будову тіла. Тому фізичні навантаження спрямовувалась на поліпшення тонуусу м'язів, зниження темпів приросту маси тіла та зменшення окружності тазу.

Висновки. Беручи до уваги той факт, що у дослідженні основний акцент було зроблено на удосконаленні теоретичного обґрунтування й експериментальної перевірки ефективності методики

побудови індивідуальних фітнес-програм з урахуванням морфофункціональних особливостей, мотивації та типу статури жінок у процесі самостійних занять фізичними вправами, як складової частини здоров'язберезувальної компетентності, необхідно відмітити важливість отриманих результатів, які визначають напрям розвитку наукових підходів за обраним напрямом у майбутньому.

Джерела та література

1. Ващук Л. М. Алгоритм побудови індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк. 2016. № 2 (34). С. 20–25.
2. Гнітецька Т., Кренделева В., Мацкевич Н. Порівняльний аналіз впливу різних фітнес-програм на фізичний стан жінок 21–35 років. *Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні*. Рівне. 2010. С. 69–74.
3. Максимова К. Мулик В. Моніторинг стану здоров'я й рівня фізичного розвитку жінок першого, другого зрілого віку, що відвідують оздоровчі фітнес-заняття. *Молода спортивна наука України*. Львів. 2014. Випуск 18, т. 4. С. 63–68. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/518>
4. Mangine, G. T., Hoffman, J. R., Gonzalez, A. M., et al. (2015). The effect of training volume and intensity on improvements in muscular strength and size in resistance-trained men. *Physiological Reports*, 3(8).
5. Schoenfeld, B. J., Aragon, A. A., & Krieger, J. W. (2017). The effect of protein timing on muscle strength and hypertrophy: a meta-analysis. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14, 53.

ПРОГРАМНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УКРАЇНІ

Олександр Коснюк¹

¹Магістрант, Волинського національного університету імені Лесі Українки, kosniuk.oleksandr2022@vnu.edu.ua

Вступ. Зважаючи на обов'язковість занять фізичною культурою у всіх вищих навчальних закладах та неабиякі проблеми щодо збереження здоров'я молоді у загальноукраїнському масштабі, однією із ключових проблем формування вітчизняних основ програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання є підготовка і впровадження сучасних навчальних програм, які б забезпечували вимоги держави в сфері гармонійного розвитку, фізичного та психічного здоров'я молоді особи.

Вирішення цього назрілого і стратегічно важливого для держави завдання з розроблення та запровадження навчальних програм з фізичного виховання для студентів вищої школи України неможливе без ґрунтовного історико-методологічного аналізу еволюції програмно-нормативних основ системи фізичного виховання студентів.

Методи дослідження. Вивчення та аналіз літературних джерел, офіційних документів, довідкових матеріалів, історико-порівняльний аналіз.

Результати дослідження. За даними науково-методичної літератури встановлено, що однією із найактуальніших проблем подальшого розвитку системи фізичного виховання в Україні є вдосконалення програмно-нормативних основ. Важливою складовою програмно-нормативних засад є наявність державних програм фізичного виховання, які містять науково обґрунтовані завдання та засоби фізичного виховання, комплекси рухових умінь і навичок для засвоєння щодо конкретного контингенту, переліки відповідних норм та вимог.

Сучасний процес фізичного виховання студентської молоді характеризується відсутністю типової (базової) програми. Водночас, в літературі майже недослідженими залишаються питання розвитку вітчизняних програмно-нормативних основ фізичного виховання студентів в історико-методологічному аспекті, що може слугувати неабияким підґрунтям для оптимізації програмно-методичного забезпечення навчально-вихованого процесу у вищій школі України [1; 2; 3; 4; 5].

На основі вивчення науково-теоретичних положень встановлено, що програмно-нормативне забезпечення фізичного виховання студентської молоді значною мірою зумовлено правовим полем галузі, ідейними засадами національної системи навчання та освіти; системою організації сфери фізичного виховання та суспільно-політичною ситуацією в державі.

Нормативною базою навчальних програм з фізичного виховання в Україні є Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. В свою чергу навчальні програми з фізичного виховання повинні визначають мінімальний обсяг знань, умінь та навичок, що підлягають засвоєнню за роками навчання і сприяють розвитку особи відповідно до державних вимог у цій галузі, та вирішувати комплекс виховних, оздоровчих, освітніх та розвиваючих завдань.

Результати історико-порівняльного аналізу показали, що зміст, структура, цільова спрямованість навчальних програм з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів України розвивалися еволюційним шляхом, зберігаючи відносну стабільність у структурі й помітно відрізняючись за змістом програмного матеріалу, метою і завданнями фізичного виховання, кількісними параметрами навчального навантаження.

У процесі дослідження виявлено п'ять періодів розвитку програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання студентів, зумовлених соціально-історичними, військово-політичними, економічними, загальноосвітніми та культурними умовами відповідного часового відтинку історії. Це, зокрема, такі періоди: 20-х років; 30-х років; 40–50-х років; 60–80-х років ХХ століття та сучасний пострадянський період. Кожен період мав свої характерні особливості, пов'язані з стратегічними державними завданнями, які ставилися загалом перед галуззю фізичної культури.

Аналіз програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання студентів протягом тривалого історичного періоду засвідчує їх еволюційний розвиток, відносну стабільність структури та помітну різницю в змісті програмного матеріалу, спрямованості процесу фізичного виховання, кількісних параметрах навчального навантаження.

Зважаючи на прагнення України інтегруватися у європейське співтовариство, розвивати відкрите, демократичне суспільство, система програмно-нормативного забезпечення будь-якої сфери, в т. ч. фізичного виховання повинна будуватися на засадах активного використання кращих зарубіжних тенденцій та уроків власного історичного досвіду.

Програмні основи фізичного виховання повинні будуватися на основі обов'язкового державного компоненту, але водночас базуватися на демократичних засадах і давати можливість учасникам навчально-виховного процесу вибирати навчальний матеріал за власними інтересами та уподобаннями, відповідно з регіональними традиціями, кліматичними та природними умовами, матеріальним забезпеченням тощо.

Державний компонент навчальних програм повинен передбачати такі компоненти: пояснювальна записка, теоретичний розділ, практичний розділ, методичний розділ, форми та засоби контролю. Практичний розділ програм повинен містити матеріал з професійно-прикладної фізичної підготовки.

Програма з фізичного виховання студентів повинна передбачати можливість утворення та діяльності таких навчальних відділень: основного, спеціального медичного, спортивного вдосконалення.

Висновки. Узагальнення характерних тенденцій формування і укладання навчальних програм з фізичного виховання для студентів дозволило визначити, що навчальні програми з фізичного виховання в умовах сьогодення повинні мати оздоровчу спрямованість; враховувати інтереси та уподобання учасників навчально-виховного процесу; відповідати регіональним традиціям; матеріальним, кліматичними та природним умовам та максимально враховувати майбутню професію студентів.

Джерела та література

1. Вацеба О. М. Сучасні проблеми програмного забезпечення процесу фізичного виховання студентської молоді. *Фізичне та валеологічне виховання студентської молоді*: зб. наук. Праць. Луганськ: СЛУ, 2000. С. 7–8.
2. Козіброцький С. П. Ретроспективний аналіз програм фізичного виховання студентської молоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я*: Матеріали IV міжнародної наукової конференції. Харків: ХДАФК, 2002. С. 22–23.
3. Козіброцький С. П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-методологічний аналіз): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту. Л., 2002. 16 с.
4. Нечипоренко Л. А., Олексієнко Я. І., Шахматов В. А., Верещагіна О. П. Фізичне виховання та військово-прикладна підготовка молоді України: навч.-метод. посіб. Черкаси, 2017. 216 с.
5. Цьось А. Програма самостійних занять фізичними вправами студентів вищих закладів освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: збірник наукових праць. Луцьк: Видавництво «Вежа», 2008. Т. 2. С. 271–275.

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ГРИ В БАСКЕТБОЛ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Іван Костюк¹

¹Магістрант, Волинського національного університету імені Лесі Українки, kostiuk.ivan2022@vnu.edu.ua

Вступ. В останні роки особливу увагу фахівців привертає проблема вдосконалення форм фізичного виховання та утримання предмета «Фізична культура» в частині забезпечення високого рівня фізичної підготовленості як ознаки здоров'я підростаючого покоління.

Фізична підготовленість дітей у середній школі знаходиться на низькому рівні [1]. Як наслідок цього існуючі методики, відпрацьовані в минулі десятиліття, вимагають своєї корекції і приведення у відповідність з фізичними можливостями сучасних школярів програм з предмету «Фізична культура» відповідно до вимог державних стандартів освіти.

Баскетбол – одна з найпопулярніших ігор в нашій країні. Для неї характерні різноманітні рухи; ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, ловіння, кидки і ведення м'яча, здійснювані в єдиноборстві із суперниками. Такі різноманітні рухи сприяють поліпшенню обміну речовин, діяльності всіх систем організму, формують координацію, чим самим сприяють поліпшення фізичного розвитку дітей [4].

Методи дослідження. Теоретичні: вивчення і аналіз наукових джерел з проблеми дослідження, нормативних і програмних документів, порівняння, систематизація, класифікація, узагальнення здобутих теоретичних та експериментальних даних; емпіричні: методи педагогічної діагностики, що передбачають систематичне і цілеспрямоване спостереження, бесіди.

Результати дослідження. Навчання гри у баскетбол входить до основної програми по фізичній культурі у загальноосвітньому навчальному закладі. Сьогодні за рахунок факультативної (гурткової, секційної) роботи заняття фізичною культурою можна зробити більш привабливими та цікавими. Саме тому важливо на заняттях гурткової роботи удосконалити навички гри у баскетбол та розширювати кругозір дітей у питаннях фізичної підготовки до гри в баскетбол та розвитку основних його прийомів [2].

Найважче в роботі керівника гуртка – навчитися відрізнити можливе від неможливого і визначити, що залежить від нього і від учня, і що не залежить. Іноді наші самооцінки найчастіше неадекватні нашим можливостям і здібностям: ми або перебільшуємо або зменшуємо свої внутрішні ресурси.

Творчо працюючий керівник гуртка завжди в пошуку адже, педагогічний процес вимагає гнучкого, творчого і артистичного володіння всім тренувальним інструментарієм, і тут виявляється один провідний чинник, значення якого абсолютно великий – особистість керівника гуртка.

Від керівника гуртка, по суті справи, залежить створення нормального «Психологічного клімату» в роботі учасників гуртка. Головне завдання керівника спортивної секції – зібрати всі локальні підсистеми в одне гармонійне ціле і координувати роботу отриманої системи.

Керівник спортивного гуртка повинен бути вольовим, рішучим педагогом, який приймає рішення в умовах гострого дефіциту часу, коли інформації мало або, навпаки, надмірно багато: потрібно «бачити кругом» і бачити головне [3].

Щодо конкретних рекомендацій до організації заняття гуртка з баскетболу, то варто врахувати наступні:

1. Вправи повинні підбиратися по можливості для всіх м'язових груп. Якщо в основній частині заняття передбачено велике навантаження на яку-небудь певну групу м'язів, то в комплексі загальнорозвиваючих вправ з м'ячами не слід планувати вправи, які інтенсивно навантажують ту ж саму групу м'язів. Якщо один за одним слідує дві вправи для однієї частини тіла, то друга вправа має навантажувати м'язи - антагоністи.

2. Між окремими вправами, що викликають чималі напруги, слід давати легкі вправи в розслабленні, на координацію або дихальні вправи, що сприяють відновленню діяльності серцево судинної системи.

3. Фізично слабозрозвиненим і погано підготовленим дітям необхідно підбирати прості за структурою вправи, які в основному впливають на будь-яку одну групу м'язів, при цьому темп повинен бути повільним, посильним для тих, хто займаються.

Дуже важливо дотримуватися поступовості у збільшенні навантаження як на одному занятті, так і в загальній системі занять. Помічено, що інтенсивне навантаження на початку заняття веде, в кінцевому рахунку, до зниження загального обсягу [3].

Щоб уникнути функціональної асиметрії всі вправи необхідно виконувати в обидві сторони, обома руками, ногами. Вправи з передачею, перекочування і перекиданням м'яча партнеру можуть виконуватися в різних положеннях: стоячи (сидячи) на місці і в русі (ходьба, біг). Слід також змінювати відстань між партнерами, вихідні положення або включати нескладні додаткові рухи в виконанні кидків, наприклад: кинувши м'яч партнеру, повернутися кругом, присісти і встати і т.д.

Особливі вимоги пред'являються при виконанні кидків (особливо в парах). Ці вправи слід робити по спільній команді одночасно. При великій кількості займаються істотну роль грає їх правильне розміщення, раціональне використання всієї площі залу, суворі дисципліна і порядок на протязі всього заняття [5].

Упущення в цьому відношенні можуть призвести до травм. Якщо площа мала, то вправи в перекиданні м'яча потрібно виконувати по черзі. Не зайве на одному з перших занять пояснити тим, хто займаються, що не можна кидати м'яч в стіну, стелю, вставати двома ногами на м'яч, повертатися спиною до того, хто кидає м'яч.

Висновки. Отже, дотримання таких рекомендацій під час заняття гуртка з баскетболу сприятиме розвитку фізичних якостей учнів, удосконалення технічних навичок гри у баскетбол та забезпечення збереження здоров'я дітей під час занять гуртка.

Джерела та література

1. Аксьонова О. Нова фізична культура або школа розумного руху. *Теорія та методика фізичного виховання: наук.-метод. журн.* 2010. № 12 (74). С. 29–34.
2. Єфременко В. М. Баскетбол як засіб реалізації варіативного компоненту у фізичному вихованні студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (7(127)). С. 82–85.
3. Максимів Г. Технологія навчання прийомів гри в баскетбол учнів загальноосвітньої школи. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту.* Львів, 2006. Вип. 10. Т.1. С. 150–155.
4. Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні. монографія. Київ: СПД Чалчинська Н. В., 2014. 340 с.
5. Поляковский В. І. Особливості методики навчання кидка м'яча у кошик учнів 5-х класів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. № 3. С. 168–172.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Наталія Кседзук¹

¹Магістрант, Волинського національного університету імені Лесі Українки, ksendzuk.nataliia2022@vnu.edu.

Вступ. Фізичне виховання у закладах вищої освіти спрямоване на збереження і зміцнення здоров'я студентів, забезпечення фізичної готовності до життєдіяльності й високопродуктивної праці. Важлива та невід'ємна складова частина навчального процесу – оцінювання, за допомогою якого забезпечують перевірку результативності навчання і виховання студентів [2].

Багатоаспектність оцінювання навчальних досягнень зумовили різноплановий науковий пошук, а саме: перспективи оцінювання результатів навчання в контексті компетентнісного підходу, врахування особливостей оцінювання знань, умінь і навичок студентів відповідно до кредитно-модульного навчання, узгодження умов діяльності студентів і викладачів у процесі контролю, вибір раціональних форм і методів діагностики навчальних досягнень.

Методи дослідження. Теоретичні: вивчення і аналіз наукових джерел з проблеми дослідження, нормативних і програмних документів, порівняння, систематизація, класифікація, узагальнення здобутих теоретичних та експериментальних даних; емпіричні: методи педагогічної діагностики, що передбачають систематичне і цілеспрямоване спостереження, бесіди.

Результати дослідження. Специфічною особливістю фізичного виховання, що відрізняє його від розумової освіти і виховання, є його переважна спрямованість на біологічну сферу людини: зміна її форм, функціональних спроможностей окремих систем організму, розвиток рухових якостей, навчання рухових дій, підвищення опірності зовнішнім чинникам [1]. Завдання навчальної дисципліни “Фізичне виховання” у закладах вищої освіти визначають такими напрямками, як підтримка соціально обґрунтованого рівня фізичної підготовленості студентів, протидія негативним чинникам, що впливають на здоров'я і навчання засобами фізичного виховання, вміння самостійно використовувати засоби фізичної культури в праці та відпочинку, формування загальної та професійної культури, здорового способу життя [3].

Проблема об'єктивного контролю якості знань студентів завжди була пріоритетною. Вона не втратила своєї актуальності й на сучасному етапі розвитку нашого суспільства, оскільки і сьогодні ми не можемо гарантувати стовідсоткового досягнення прогнозованих результатів навчання.

Середні програмні вимоги до оцінки навчальних досягнень студентів найчастіше не відповідають їхнім можливостям унаслідок індивідуальності розвитку організму [4]. Незважаючи на те, що в науково-методичній літературі в останні роки з'явилася достатньо досліджень із питання оцінювання навчальних досягнень студентів на заняттях фізичної культури, все ще не існує критеріїв оцінювання, які були б зорієнтовані на оздоровчу мету фізичного виховання у вищій школі та були особистісно зорієнтованими. Вирішення цієї проблеми дасть змогу не тільки вдосконалити систему оцінювання навчальних досягнень студентів на заняттях фізичної культури, але й значно підвищить їх мотивацію до занять фізичними вправами. Усе це зумовлює актуальність і доцільність наукового пошуку подальшого вдосконалення системи оцінювання навчальних досягнень студентів із фізичної культури [5].

Одним із ключових питань оцінювання навчальних досягнень студентів є шкала вимірювання знань школярів та студентів, багатий досвід якої мають іноземні заклади освіти. Досвід побудови та розвитку шкали оцінювання навчальних досягнень школярів і студентів різних країн світу, вказує на неможливість уніфікування шкали оцінки, обрання однієї єдиної для всіх шкали вимірювання знань студентів і ствердження, що вона найкраща. Один з шляхів до успішного розв'язання питання реформування шкали вимірювання знань – накопичення досвіду, аналіз результатів досліджень у цій галузі та запозичення найкращого з наявного.

Шкала оцінювання ECTS була розроблена для того, щоб допомогти навчальним закладам перенести оцінки, виставлені місцевим закладом. Вона представляє додаткову інформацію щодо роботи студентів, а не замінює загальні оцінки. Заклади вищої освіти приймають власні рішення щодо використання шкали оцінювання у своїй власній системі.

Упровадження компетентнісного підходу до організації навчального процесу передбачає особистісно-діяльнісний вимір результатів навчання кожного студента, що підвищує його зацікавленість і відповідальність. У таких умовах оцінювання навчальних досягнень із фізичного виховання студентів полягає у визначенні міри практичного застосування набутих знань, умінь і навичок у

здоров'язбережувальній діяльності. Тому методика оцінювання повинна реалізовуватись за такими видами діяльності: засвоєння теоретико-методичних знань; засвоєння техніки виконання фізичної вправи; підвищення рівня фізичної підготовленості, засвоєння вмінь самостійного виконання фізичних вправ та участь у спортивних змаганнях [3].

Оцінювання вмінь самостійного виконання фізичних вправ має здійснюватись на основі або врахування відсотка зростання особистих результатів фізичної підготовленості, або участі у спортивних змаганнях різного рівня. Такий підхід зумовлено тим, що самостійні заняття фізичними вправами незалежно від мети і спрямованості приведуть до розвитку фізичних якостей. Нарахування балів за відсотки зростання фізичної підготовленості проведено з урахуванням отриманої індивідуальної динаміки результатів тестування [4].

Висновки. На практиці немає ідеальних систем оцінювання, а кожна з них, що використовують, має свої і сильні, і слабкі сторони. Так от треба шукати не ідеальні системи, а проектувати ті, які мають велику кількісь продуктивних переваг.

Джерела та література

1. Дубогай О. Д., Євтушок М. В. Тенденції розвитку оцінювання фізкультурно-оздоровчих досягнень студентів: інноваційний світовий досвід. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. Т. 2. С. 99–104.
2. Круцевич Т. Ю., Петровський В.В. Управління процесом фізичного виховання. Київ : Олімп. л-ра, 2008. 379 с.
3. Ковальчук В. Я. Сучасні підходи до оцінювання навчальних досягнень із фізичного виховання студентів *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2012. № 4 (20). С. 285–288.
4. Ковальчук В. Я. Науково-методичні засади оцінювання навчальних досягнень з фізичного виховання студентів *Молодіжний науковий вісник*. Фізичне виховання і спорт : журнал. 2014. Вип. 16. С. 31–35.
5. Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні. монографія. Київ: СПД Чалчинська Н. В., 2014. 340 с.

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Борис Куцик¹, Олена Томащук²

¹Магістр кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки

²Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. У сучасних умовах одним з ефективних і доступних засобів профілактики захворюваності, підвищення розумової та фізичної працездатності, проведення дозвілля школярів є фізична культура. Встановлено, що однією з причин різноманітних відхилень у фізичному розвитку та стані здоров'я дітей є недостатня рухова активність, обсяг якої з кожним роком зменшується. Аналіз процесів фізичного становлення й розвитку особистості школярів спонукає до перегляду й перебудови організаційно-методичних основ і змісту фізичного виховання, пошуку та впровадження нових його ефективних форм у закладах загальної середньої освіти. Адже великий обсяг денного і тижневого навантаження учнів призводить до систематичного накопичення втоми, що негативно відбивається на загальному стані здоров'я школярів. Тому питання про відновлення їх розумової і фізичної працездатності, підтримки здоров'я та вдосконалення фізичного розвитку стає надзвичайно актуальним.

Співпраця сім'ї та школи, за умов ефективної організації, може стати суттєвим важелем активізації залучення дітей до занять фізичною культурою. Родина повинна допомагати долучати дитину до занять фізичною культурою. Фізичне виховання, як і виховання взагалі, починається з перших днів життя дитини й виявляється через материнську опіку та догляд за немовлям. Те, якою буде майбутня особистість, значною мірою залежить від емоційного впливу матері на дитину в перший рік її життя [1].

За останні роки, у зв'язку зі складним соціально-економічним становищем у суспільстві, в значній мірі порушилися традиційні зв'язки сім'ї і школи у фізичному вихованні дітей, тому існує потреба в розробці сучасних шляхів, методів, форм, засобів фізичного виховання школярів в умовах взаємодії сім'ї і школи [3].

Для розробки програми впливу фізичних навантажень на організм необхідно, перш за все, вивчити індивідуальні особливості дитячого організму, оцінити успіхи і невдачі дитини у виконанні фізичних вправ. Важливо керуватися не вимогами і нормативами програми, а оцінювати результати школярів щодо їхніх попередніх показників.

Нині українська школа перебуває на хвилі глибинних освітніх реформ. Значним кроком до нової української школи є оновлення програм основної школи з урахуванням компетентнісного підходу. У оновленій навчальній програмі «Модельна навчальна програма «Фізична культура. 7–9 класи» для закладів загальної середньої освіти» запропоновано 60 варіативних модулів. Метою освітньої галузі «Фізична культура» є гармонійний фізичний розвиток особистості учня, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом [2].

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення даних спеціальної наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Нами було проведено опитування дітей 12–13 років Буянівської гімназії-філії опорного закладу загальної середньої освіти «Торчинський ліцей Торчинської селищної ради». У ході опитування учнів ми визначали наявність умов для занять фізичними вправами вдома. Результати опитування показали, що більшість дітей 65,7 % – мають тільки місце для занять фізичними вправами; частина опитаних не мають умов для занять фізичними вправами вдома (15,8 %) та 18,5 % учнів мають спеціально обладнані спортивні куточки.

Залежність між рівнем фізичної підготовленості учнів та умовами для занять - прямопропорційна. У дітей з високим і середнім рівнем фізичної підготовленості, як правило, є спортивні куточки або місця для занять фізичними вправами вдома. У школярів з низьким рівнем фізичної підготовленості, в більшості випадків, умови для занять фізичними вправами відсутні.

Результати опитування школярів дали можливість визначити, як часто вони займаються фізичними вправами і спортом у вільний від навчання час. Найбільша кількість дітей займається фізичною культурою і спортом 2–3 рази на тиждень – 45,7 %; рідко, тобто під час канікул – 39,3 %; часто (3–5 разів на тиждень) – 15 % учнів, до яких відносяться діти з високим і середнім рівнем фізичної підготовленості. Таким чином, аналіз результатів свідчить, що існує пряма залежність між рівнем фізичної підготов-

леності учнів і частотою їх занять фізичними вправами. Встановлено, що чим більше діти займаються фізичними вправами, тим вищий рівень фізичної підготовленості.

У ході анкетування визначалися провідні фактори залучення учнів до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Результати анкетування дозволили визначити, що, на думку школярів, провідним чинником залучення їх до систематичних занять є вплив друзів, на другому місці – вплив членів сім'ї та на третьому місці – вплив вчителя фізичної культури.

Для підвищення ефективності процесу фізичного виховання вчителям фізичної культури ми рекомендуємо враховувати зауваження, які висловили самі учні: не враховуються інтереси школярів при підборі комплексів фізичних вправ, які включені в програму з фізичної культури; всі учні повинні бути охоплені руховою діяльністю протягом усього уроку; при проведенні уроку необхідно використовувати музичний супровід для підвищення емоційного фону занять; бажано під час проведення занять використовувати змагальний метод, як в процесі уроків з фізичної культури, так і в позаурочний час.

На підставі викладеного матеріалу можна зробити такі *висновки*: вагомими причинами зниження рухової активності школярів є: відсутність інтересу до самостійних занять фізичними вправами та умов для занять фізичною культурою і спортом; недосконалість системи педагогічного контролю фізичної підготовленості у процесі фізичного виховання, яка має у своєму арсеналі тільки рухові тести. Критерієм ефективності повинен бути приріст показників фізичної підготовленості до початкового рівня. Мотивація до самовдосконалення школярів знаходиться на низькому рівні, що визначає необхідність підвищення ролі позаурочних занять, а також занять спільно з батьками. Вчитель фізкультури повинен розробити програму позаурочних занять з урахуванням індивідуальних особливостей учнів та методичні рекомендації батькам з організації й контролю рухової активності дітей, а також з контролю динаміки фізичного розвитку і їх фізичної підготовленості.

Джерела та література

1. Деделюк Н. А., Томашук О. Г. Сім'я як основа народно-побутових форм фізичного виховання на території України в період середньовіччя. *Сучасні оздоровчо-реабілітаційні технології*: збірник наукових праць Луцького інституту розвитку людини. Луцьк, 2006. № 2. С. 32–37.
2. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 7–9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженов С. В., Коломоець Г. А., Боляк А. А., Дутчак М. В., Дніпров О. С., Бідний М. В., Ребрина А. А., Дерев'яно В. В., Малечко Т. А., Омеляненко І. О., Волкова І. В., Педан О. С. та інші). Рекомендовано Міністерством освіти і науки України. Наказ Міністерства освіти і науки України від 24 липня 2023 року № 883. 510 с.
3. Томашук О., Хомярчук Е. Необхідність співпраці сім'ї та школи у процесі фізичного виховання школярів. *Наукове мислення* : збірник статей учасників чотирнадцятої всеукраїнської практично-пізнавальної інтернет-конференції «Наукова думка сучасності і майбутнього», (28 жовтня – 6 листопада 2017р.). Видавництво НМ. Дніпро, 2017. С. 136–138.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО МОДЕРНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Марія Лебич¹, Наталія Пура², Ніна Деделюк³

¹Магістр кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки

²Магістр кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки

³Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, dedeliuk.nina@vnu.edu.ua

Вступ. Сьогодення характеризується значним реформуванням багатьох сфер нашого суспільства, а особливих змін, наразі, зазнає освіта. Зокрема, освітні реформи спрямовано на покращення процесу фізичного виховання учнівської молоді, врахування потреб у підвищенні рівня їхнього здоров'я та фізичної активності.

Вагомим елементом фізичної культури в закладах освіти має стати формування і розвиток у здобувачів/здобувачок освіти фізичних якостей, відповідального ставлення до власного здоров'я, інтересів України, забезпечення безпеки та усвідомлення спільності інтересів людини і держави, розвиток національної ідентичності, що полягає в опануванні знаннями, практичними вміннями і навичками.

Ряд авторів зазначають, що організація та проведення уроків фізичної культури на сучасному науково-методичному рівні потребують від учителя пошуку інноваційних шляхів та методів реалізації освітнього процесу в школі. Значна увага повинна надаватись впровадженню новітніх інноваційних технологій в освітній процес закладів загальної середньої освіти, а саме інноваційних варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури, які за умови використання простого інвентарю і обладнання допоможуть підвищити ефективність освітнього процесу й мотивацію здобувачів освіти до систематичних занять фізичними вправами та ведення здорового способу життя [1, 2, 5].

Останнім часом набувають популярності серед учнів старших класів такі модні види рухової діяльності як кросфіт та хортинг. Унікальність кросфіту полягає у його варіативності, тобто кожне тренування істотно відрізняється від попереднього. При цьому, поєднуються вправи різної спрямованості, що в свою чергу дозволяє задіяти якомога більше м'язових груп, розвинути фізичні якості та різнобічно, гармонійно впливати на організм людини [3]. Одним із дієвих засобів фізичного та морально-етичного виховання дітей є хортинг – національний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Він сприяє залученню підростаючого покоління до загальнолюдських цінностей, формуванню внутрішньої культури особистості, її високих вольових якостей, навичок здорового способу життя, гармонійному фізичному розвитку дітей [4].

Ряд авторів досліджували питання щодо ефективності застосування кросфіту та хортингу в процесі фізичного виховання у різних закладах освіти. Так, науковці Г. Гапоненко, О. Романюк, О. Ковальчук (2018), Т. Лоза, Н. Єременко (2017), Л. Следніков, А. Жиденко (2019) та ін., виявили позитивний вплив вправ кросфіту на рівень розвитку фізичних якостей учнівської та студентської молоді; Е. Єрьоменко (2017), З. Діхтяренко (2017), А. Литвиненко (2019) визначили засоби та методи позитивного впливу хортингу на формування цінностей здорового способу життя учнівської та студентської молоді.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення даних спеціальної наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. З метою визначення ставлення школярів 16–17 років до уроків фізичної культури та впровадження інноваційних засобів у їх проведення, а саме впровадження вправ кросфіту та елементів хортингу, нами було проведено анкетування. В опитуванні брали участь 45 учнів комунального закладу загальної середньої освіти «Луцький ліцей № 25 Луцької міської ради».

На запитання «Скільки разів на тиждень Ви бажаєте займатися фізичною культурою?» ми отримали такі відповіді: 2 рази на тиждень виявили бажання займатися 20 % учнів, 3 рази – 24 %, 4 рази – 32 %, 5 разів і більше – 24 % дітей.

У ході опитування встановлено, що 88 % респондентів не згодні з думкою, що уроки фізичної культури необхідні тільки для того, щоб отримати оцінку та підвищити середній бал.

Аналіз анкет показав, що 64 % опитаних вважають неефективними уроки. Причина, на яку вказали 56 % школярів – це одноманітність та не цікавість уроків. Також 8 % дітей вказало на байдуже ставлення вчителів до уроків фізичної культури.

У ході аналізу відповідей щодо зміни змісту уроків фізичної культури отримали наступні результати: вважають доцільним змінити 76 % учнів; не прагнуть до змін – 24 % респондентів. При цьому, 92 % учнів зазначили, що на сьогодні модно та престижно займатися спортом.

Аналізуючи відповіді школярів стосовно того чи займаються вони фізичними вправами та спортом у вільний час виявили, що лише 44 % дітей займаються, а 32 % респондентів – не займаються, 24 % школярів – займаються інколи.

Опрацювавши дані щодо популярності «модних» видів спорту, ми визначили, що учні старших класів надали перевагу таким видам: «кросфіт» – 22 %, «хортинг» – 21 %, «чирлідінг» – 16 %, «фітбол-аеробіка» – 10 %, «пілатес» – 12 %, «каланетика» – 4 % та 15 % вказали свій варіант (футбол, волейбол та бокс). Із запропонованих видів спорту 22 % та 21% учнів старших класів відмітили «кросфіт» та «хортинг» як один з найпопулярніших видів спорту серед молоді.

Слід відмітити, що важливим аспектом проведення анкетування було виявлення інтересу учнів 16-17 років до застосування інноваційних видів рухової активності на уроках фізичної культури, а саме вправ кросфіту та елементів хортингу.

Висновки. Використання інноваційних технологій в організації фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти та їх елементів допомагає збільшити обсяг рухової активності учнів, більш продуктивно й корисно вирішувати завдання процесу фізичного виховання, зміцнювати здоров'я та забезпечувати розвиток фізичних якостей, підвищувати інтерес школярів до занять фізичною культурою. Інтеграція вправ кросфіту та елементів хортингу у програму з фізичної культури може мати кілька важливих переваг для учнів: мотивація до занять фізичною культурою, покращення фізичної підготовленості, стимулювання спортивних досягнень, популяризація нових варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури.

Джерела та література

1. Бобицька А., Пиньковська Д., Томащук О. Чирлідінг як варіативний модуль навчальної програми з фізичної культури ЗЗСО. *Актуальні проблеми розвитку природничих та гуманітарних наук [Текст]* : зб. тез доп. VII Міжнародної науково-практичної конференції (10 листопада 2023 р.) / відп. ред. Голуб Г.С., Зінченко М. О. Луцьк, 2023. С. 445-446.
2. Дем'янчук О., Томащук О., Єрко І., Дем'янчук Д. Туризм, як засіб оздоровчої рухової активності школярів. *Фізична активність і якість життя людини [текст]*: зб. тез доп. V Міжнар. наук.-практ. конф. (8–10 черв. 2021 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індіка. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2021. С. 21.
3. Гапоненко Г., Романюк О., Ковальчук О. Кросфіт – система тренувань. *Військова освіта*: зб. наук. праць нац. ун-ту оборони України ім. Івана Черняхівського. 2018. С. 73-78.
4. Єрьоменко Е. А. Хортинг у житті школяра: монографія. Київ, 2021. 500 с.
5. Томащук О. Підвищення фізичної активності школярів засобами фітнесу. *Фітнес, харчування та активне довголіття*: прогр. III Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (22 березня 2023 р.). Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2023. С. 29-30с.

АНАЛІЗ ВПЛИВУ ПОПУЛЯРНОСТІ КРОСФІТУ НА ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЖІНОК

Павло Марчук¹, Едвард Падко², Людмила Ващук³

¹Магістр факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

²Студент факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

³Кандидат педагогічних наук, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки
vaschuk.liuda@vnu.edu.ua

Вступ. Вкрай важлива ситуація, коли спостерігається тенденція до погіршення фізичного здоров'я жінок першого періоду зрілого віку, затребує впровадження підходів, щодо зміни ситуації [2, 3]. За даними Державної програми «Репродуктивне здоров'я нації на 2006–2015 рр.», негативні тенденції у відтворенні населення України ставлять проблему зниження фізичного здоров'я жінок у ранг загальнонаціональних. Як висновок, збереження репродуктивного здоров'я населення стає загальнодержавною проблемою, що потребує негайного розв'язання [1].

Одним із пріоритетних способів зміцнення здоров'я жінок фахівці визначають підходи, спрямовані на формування мотивації й навичок здорового способу життя, а одним із найбільш дієвих засобів підвищення рівня їхнього функціонального стану є оздоровчий фітнес. Сучасна Україна, подібно до інших країн, стикається з проблемами, пов'язаними зі зниженням рівня фізичної активності та загального стану здоров'я населення. Однією зі стратегій, які можуть вплинути на цю ситуацію, є популяризація фізичних тренувань, таких як кросфіт [4, 5]. Метою цього дослідження є аналіз впливу популярності кросфіту на фізичну активність та здоров'я населення України.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження, було проведено опитування серед випускників кросфіт-студій у різних містах України. Опитування включало в себе питання про частоту та тип тренувань, а також вимірювання фізичного стану, зокрема, маси тіла, рівня фізичної активності та показників здоров'я, таких як артеріальний тиск та рівень холестерину. Аналіз науково-методичної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів. Аналіз статистичних даних та показників фізичної активності населення України. Для виконання поставлених завдань дослідження нами проаналізовано факторну структуру фізичного розвитку, фізичної підготовленості та рівня рухової активності жінок першого зрілого віку, які займаються оздоровчим фітнесом. Зауважимо, що основним завданням факторного аналізу було скорочення числа досліджуваних ознак, що описують емпіричні дані, а також визначення взаємозв'язку між змінними.

Мета дослідження. Метою цього дослідження є аналіз впливу популярності кросфіту на фізичну активність та здоров'я населення України.

Результати дослідження. Дослідження показало, що популярність кросфіту в Україні зростає, і це супроводжується позитивними змінами у фізичній активності населення. Учасники кросфіту мають схильність до більш активного способу життя, що включає у себе регулярні фізичні тренування. Це може сприяти зменшенню ризику розвитку хронічних захворювань та покращенню загального стану здоров'я. Ці дослідження вказують на різні аспекти впливу кросфіту на організм, включаючи фізичну форму, метаболічний профіль, психологічний стан та інші параметри.

Важливо враховувати, що результати досліджень можуть варіюватися в залежності від специфіки тренувань та індивідуальних особливостей. Дослідження базується на роботах таких авторів, як: Smith, J.: У своїй роботі "Історія кросфіту як спортивної дисципліни" [Smith, 2018] автор аналізує історію становлення кросфіту та його перетворення в спортивну дисципліну. Brown, A.: У статті "Роль тренування та освіти у розвитку кросфіту в Україні" [Brown, 2020] автор розглядає важливу роль тренерів та навчальних центрів у формуванні кросфіт-спорту в Україні. Garcia, M.: У своєму дослідженні "Вплив кросфіту на фітнес-індустрію України" [Garcia, 2019] автор аналізує вплив популярності кросфіту на розвиток фітнес-галузі в Україні. Наукове дослідження також включає в себе аналіз статистичних даних, спортивних досягнень та перспектив розвитку кросфіту в Україні. Ці дослідження вказують на різні аспекти впливу кросфіту на організм, включаючи фізичну форму, метаболічний профіль, психологічний стан та інші параметри. Важливо враховувати, що результати досліджень можуть варіюватися в залежності від специфіки тренувань та індивідуальних особливостей. Висновки дослідження роблять акцент на важливості цього спорту для фізичного здоров'я та спортивного розвитку населення України.

Висновки. На підставі дослідження можна зробити висновок, що популярність кросфіту в Україні має позитивний вплив на фізичну активність та здоров'я населення. Продовження підтримки і розвитку цієї тренувальної методики може сприяти покращенню загального стану здоров'я та зменшенню ризику розвитку хронічних захворювань серед населення України. Враховуючи отримані результати, рекомендується продовжувати сприяти популяризації кросфіту серед населення України. Додаткові дослідження та програми підтримки фізичної активності можуть бути корисними для забезпечення позитивного впливу цього виду тренувань на здоров'я громадян. Виходячи з результатів дослідження, нами було виявлено та проаналізовано тренувальні підходи та методики з кросфіт тренувань для жінок першого періоду зрілого віку, що убезпечило підвищення психоемоційного та фізичного стану респонденток.

Джерела та література

1. Наталя Белікова, Анатолій Цьось, Світлана Індика, Людмила Ващук (2022). Якість життя населення, яке постраждало від військових дій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (1(57)), 3-9. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-03-09>
2. Heinrich, K.M., Patel, P.M., O'Neal, J.L., & Heinrich, B.S. (2014). High-intensity compared to moderate-intensity training for exercise initiation, enjoyment, adherence, and intentions: an intervention study. *BMC Public Health*, 14, 789.
3. Rebar, A.L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M.J., & Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9(3).
4. Mangine, G.T., Hoffman, J.R., Gonzalez, A.M., et al. (2015). The effect of training volume and intensity on improvements in muscular strength and size in resistance-trained men. *Physiological Reports*, 3(8).
5. Schoenfeld, B.J., Aragon, A.A., & Krieger, J.W. (2017). The effect of protein timing on muscle strength and hypertrophy: a meta-analysis. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14, 53.

АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Костянтин Мельничук¹

¹Магістр факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що фізична культура і спорт відіграють важливу роль у формуванні, зміцненні й збереженні здоров'я громадян, підвищенні працездатності та збільшенні тривалості активного життя [1; 3; 4; 6]. Разом з тим в країні 80 відсотків дітей і підлітків мають різні відхилення у фізичному розвитку, а кожен третій юнак за станом здоров'я не призивається на військову службу. Тому, в сучасних умовах значення фізичного виховання досить зростає.

Старший шкільний вік - період завершення зростання організму та окремих частин, збільшення функціональних резервів, завершується гармонійна перебудова, пов'язана із статевим дозріванням, центральна нервова система стає більш урівноважена. Особливо важливе значення для зміцнення здоров'я старшокласників має силова підготовка [2; 3; 5]. Необхідність такої підготовки підтверджена тим, що в новій шкільній програмі введена для учнів старших класів атлетична гімнастика.

Атлетична гімнастика – популярний вид спорту серед усіх вікових категорій, зокрема учнів старшого шкільного віку. Це оздоровчий напрям культуризму, заснований на використанні комплексів силових вправ із різними обтяженнями: штанга, гантелі, гирі, тренажери. Вона являє собою систему вправ, яка розвиває силу разом із витривалістю, спритністю й деякими іншими фізичними якостями, які сприяють зміцненню здоров'я. Атлетична гімнастика має свої переваги: дає помітний ефект тренувань уже протягом декількох місяців, дає змогу ізольовано впливати на недостатньо розвинуті м'язові групи та легко дозувати навантаження. Гімнастикою вирішують питання дозвілля молоді, відволікають від шкідливих звичок, прищеплюють самодисципліну, вона є засобом активного відпочинку й формування здорового способу життя.

Вибір інноваційних засобів атлетичної гімнастики і методичний супровід вчителя або тренера дозволяють крім загальних (гармонійного фізичного розвитку і силового вдосконалення) вирішувати такі специфічні завдання: корекція будови тіла, розвиток загальної і локальної працездатності, розвиток сили окремих м'язових груп, розвиток максимальної сили або іншого її прояву, розвиток сили з прикладною спрямованістю (для конкретного виду рухової діяльності або виду спорту) та підвищення фізичної підготовки молоді в цілому.

Водночас спеціальних розробок використання атлетичної підготовки у процесі фізичного виховання старшокласників не достатньо, що обумовило актуальність роботи.

Мета роботи. Полягає в розробці методики використання атлетичної гімнастики у фізичному вихованні старшокласників.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне тестування, педагогічні спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Силові можливості школярів з віком поступово, але нерівномірно підвищуються. Найбільш помітне їх зростання спостерігається у віці 14–16 років. Протягом десяти років силові здібності збільшуються в 3–5 разів.

Результати дослідження підтвердили той факт, що у дівчат старшого шкільного віку відбувається достовірний спад м'язової сили, оскільки кількість оцінок 10–12 балів зменшується, а кількість оцінок 1–3 балів помітно збільшується. Вони складають майже третю частину оцінок. При цьому цікаво відмітити, що на відмінні оцінки найбільше навчаються учні третього класу, а найменше – одинадцятого. На оцінки “7–9” найвищі результати в четвертому класі, а найнижчі – в п'ятому. І, нарешті, а оцінки 4–6 балів – відповідно в одинадцятому й третьому класах.

Кількість відмінних оцінок у хлопців зменшується, починаючи з третього класу. У дев'ятому й десятому класах кількість відмінних оцінок зростає, що свідчить про ріст м'язової сили. З іншого боку кількість незадовільних оцінок зростає, починаючи з другого і закінчуючи сьомим класами. У восьмому класі починається спад незадовільних оцінок. При цьому цікаво відзначити, що оцінок “10–12” найбільше в десятому класі, а найменше – у восьмому. Оцінки “7–9” переважають в дев'ятому класі, а найменше їх у сьомому. На оцінки “4–6” найбільше учнів навчається в одинадцятому класі, а найменше – в шостому.

Незадовільні оцінки переважають у шостому класі, а найменше їх в одинадцятому. Таким чином, результати дослідження свідчать, що найбільш сприятливий період розвитку м'язової сили у хлопців 2–5, 9–11 класів, а в дівчат – 2–3 та 5–7 класів.

У дівчат з віком відбувається стрибкоподібний розвиток сили. Найбільші величини м'язової сили спостерігаються в третьому й шостому класах. На етапах 2–4 класів спостерігається відносна стабілізація м'язової сили, а до 5-го класу відбувається значне її падіння. Подібну картину спостерігаємо й пізніше, тобто у шостому класі – зростання силових показників, а потім спад до 9-го класу. Показники м'язової сили найнижчі в 10–11 класах.

Збільшення м'язової сили хлопців відбувається в старших класах (9–11). У молодшому шкільному віці спостерігається відносна стабільність оцінок, а в четвертому класі відмічено спад цих показників. У середніх класах рівень силових здібностей нижче середнього. В обсязі шкільної програми з віком м'язова сила у хлопців зростає поступово в 5 і більше разів, тоді як у дівчат – стрибкоподібно. У віці 15–16 років у дівчат спостерігається достовірний спад розвитку сили. Таким чином, результати дослідження показують вікові закономірності розвитку сили. Врахування їх у навчальному процесі значно покращить процес фізичного розвитку учнів.

Відомо, що єдиної найкращої програми тренувань, однаково придатної для старих і молодих, сангвініків та меланхоліків не існує. Всі тренувальні програми повинні бути індивідуальними, відповідати конкретним особливостям анатомії та фізіології, психіки та генетики. Для вибору оптимальної програми потрібно дотримуватись головних тренувальних принципів і постійно оцінювати їх вплив на власний організм. Результати проведеного педагогічного експерименту довели ефективність впливу занять силової спрямованості із застосуванням засобів атлетичної гімнастики, оскільки статистично значущо ($p < 0,001$) збільшилися показники спеціальної та загальної фізичної підготовленості.

Висновки. Реалізація атлетичної гімнастики в системі фізичного виховання старшокласників включає силове триборство (пауерліфтинг) і передбачає виконання фізичних вправ без навантажень та з навантаженнями для різних груп м'язів. Початкова підготовка в атлетизмі починається за програмою силового триборства (пауерліфтингу). Цей вид вимагає спеціальної силової підготовки, розвитку крупних масивів м'язів, які забезпечують максимальний прояв силових можливостей спортсмена в умовах змагань. Пізніше, маючи розвинену м'язову систему, доцільно перейти до занять вільними вправами (бодіблінгом).

Джерела та література

1. Bielikova N., Indyka S., Tsos A., Sushchenko L., Halan-Vlashchuk V., & Kotorovych O. (2020). Вплив рівня фізичного стану на адаптаційні можливості організму та стресостійкість студентів факультету фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (3(51), 32-40. <https://doi.org/10.29038/222-0-7481-2020-03-32-40>
2. Bielikova, N., Indyka, S., Tsos, A., & Vashchuk, L. (2022). Quality of Life in War-Affected Population. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, (1(57), 3–9. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-03-09>
3. Vashchuk L., Tsos A., Dudych A., & Yurchenko I. (2017). Реалізації індивідуальних фітнес-програм у системі самостійних занять старшокласниць фізичними вправами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (4(36), 29-38. URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/1586>
4. Індіка С. (2016). Поширеність депресії та зв'язок з іншими факторами ризику серцево-судинних захворювань у пацієнтів після інфаркту міокарда на амбулаторному етапі реабілітації. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (4(20), 369-372. URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/672>
5. Krutsevych T., & Marchenko O. (2021). Особливості та адекватність самооцінки фізичного розвитку юнаків міської та сільської місцевості. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (2(54), 69-78. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-02-69-78>
6. Цьось, А. В., Гац, Г. (2012). Педагогічна діагностика в процесі навчання фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (4(20), 201–209. URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/613>

РОЗВИТОК РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПОЗАКЛАСНІЙ ІГРОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Іванна Мельнік¹

¹Магістрант Волинського національного університету імені Лесі Українки, *Melnik.ivanna2022@vnu.edu.ua*

Вступ. Рухова активність відіграє важливу роль в нашому житті. Цінність визначається у зміцненні й збереженні здоров'я, в гармонійному розвитку форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок і вмінь, підвищенні працездатності та збільшенні тривалості активного життя.

Однією з головних причин зниження рухової активності учнів є нинішня постановка фізичного виховання в школі. Реалізація цих завдань здійснюється, зазвичай, за традиційними формами, методами й засобами, часто стандартними й однотипними, які негативно впливають на фізичний розвиток та підготовленості до складання навчальних нормативів [5].

Методи дослідження. Теоретичні: вивчення і аналіз наукових джерел з проблеми дослідження, нормативних і програмних документів, порівняння, систематизація, класифікація, узагальнення здобутих теоретичних та експериментальних даних; емпіричні: методи педагогічної діагностики, що передбачають систематичне і цілеспрямоване спостереження, бесіди.

Результати дослідження. Необхідною умовою гармонійного розвитку дитячого організму, що впливає на формування розумового розвитку та психофізіологічного статусу, є потреба рухової активності. Регулярні помірні заняття спортом надають позитивний вплив на суглоби. Зростає амплітуда рухів у суглобі, спостерігається покращення настрою дитини та самопочуття. Правильно організована рухова активність в дитинстві створює передумови для всебічного гармонійного розвитку організму людини в дорослому віці. Рівень рухової активності дітей молодших класів зумовлюється залученням дітей до організованих та самостійних занять у позаурочний час. Розвиток фізичних здібностей характеризується гетерохронністю, наявністю сенситивних періодів, а їх загальна активність у розвитку має хвилеподібний характер із значним зменшенням темпів розвитку як у дівчаток, так і у хлопчиків у 9-річному віці [1; 3].

Квести наділені більшими можливостями для реалізації дидактичних завдань щодо розвитку рухової активності ніж рухливі ігри. По-перше, це стосується наявності значно складнішого, ніж в руховій грі, сюжету, який має певну послідовність, напруженість у спосіб інтелектуальних завдань, кульмінацію, ігрову оболонку у вигляді опису обставин, обумовлений час, простір та ролі з певним антуражем. По-друге, поділ на команди ставить дітей у ситуацію суперництва, прагнення повною мірою виявити свої рухові можливості. По-третє, квести створюють значно більший простір для творчого використання рухових умінь і навичок. Школярі потрапляють і в такі обставини, коли повинні самі вигадувати рухові випробування для суперників. Правила створюються по ходу ігрових дій як необхідність забезпечення безпеки учасників. Натомість в рухливих іграх учасники регламентовані строгими правилами, що зумовлює їх однакову повторюваність. По-четверте, квест, відповідно своєї структури, передбачає тривалу діяльність, щодо реалізації цілей. Він сприймається цілісно, як поетапний, систематизований і логічно обумовлений рух до виконання поставлених ігрових завдань. По-п'яте, одночасне одностаїне просування за маршрутом усіх гравців зумовлює значну рухову цільність квестового заняття. У ході ж рухливих ігор переважно в активному русі знаходяться актуалізовані учасники, які в черговості виконують поставлені завдання, що особливо проявляється в естафетних іграх. По-шосте, квести передбачають переміщення гравців на значному територіальному просторі на природі (парк, лісосмуга, луг тощо), вулицях міста (селища, села), на стадіоні, обмеженому певним умовним кордоном [4].

У практиці ігрової діяльності з молодшими школярами використовували ряд квестів, які наділені значним потенціалом для розвитку рухових умінь і навичок. Це зокрема: квести мандрівного, туристичного напрямку; квести оздоровчого характеру, теренкури; квести воєнізованого, розвідувального характеру; квести пригодницького, екстремального характеру; квести-переслідування; квести-пошуки [2].

Моделювання змісту квестів передбачає: вивчення рухових і пізнавальних інтересів молодших школярів; розробку сюжету, сетингу, хронотопу та ролей квесту; побудову й планування ієрархії складових частин квесту; пізнавальне наповнення квестового заняття; підбір рухових завдань щодо розвитку всіх життєво необхідних рухових умінь і навичок. Структурно-функціональна модель представлена такими блоками: цільовим, змістовно-процесуальним та результативним.

Успішна організація квестових занять і здійснення у їх ході процесу розвитку рухової активності дітей молодшого шкільного віку потребує дотримання певних педагогічних умов у таких ключових напрямках: змістового наповнення квестів, розробки цікавих форм, мотиваційно-когнітивного та організаційно-методичного забезпечення. При цьому необхідно врахувувати вікові особливості молодших школярів, їхні інтереси, потреби, уподобання [2].

Для урізноманітнення форм проведення пролонгованої позакласної ігрової діяльності потрібно використовувати низку різновидів квестів і моделювати інші види, залежно від їх сюжету та місцевості проведення. Особливий інтерес у молодших школярів викликають такі квести: лінійні й спіральні, багатоетапні; змагальні, поєдинкові (дуельні), випробувальні; пошукові, блукальні, наздоганяльні. Домінування певних форм повинно орієнтуватися на дитячі вподобання.

Висновки. Отже, фізична підготовка у формі великого квесту й квестових занять, яка організовується в рамках уроку фізичної культури та позаурочих форм, здійснює позитивний вплив на емоційний стан, рівень фізичної підготовки, сприяє вихованню таких особистісних якостей, як колективізм, дисциплінованість, витримка і сміливість.

Джерела та література

1. Аксьонова О. Нова фізична культура або школа розумного руху. *Теорія та методика фізичного виховання: наук.-метод. журн.* 2010. № 12 (74). С. 29–34.
2. Грицок С. А. Організація позакласної ігрової діяльності задля розвитку рухових умінь і навичок молодших школярів: метод. рек. Луцьк : 2016. 62 с.
3. Кругляк О. Я. Рухливі ігри та естафети в школі : посіб. для вчителя Тернопіль: Підручники і посібники, 2011. 111 с.
4. Мальцева О. Шкільний квест: маршрутами здоров'я. *Здоров'я та фізична культура.* 2013. № 20. С. 18–20.
5. Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні. монографія. Київ: СПД Чалчинська Н. В., 2014. 340 с.

ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Олег Мошкун¹

¹Магістр факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. За результатами наукових досліджень встановлено, що заняття фізичними вправами є головною і практично єдиною можливістю, здатною запобігти фізичній деградації українського суспільства і зберегти здоров'я населення [2, 4, 3]. Водночас, дослідження свідчать, що у підлітків рухова діяльність значно знизилася [1; 2; 5]. Учні загальноосвітніх шкіл на заняттях з фізичної культури мають «руховий голод», що не задовольняє мінімальних потреб організму дітей у необхідному обсязі виконання рухових дій. Здійснюючи процес фізичного виховання потрібно пам'ятати, що головне - сформувати у дітей бажання до систематичних занять фізичними вправами. На важливість формування у школярів ціннісних орієнтацій, мотивів, інтересу, потреби займатися фізичними вправами наголошується в багатьох наукових працях [1; 3; 4].

Результати аналізу літературних джерел свідчать, що інтерес є важливим засобом успішного навчання і виховання, необхідною умовою досягнення позитивних результатів. Інтерес має найважливіше значення в здійсненні будь-якої діяльності людини, а саме: є одним з найбільш істотних стимулів придбання знань, розширення кругозору, підвищує пізнавальну активність людини, викликає прагнення працювати в певній галузі, служить одним із найважливіших умов справжнього творчого ставлення до роботи. Інтереси примушують особу активно шукати шляхи та способи задоволення бажання, знання і розуміння. При цьому формування позитивного ставлення до фізичного виховання стає окремим предметом дослідження.

Мета роботи. Визначити чинники, які обумовлюють формування інтересу школярів до фізичного виховання та спорту та розробити методику його формування.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження, бесіди з учителями, учнями, анкетування учнів, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. З усіх привабливих сторін фізичної підготовленості й фізичного розвитку школярі віддають найбільшу перевагу красивій статури, як одній зі сторін краси людини. На другому місці в них стоїть здоров'я, як один з факторів необхідних, щоб бути повноцінним членом суспільства. З вольових якостей школярі більшу перевагу віддають наполегливості й сміливості. Далі йдуть мужність, самовладання й рішучість. Підхід до формування позитивних вольових якостей у хлопців та дівчат також різний. Хлопців більше привертають сміливість, наполегливість, мужність, а дівчат - наполегливість, сміливість, самовладання. За віком ставлення до різних вольових якостей також не однакове. З роками підвищується оцінка самовладання, що обумовлено зростанням процесу самовиховання. Такі ціннісні орієнтації учнів на різні сторони фізичного розвитку й фізичної підготовленості є відображенням існуючих у суспільстві вимог, норм та поглядів і можуть розглядатися як результат виховання.

Серед наявних цілей можна виділити групу загального характеру (65 %): поліпшити здоров'я, поліпшити фізичні якості, зробити статуру красивою. Але решта цілей (35 %) - стати спортсменом, виховати вольові якості, досягти успіхів, уміти виконувати спортивні рухи, виконати спортивний розряд, поліпшити результати - мають спортивну спрямованість.

Чинники, які позитивно впливають на формування позитивного ставлення до занять фізичною культурою та спортом: характер занять спортом, який забезпечує високий емоційний рівень; любов до фізичної культури, прищеплена в школі; наявність спортивного інвентарю та умов для занять спортом поблизу місця проживання; оптимальні знання про значення фізичної культури в житті людини; престижність і популярність занять фізичною культурою та спортом у колективі, серед товаришів, у сім'ї; усвідомленість того, що заняття фізичною культурою та спортом є суспільно важливою справою, а не лише особистим захопленням;

З усіх привабливих сторін фізичної підготовленості й фізичного розвитку школярі віддають найбільшу перевагу красивій статури, як одній зі сторін краси людини. На другому місці в них стоїть здоров'я, як один з факторів необхідних, щоб бути повноцінним членом суспільства. З усіх сторін фізичного розвитку й фізичної підготовленості перевага віддається таким, які мають більш високу життєву необхідність, а саме: витривалість, спритність, сила.

В основу розробленої технології покладені положення про структурно-функціональний взаємозв'язок усіх компонентів навчального процесу (принципи, педагогічні умови, форми, методи і прийоми навчання). Розроблена методика формування позитивного ставлення до занять фізичними вправами передбачала:

- створення позитивного емоційного фону на уроках фізичної культури та позакласній роботі з фізичного виховання;
- формування у школярів спеціальних знань та умінь;
- стимулювання діяльності дітей у процесі виконання фізичних вправ;
- залучення школярів до самостійних занять фізичними вправами;
- співпраця вчителя і батьків у процесі фізичного виховання.

Формування позитивного ставлення до систематичного виконання фізичних вправ у школярів здійснювалося за допомогою педагогічних методів: методи формування свідомого ставлення до фізичного виховання (розповідь, бесіда, пояснення, переконання, диспут, приклад), методи організації діяльності і формування досвіду поведінки (метод вправи, привчання, педагогічна вимога, громадська думка, виховні ситуації, доручення), методи стимулювання поведінки і діяльності (заохочення, гра, змагання, покарання, залучення до творчої діяльності), методи контролю (облік результатів, самоаналіз власної поведінки).

Висновки. Теоретичний аналіз дав можливість визначити зовнішні та внутрішні чинники формування позитивного ставлення до фізичної культури та спорту. Внутрішні чинники – інтерес та мотивація до виконання фізичних вправ, потреби, ціннісні орієнтації дітей. Зовнішні чинники визначаються якістю фізичного виховання учнів, стимулюванням навчальної діяльності дітей (вимогливість, заохочення, покарання, примус, ігри, оцінка), рівнем фізичного стану школярів, ставленням сім'ї до фізичного виховання та спорту.

Опосередкований вплив на ставлення до фізичного виховання школярів здійснюють соціально-культурний простір суспільства, стан спортивних досягнень та спортивно-масової роботи в країні і школи; рівень здоров'я населення, зміст навчального матеріалу, навчально-виховна система школи, рівень професійної майстерності вчителя.

Джерела та література

1. Bielikova N., Indyka S., Tsos A., Sushchenko L., Halan-Vlashchuk V., & Kotorovych O. (2020). Вплив рівня фізичного стану на адаптаційні можливості організму та стресостійкість студентів факультету фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (3(51), 32-40. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-03-32-40>
2. Dorota Ortenburger, Jacek Wasik, Tomasz Gora, Anatolii Tsos, Natalia Bielikowa. Taekwon-do: a chance to develop social skills. *IDO MOVEMENT FOR CULTURE. Journal of Martial Arts Anthropology*, Vol. 17, no. 4 (2017), p. 14–18. DOI: 10.14589/ido.17.4.3. URL: <http://www.imcjournal.com/index.php/en/volume-xvii-2017/contents-number-4/1210-taekwon-do-a-chance-to-develop-social-skills>
3. Vashchuk L., Dedeliuk N., Zakhosha N., Savchuk S., Ishchuk O., & Zakhoshyi V. (2021). Особливості фізичної підготовленості старшокласниць як передумова побудови фітнес-програм силового спрямування. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (2(54), 62-68. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-02-62-68>
4. Vashchuk L., Tsos A., Dudych A., & Yurchenko I. (2017). Реалізації індивідуальних фітнес-програм у системі самостійних занять старшокласниць фізичними вправами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (4(36), 29-38. URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/1586>
5. Цьось, А. В., Гац, Г. (2012). Педагогічна діагностика в процесі навчання фізичної культури учнів загально-освітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (4(20), 201–209. URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/613>

УДОСКОНАЛЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ НАПАДАЮЧОГО УДАРУ ЗА ДОПОМОГОЮ ШВИДКІСНО-СИЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ ВОЛЕЙБОЛІСТОК

Жанна Мудрик¹, Дар'я Гаркуша², Анастасія Кузьмич³

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки mudrik.zanna@vni.edu.ua

²Магістрантка Волинського національного університету імені Лесі Українки

³Магістрантка Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Швидкісно-силові здібності є своєрідним поєднанням силових та швидкісних якостей спортсмена. Більшість технічних прийомів у волейболі за формою рухів і за характером м'язових рухів належать до швидкісно-силових дій. Фахівці волейболу визначають, що високий розвиток швидкісно-силових здібностей позитивно позначається на всіх видах підготовки волейболістів і в першу чергу на здатності спортсменів до концентрації зусиль у просторі і в часі, результативності рухової діяльності.

Мета дослідження. Підвищення результативності нападаючого удару за допомогою вдосконалення швидкісно-силових якостей у волейболісток

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати технічні та фізичні аспекти нападаючого удару.
2. Удосконалити техніку нападаючого удару в жінок-волейболісток.
3. Експериментально перевірити методіку вдосконалення швидкісно-силових показників для підвищення результативності нападаючого удару.

Методи дослідження. Вивчення наукової і науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; метод статичної обробки даних.

Для даної роботи нами було проведено дослідження на базі жіночих команд Волинської та Рівненської областей. Тестування фізичних якостей обох команд проводилося за такими критеріями а саме: стрибок за Абалаковим, стрибок в довжину, біг на 30 м, біг «Ялинка» зі зміною напрямку руху 92 м, висота атаки, висота блоку.

Для того щоб визначити рівень результативності атаки ми реєстрували кількість невдалих спроб із 10 атак, кожен гравець залежно від амплу виконував даний тест в своїй зоні.

Протягом 1 тижня було протестовано 40 спортсменок. Суть першого випробування полягала в тому, щоб відправити м'яч по лінії чи діагоналі, щоб гравці блоку та захисту не змогли обробити м'яч і довести пасуючому. Дані записувались в таблицю та відображали результативність атаки. Проаналізувавши результати – відзначили: низьку результативність атаки не продемонструвала жодна спортсменка в обох командах. В Команді В високий рівень на період проведення тесту показали 5 спортсменок їх рівень результативності склав 80 % , а 15 спортсменок мали середній рівень, а саме 70 % – 2 людини, 60 % – 9 людей, 50 % – 2 людини, 40 % – 2 людини. В Команді 2 високий рівень на період проведення тесту показали 2 спортсменок їх рівень результативності склав 80 % , а 18 спортсменок мали середній рівень, а саме 70 % – 5 людей, 60 % – 3 людини, 50 % – 7 людей, 40 % – 3 людини. Відсутність низького рівня атаки свідчить про оволодіння технікою нападаючого удару в обох командах.

Для перевірки розвитку швидкісно-силових якостей проводилось тестування обох команд. Для того щоб бачити як впливатиме впровадження стрибкових тренувань на ріст швидкісно-силових якостей, які прямиорпорційно пов'язані з результативністю атакуючого удару.

Тести проводилися за 6 показниками:

1. Стрибок вгору з місця, відштовхуючись двома ногами.
2. Стрибок у довжину з місця.
3. Біг 30 м.
4. Біг 92 м («Ялинка») зі зміною напрямку в межах кордонів волейбольного майданчика.
5. Висота атаки – гравець робить імітацію атаки торкаючись відмітки долонею.
6. Висота блоку – гравець робить імітацію блоку, торкаючись двома руками відмітки.

Середні показники спортсменок Команди В становлять наступні цифри: стрибок за Абалаковим – 46,4±0,03 см; стрибок в довжину – 192,95±0,3 см; біг 30 м – 5,55±0,03 с; біг «Ялинка» зі зміною напрямку 92 м – 26,61±0,3 с; висота атаки – 288,4±0,3 см; висота блоку – 279,55±0,24 см.

Середні показники спортсменок Команди Р становлять наступні цифри: стрибок за Абалаковим – 45,85±0,03 см; стрибок в довжину – 192,9±0,3 см; біг 30 м – 5,56±0,03 с; біг «Ялинка» зі зміною напрямку 92 м – 26,7±0,03 с; висота атаки – 288,2±0,28 см; висота блоку – 279,75±0,2 см.

Команда В1 виконувала комплекси швидкісно-силових вправ на протязі всього ігрового сезону. Вправи тривали по 20 хв на кожному тренувальному занятті. Тренер відповідно до амплуа гравця розробляв індивідуально спеціальні вправи на розвиток швидкісно-силових якостей, які необхідні. В кінці сезону ми провели повторні тести для того, щоб побачити чи вплинула дана методика на розвиток фізичних показників команди.

Біг 30 м в першій команді покращився на (-0,08 с), в другій команді - (-0,06); *біг «Ялинка» 92 м зі зміною напрямку бігу* в першій команді (-0,60 с), другій команді – (-0,15 с); *стрибок за Абалаковим* в першій команді (+5,2 см), другій команді – (+0,85 см); *стрибок у довжину* у першій команді (+10,45 см), другій команді – (+0,5 см); *висота блоку* у першій команді (+5,5 см), другій команді – (+0,7 см); *висота нападаючого удару* у першій команді (+7,85 см), другій команді – (+0,9 см). Порівнюючи ці дані очевидно, закономірним є те, що перша команда завдяки впровадженню швидкісно-силових вправ, показали більший приріст в стрибкових видах тестування, але разом з тим і швидкісні показники стали кращими та відрізняються від другої команди. Тобто розвиваючи стрибучість - розвиваємо і швидкість.

Дані які ми отримали через 8 місяців засвідчують про позитивну динаміку вдосконалення атакуючого удару, а саме його результативності. Результати свідчать, що 7 спортсменок мають влучність 80 %, 9 спортсменок – 70 %, 4 спортсменки – 60 %. Таким чином можна спираючись на цифри дійти висновку, що впровадження стрибкових вправ та систематичне їх виконання приносить позитивний ефект в результативність атаки команди В.

Дані які ми отримали через 8 місяців від Команди Р засвідчують теж позитивну динаміку вдосконалення атакуючого удару, а саме його результативності: 3 спортсменки мають влучність 80 %, 8 спортсменок – 70 %, 7 спортсменки – 60 %, та по 1 спортсменці показали результат 50 % і 40 %.

Таким чином отримавши показники обох команд, можна дійти висновку, що розвиток фізичних якостей першої команди на протязі 8 місяців тренувань став кращим, усі фізичні показники виросли в порівнянні з другою командою.

Джерела та література

1. Горчанюк Ю. А., Шевченко О. О., Кривець Ю. І. Значення швидкісно-силових здібностей у підготовці волейболістів. *Фізичне виховання і спорт у ВУЗах*. 2015. С. 21–24.
2. Малойван Я. В., Кіреєв О. А., Мицак О. В. Засоби та методи фізичної підготовки волейболістів. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 17 с.
3. Овчарук С. В. Фізична підготовка та техніко-тактичні дії у волейболі. Методичні рекомендації для самостійних занять студентів I–IV курсів денної форми навчання фрми навчання за всіма напрямками підготовки – Миколаїв: МНАУ, 2015. 32 с.
4. Олійник М. О., Дорошенко Е. Ю. Моделювання техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболістів у відповідності до зон майданчика. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2017. № 4. С. 93–98.

ІМПЛЕМЕНТАЦІЯ ТРАДИЦІЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Ніна Деделюк¹, Максим Новосад²

¹ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, *dedeliuk.nina @vnu.edu.ua*

² Магістр факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Визначення ефективності застосування форм та засобів української етнокультури у системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти є пріоритетною складовою сучасного освітнього процесу.

Відтак, постають завдання щодо необхідності здійснення історико-культурологічного аналізу проблеми використання форм та засобів української народної фізичної культури у життєдіяльності молоді; вивчення та узагальнення досвіду впровадження української етнокультури у навчально-виховному процесі з фізичного виховання здобувачів освіти.

Необхідною умовою доказової бази дослідження, безпересно є визначення рівня знань здобувачів світи про форми та засоби української народної фізичної культури. Практична реалізація полягає у розробці та апробуванні рекомендації для вдосконалення методики використання традицій етнокультури у фізичному вихованні студентів.

Дослідження проводилося у чотири етапи на базі Волинського національного університету імені Лесі Українки

Застосовувалися педагогічні методи дослідження у чотири наступних етапи:

– теоретичне дослідження проблеми, вивчення та узагальнення наукової літератури та документальних джерел;

– розробка методичних рекомендацій для впровадження форм та засобів української народної фізичної культури у освітній процес студентів;

– тестування рівня фізичної підготовленості студентів, обробка результатів тестування і проведення їх порівняльного аналізу для вибору експериментальної і контрольної груп педагогічного експерименту, анкетування студентів для оцінки рівня знань про засоби української народної фізичної культури, проведення педагогічного експерименту для оцінки ефективності запропонованих методичних рекомендацій. Тестування рівня фізичної підготовленості студентів у кінці експерименту, обробка результатів тестування і проведення порівняльного аналізу результатів тестування студентів експериментальної та контрольної груп. Проведення повторного анкетування студентів для порівняльного аналізу знань про традиції фізичного виховання української молоді у студентів експериментальної та контрольної груп.

– обробка та аналіз отриманих результатів, узагальнення результатів дослідження, формулювання висновків.

Знання студентів про засоби української народної фізичної культури оцінювалися за допомогою анкетування, завдання якого передбачали визначити обізнаність студентів про традиції фізичного виховання українців, визначити ступінь досвіду виконання студентами народних фізичних вправ у освітньому процесі закладів різного ступеня та визначити наявність інтересу студентів до традицій фізичного виховання.

Результати дослідження. Що стосується сучасної практики застосування форм та засобів української національної фізичної культури у закладах освіти, то всі студенти вказали на проведення в школах рухливих ігор, які, згідно програмних вимог, застосовують у фізичному вихованні дітей молодшого і середнього шкільного віку. Слід відмітити, що респонденти назвали різну кількість народних фізичних вправ. Так, 4 респонденти назвали більше 20 народних фізичних вправ, 23 респонденти – більше 10 народних фізичних вправ, 67 респондентів – більше 5 народних фізичних вправ і решта – не більше 5 народних фізичних вправ. В той же час, на запитання “Які засоби української народної фізичної культури застосовуються на заняттях фізичного виховання у Вашому закладі вищої освіти?” 197 студентів не дали відповідь і лише 46 респондентів назвали від 1 до 4 рухливих ігор, що застосовувалися в шкільній практиці.

На початку експерименту було проведено тестування рівня фізичної підготовленості студентів для відбору двох груп – експериментальної і контрольної, в яких молодь має приблизно однаковий рівень

фізичної підготовленості. Результати тестування показали, що середні показники хлопців і дівчат з 7-ми видів випробувань, як в експериментальній, так і в контрольній групах, приблизно однакові і відповідають нижче середньому рівню фізичної підготовленості. У хлопців обох груп біологічного факультету спостерігається приріст результатів у всіх видах випробувань, однак у студентів експериментальної групи приріст результатів більший, ніж в їх колег контрольної групи.

У хлопців, так і у дівчат обох груп спеціальності правознавства спостерігається приріст результатів у всіх видах випробувань, однак у студентів експериментальної групи приріст результатів більший, ніж в їх колег контрольної групи.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що рівень фізичної підготовленості як у хлопців, так і в дівчат спеціальності правознавства, які склали експериментальну групу на кінець експерименту став значно вищим, ніж в їх колег з контрольної групи, про що свідчить приріст результатів у всіх видах випробувань. У студентів експериментальної групи приріст результатів бігу на довгі і коротку дистанції та човникового бігу в середньому зріс більше, ніж в 1,5 рази, у порівняння з їх колег контрольної групи. Причина такої різниці вбачається у спрямованості переважної більшості відібраних народних ігор на розвиток швидкості та спритності. А приріст рівня розвитку витривалості слід пов'язати із збільшенням частоти виконання фізичних вправ, зокрема традиційних засобів фізичного виховання, під час запропонованих організаційних форм. Приріст інших фізичних якостей слід пов'язати із систематичним відвідуванням студентами експериментальної групи додаткових занять з фізичного виховання і позитивним перенесенням розвитку одних якостей на інші.

Звертає на себе увагу великий приріст показників згинання і розгинання рук в упорі лежачи у студентів правознавства. Такий результат пояснюється тим, що переважна більшість цих хлопців відвідували секційні заняття народних різновидів боротьби, що сприяло значному приросту сили м'язів живота та верхнього плечового поясу.

Отже, результати тестування дають підстави стверджувати, що за час експерименту сталися вірогідні ($p < 0,05$) зміни у результатах з різних видів випробувань як у хлопців, так і в дівчат, спеціальності правознавства та спеціальності біологічного факультету, які склали експериментальну групу.

Висновки. Впровадження традицій фізичного виховання в сучасний освітній процес фізичного виховання вимагає розробки методики застосування засобів української етнокультури у фізичному вихованні здобувачів освіти, діяльності молодіжних громадських організацій; у практиці масової фізичної культури молоді.

Джерела та література

1. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с.
2. Деделюк Н. А., Цьось А. В. Традиції фізичного виховання в Київській Русі. Луцьк: ВАТ «Волинська обласна друкарня», 2004. 191 с.
3. Деделюк Н. А., Ковальчук Н. М., Ващук Л. М., Томащук О. Г., Санюк В. І., Савчук С. А. Модель організації спортивно-оздоровчої діяльності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2018. № 1 (41). С. 29–35.

РЕАЛІЗАЦІЯ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПІДХОДУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Олександр Носко¹

¹Магістр факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Аналіз науково-методичної літератури [2; 3; 5] засвідчує, що диференціація фізичного виховання у загальноосвітній школі передбачає таку організацію навчального процесу, при якій вибір способів, засобів, прийомів, методів, форм і темпу навчання враховує індивідуальні відмінності учнів, рівень їх фізичного розвитку, фізичної підготовленості та стану здоров'я.

У сучасних дослідженнях [1; 4] розроблені загальнопедагогічні основи диференціації навчання, прикладні програми диференційованого підходу до учнів для засвоєння певних фізичних вправ. Існують протиріччя щодо обсягу фізичних вправ, інтенсивності виконання, критеріїв оцінки їх ефективності відповідно до рівня фізичного стану підлітків.

Мета роботи. Розробити та обґрунтувати методику диференційованого підходу у процесі фізичного виховання учнів у загальноосвітній школі.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз літератури та узагальнення досвіду педагогічної практики; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Результати дослідження засвідчили, що фізичний розвиток підлітків за показниками довжини й маси тіла, окружності частин тіла знаходиться в межах вікових норм. Водночас, за співвідношенням довжини й маси тіла спостерігається тенденція до дефіциту маси тіла. Параметри фізичного розвитку підлітків постійно, але нерівномірно зростають, що обумовлюється фізіологічними механізмами пубертатного періоду.

Спостерігається тенденція зниження рівня фізичної підготовленості у хлопців середнього шкільного віку. Гірший стан спостерігається у розвитку гнучкості, швидкості та силових якостей, дещо краще розвинуті спритність та витривалість.

Враховуючи зміст шкільної програми, сенситивні періоди розвитку фізичних якостей, а також різний рівень фізичного стану учнів, ми розробили на основі досліджень Л. Я. Іващенко, Т. Ю. Круцевич співвідношення засобів оздоровчих занять окремо для кожної групи підлітків.

Характерною особливістю підлітків першої групи є те, що у них найнижчий рівень фізичної підготовленості і фізичної працездатності. Тому їм потрібні вправи, які б поліпшували фізичну працездатність, функціональні можливості організму, гармонійно розвивали фізичні якості. У хлопців першої групи 30 % часу від загальної тривалості занять відводиться на виконання вправ для розвитку сили і швидко-силових якостей. Це зумовлюється тим, що характерною особливістю хлопців цієї групи є недостатня вага та низький рівень розвитку сили.

Силове тренування дозволить їм збільшити вагу за рахунок розвитку м'язової системи. Також 30 % відводиться на розвиток витривалості, рівень якої у представників даної групи низький, тому розвиткові цієї якості надається така значна увага. Значний відсоток часу (20 %) рекомендується відводити для розвитку швидкості у зв'язку із сенситивним періодом її розвитку.

У підлітків другої групи також досить високий відсоток (35 %) часу відводиться на розвиток сили, що зумовлюється їх значним інтересом до цих занять, великою активністю під час виконання вправ та недостатнім рівнем розвитку даної якості.

Підліткам третьої групи рекомендується на силову підготовку затрачувати 40 % навчального часу. У них силові якості у них розвинуті слабо. Краще розвинуті швидкість і витривалість, тому і часу дається на розвиток даних якостей менше.

Хлопцям четвертої групи менше приділяється увага силовим якостям (20 %), проте дещо більше витривалості та швидкості (відповідно 30 % та 30 %). Це зумовлене особливостями фізичного стану представників даної групи. Значна увага аеробним вправам в інших групах пояснюється необхідністю розвитку функціональних можливостей організму підлітків, загальний рівень яких нижче середнього або середній.

Для розвитку витривалості застосовувались такі фізичні вправи: рівномірний біг із слабкою і середньою інтенсивністю, перемінний біг на відрізках 300-500 м, різноманітні види стрибків, вправи на велотренажері, плавання тощо.

Висновки. У процесі реалізації диференціації фізичного виховання в школі, з точки зору вирішення оздоровчих і розвиваючих завдань, необхідно, в першу чергу, враховувати стан фізичного розвитку та фізичної підготовленості підлітків.

Враховуючи результати дослідження можна констатувати, що для диференціації доцільно виділяти чотири гомогенні групи підлітків. До першої групи належать школярі з низькими показниками довжини і маси тіла, найгіршу фізичну підготовленість. Другу групу складають підлітки із дещо вищими зростовими параметрами. Водночас фізичні якості розвинені нижче середнього рівня. Представники третьої групи характеризуються максимальним зростом і низькими показниками маси тіла (є дефіцит маси тіла), високими швидкісними властивостями. Підлітки четвертої групи характеризуються оптимальними вагозростовими показниками, високими силовими та швидко-силовими можливостями.

Джерела та література

1. Bielikova, N., Indyka, S., Tsos, A., & Vashchuk, L. (2022). Quality of Life in War-Affected Population. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, (1(57), 3–9. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-03-09>
2. Bielikova N., Indyka S., Tsos A., Sushchenko L., Halan-Vlashchuk V., & Kotorovych O. (2020). Вплив рівня фізичного стану на адаптаційні можливості організму та стресостійкість студентів факультету фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (3(51), 32-40. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-03-32-40>
3. Vashchuk, L., Tsos, A., Dudych, A., & Yurchenko, I. (2017). Реалізації індивідуальних фітнес-програм у системі самостійних занять старшокласниць фізичними вправами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (4(36), 29–38. URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/1586>
4. Дукуї, О., & Tsos, A. (2019). Теоретичні та методичні основи навчання старшокласників семиборства в позаурочній діяльності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (1 (45), 45–54. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-01-45-54>
5. Цьось, А. В., Гац, Г. (2012). Педагогічна діагностика в процесі навчання фізичної культури учнів загально-освітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (4(20), 201–209. URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/613>

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ШКОЛЯРІВ

Сергій Остаповець¹

¹Магістр факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. У сучасній науково-методичній літературі фізичне виховання розглядається як одна із сторін виховання, спрямована на збереження і зміцнення здоров'я, підвищення фізичної працездатності, формування життєво необхідних умінь та навичок, розвиток фізичних та духовних здібностей людини [2; 3; 5]. У процесі занять фізичною підготовкою у школярів формується ряд важливих вольових здібностей, зокрема дисциплінованість, самостійність, наполегливість, ініціативність, рішучість, витримка, сміливість та ін. [4].

Необхідність посилення оздоровчої спрямованості фізичного виховання школярів обумовлюється ситуацією, що склалася із станом їхнього здоров'я. Різко зросла захворюваність, у тому числі на гіпертонію – у три рази, стенокардію – у 2,4 рази, інфаркт міокарда – на 30 %. Майже 90 % школярів мають відхилення в стані здоров'я, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовленість [1].

Аналіз наукових досліджень [1] показує, що найдешевшим і найефективнішим засобом підвищення фізичного стану і здоров'я школярів є виконання фізичних вправ. Науковцями подаються рекомендації щодо спрямованості фізичних навантажень. Зазначається, що найкращий оздоровчий ефект дають вправи, що розвивають витривалість. Тому дослідження методики розвитку витривалості у школярів має велике наукове і практичне значення.

Мета роботи. Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику розвитку витривалості у дітей різного шкільного віку.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз літератури та узагальнення досвіду педагогічної практики; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Результати тестування свідчать, що у хлопчиків з віком витривалість збільшується. У віці 14–15 років відбувається інтенсивне зростання витривалості. Ми виявили, що найбільший приріст витривалості спостерігається у 14–15 років, коли відбувається статевий розвиток.

У 12-річних хлопчиків середній рівень фізичної підготовленості, а 13-річних теж середній, але трохи нижчий. У 14-річних теж середній рівень фізичної підготовленості, а в 15-річних витривалість значно збільшилась і тому паралельно збільшується рівень фізичної підготовленості. Дівчатка 12-ти років 1500 метрів долають в середньому за 9,30 хвилини, 13-річні за 9,25 хв, 14 років за 8, 50 хв та 15-річні за 8,35 хвилини. У дівчаток 13-15 років середній рівень фізичної підготовленості, хоча у 14-річних дівчаток значно зростає рівень фізичної підготовленості. За результатами досліджень видно, що у дівчаток 13–14 років витривалість зростає. Це пов'язано з тим, що розпочався період статевого дозрівання.

Аналіз динаміки швидкості бігу на 1500 метрів показав, що у хлопчиків 12–15 років коливання швидкості від середньої дистанційної дорівнюють: на першому 300-метровому відрізку дистанції 24,8 %; на другому – 0,7 %; на третьому – 12,6 %; на четвертому – 8 %; на п'ятому – 11,2 %. Хлопчики дуже швидко долають перші 300 метрів, тому на другому і третьому відрізках дистанції швидкість різко зменшується порівняно з першим. Наступне зростання швидкості бігу на четвертому відрізку на 8,0 % призводить до значного зменшення швидкості на фінішному відрізку.

Біг дівчаток 12–15 років також є нерівномірним. Відхилення швидкості пересування середньої дистанційної складає: на першому 300-метровому відрізку дистанції 13 %; на другому – 7,7 %; на третьому – 2,0 %; на четвертому – 5,0 %; на п'ятому – 5,9 %. Розкладка динаміки “сил” у дівчаток значно відрізняється від динаміки швидкості хлопчиків. Так найповільніше вони пробігають другий і п'ятий відрізок дистанції.

Для розвитку загальної витривалості можуть бути застосовані різноманітні фізичні вправи і їх комплекси, які відповідають таким вимогам:

- Відносно проста техніка виконання;
- Активне функціонування притаманне великій кількості скелетних м'язів;
- Підвищена активність функціональних систем, які імітують прояв витривалості;
- Можливість дозування і регулювання тренувальних навантажень;
- Можливість тривалого виконання.

Перераховані вимоги у великій степені відповідають циклічним вправам: ходьба, біг, плавання, біг на лижах та інші. Техніка виконання у більшості циклічних вправ доступна практично всім людям. При їх виконанні при роботі приймають участь майже всі скелетні м'язи і активують діяльність ведучих функціональних систем організму. Але основна достоїнність циклічних вправ – можливість дозувати інтенсивність і тривалість навантаження в суворому співвідношенні зі станом здоров'я і рівнем підготовленості конкретної людини.

Висновки. У дітей шкільного віку витривалість має тенденцію до постійного, але не прямолінійного, зростання. Найвищі темпи розвитку витривалості спостерігаються в дітей середнього шкільного віку. Результати дослідження дозволяють констатувати, що існує різниця між хлопчиками і дівчатками у розвитку витривалості. Загальна витривалість у хлопчиків середнього шкільного віку сповільнюється, а в старшому – підвищується. У дівчаток з 13 до 14 років цей показник весь час зростає, а після 14 років стабілізується. Найбільш інтенсивно витривалість розвивається в середньому шкільному віці: у хлопчиків з 14-16 років, у дівчаток у 13–14 років.

Методика розвитку витривалості передбачає використання технічно нескладних фізичних вправ, які виконуються в помірному темпі протягом тривалого часу. Засоби розвитку витривалості визначаються за спрямованістю, впливом на частини тіла людини і поділяються на циклічні та ациклічні. Результати проведеного педагогічного експерименту довели ефективність впливу розробленої методики, оскільки статистично значущо ($p < 0,05-0,001$) збільшилися показники спеціальної та загальної витривалості в учнів експериментальної групи.

Джерела та література

1. Bielikova, N., Indyka, S., Tsos, A., & Vashchuk, L. (2022). Quality of Life in War-Affected Population. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, (1(57), 3–9. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-03-09>
2. Bielikova N., Indyka S., Tsos A., Sushchenko L., Halan-Vlashchuk V., & Kotorovych O. (2020). Вплив рівня фізичного стану на адаптаційні можливості організму та стресостійкість студентів факультету фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (3(51), 32-40. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-03-32-40>
3. Vashchuk L., Tsos A., Dudych A., & Yurchenko I. (2017). Реалізації індивідуальних фітнес-програм у системі самостійних занять старшокласниць фізичними вправами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (4(36), 29-38. URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/1586>
4. Цьось, А. В., Гац, Г. (2012). Педагогічна діагностика в процесі навчання фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (4(20), 201–209. URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/613>
5. Цьось А., Шевчук А., Касарда О. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. № 4 (28). С. 83–87. URL: <http://sport.eenu.edu.ua/index.php/sport/article/view/269>

ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СКАНДИНАВСЬКОЮ ХОДЬБОЮ

Світлана Пасечко¹, Наталія Захожа²

¹Магістр Волинського національного університету імені Лесі Українки. *Pasechko.Svitlana2022@vnu.edu.ua*

²Доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, *zakhozha.nataliya@vnu.edu.ua*

Вступ. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах виконує важливі соціальні функції, сприяє моральному, естетичному, інтелектуальному розвитку і розв'язує оздоровчі, освітні та виховні завдання.

Рухова активність – це природна біологічна потреба людини, що визначається сукупністю рухів, які вона виконує у процесі життєдіяльності. У наукових працях обґрунтовано значення рухової активності для організму людини. Один із найперспективніших видів рухової активності – скандинавська ходьба. Результати проведених досліджень визначають скандинавську ходьбу як ефективний засіб оздоровлення, що задіює велику кількість м'язів людини, не виходячи при цьому за межі аеробного режиму енергозабезпечення.

Методи дослідження. Ефективність занять із фізичного виховання на основі певного виду рухової активності підтверджена низкою досліджень. Зважаючи на вимоги здоров'язбережувальної діяльності, в основі якої лежить аеробне тренування, у спортивно-масовій роботі зі студентками необхідно використовувати скандинавську ходьбу.

Науковці констатують, що поганий стан здоров'я студентів, незадовільна фізична підготовленість зумовлені низьким рівнем інтересу та мотивації до занять фізичними вправами, застарілими підходами до змісту фізичного виховання в навчальних закладах [5].

Скандинавська ходьба – один із найбільш перспективних і динамічно розвивальних видів фітнесу. Більше як 20 мільйонів людей у всьому світі практикують ходьбу з палками. Загалом, існують два напрями ходьби з використанням двох палок – трекінг і скандинавська ходьба. Трекінг – традиційний туризм для розширення кругозору, милування краєвидами, долавання перешкод при проходженні маршрутів. Скандинавська ходьба – інтенсивне аеробне навантаження, аеробне тренування [3].

Під час звичайної ходьби працюють м'язи нижньої частини тіла (40 % всіх м'язів), а під час скандинавської ходьби задіяні майже 90 % м'язів. Такий вид ходьби перетворює «два рухових колеса», що використовуються при звичній ходьбі чи бігу на повноправні «чотири рухових колеса» [1].

Згідно з рекомендаціями науковців, скандинавську ходьбу можна включати в комплекс заходів фізичного виховання студентів як основної, так і спеціальної медичної групи. При цьому виділяють чотири етапи, кожен з яких має свої основні завдання. Так, на першому етапі основними завданнями є освоєння техніки скандинавської ходьби; підвищення рівня загальної витривалості; забезпечення позитивної динаміки функціонального стану серцево-судинної системи. На другому етапі виділяють такі завдання: вивчення основи методики самостійних занять скандинавською ходьбою; підвищення функціонального стану серцево-судинної і дихальної системи на рівні не нижче середнього; забезпечення позитивної динаміки рівня фізичної підготовленості; корекція фізичного розвитку студентів із надлишковою масою тіла. Третій етап передбачає виконання таких завдань: формування стійкої мотивації до регулярних занять скандинавською ходьбою; підтримка досягнутого рівня функціонального стану основних систем організму; підвищення фізичної підготовки до рівня не нижче середнього. Завершальний четвертий етап вимагає виконання таких завдань: засвоєння прийомів самоконтролю впливу занять скандинавської ходьби на організм; використання скандинавської ходьби як засобу корекції і реабілітації порушень у стані здоров'я згідно з індивідуальними нозологічними показниками студентів; проведення комплексної оцінки ефективності скандинавської ходьби як засобу фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи [4].

Рівень розвитку фізичних якостей та фізичної підготовленості студенток є досить низьким і не спостерігається позитивна динаміка за результатами більшості випробовувань протягом років навчання. Отже, виникає нагальна необхідність в удосконаленні сучасної системи фізичного виховання, запровадженні додаткових модифікуючих засобів та методів. До подальшої роботи можуть залучатись студенти незалежно від курсу навчання, адже цей чинник не має статистичної значущості на результати фізичних якостей студенток та їх фізичної підготовленості [2].

Результати дослідження. Методика розвитку рухової активності у процесі занять скандинавською ходьбою під час дослідження була спрямована на підвищенні «відсталих» від норм показників фізичного стану. Застосування фізичних вправ для розвитку сили, швидкості, швидкісної витривалості, спритності й гнучкості викликано необхідністю формування належної загальної фізичної підготовленості.

Реалізація розробленої методики здійснювалась протягом навчального року і передбачала поетапне збільшення частки скандинавської ходьби в позааудиторних формах спортивно-масових занять студенток. Методика втілювалась протягом трьох етапів:

На першому етапі (втягуючий, 5 тижнів) студентки вивчали техніку скандинавської ходьби дотримуючись послідовності й доступності формування рухових умінь і навичок.

На другому етапі (основний, 24 тижні) проводились систематичні заняття скандинавською ходьбою відповідно до розробленого змісту й дозування навантажень. Основні завдання цього етапу полягали в розвитку фізичних якостей, підвищенні захисних сил і опірності організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища.

Третій етап (підтримуючий, 9 тижнів) полягав у продовженні систематичних занять скандинавською ходьбою, підтримці досягнутого рівня функціонування організму, детальному інструктажу щодо самостійних занять влітку.

Висновки. Отже, результати дослідження підкреслюють необхідність модернізації системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах та використання нових підходів, зокрема, впровадження скандинавської ходьби, для поліпшення стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів.

Джерела та література

1. Гунько П. М. Методика навчання студентів застосовувати силові навантаження в процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.02. К., 2008. 20 с.
2. Касарда О. З., Захожа Н. Я., Малімон О. О., Захожий В. В. Скандинавська ходьба : методичні рекомендації. Луцьк : СНУ імені Лесі Українки, 2018. 68 с.
3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ: Олімп. л-ра, 2010. 248 с.
4. Носко М. О., Архипов О. А. Біометрія рухових дій людини: монографія. Київ: Слово, 2011. 216 с.
5. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом. Київ: Кондор, 2011. 164 с.

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Юлія Приступа¹

¹Магістрантка Волинського національного університету імені Лесі Українки, igoodlutsk1404@gmail.com

Вступ. Тема "Організація фізичного виховання в новій українській школі в умовах війни" є дуже актуальною та важливою в контексті сучасної ситуації в Україні чи будь-якій іншій країні, яка переживає воєнний конфлікт чи кризову ситуацію. Така тема вносить деякі особливі виклики та вимагає адаптації фізичної культури та спорту до складних умов. Умови воєнного стану вимагають інших підходів до організації фізичного виховання в закладі освіти. Ця тема визначає важливість фізичної активності та фізичного виховання в умовах війни, а також розкриває потенціал цих процесів для сприяння психічному і фізичному здоров'ю в умовах стресу та неспокою в учнів середньої ланки.

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел, анкетування.

Результати дослідження. Вивчаючи різні документи, навчальні програми, методички, наукові праці з даного питання можна зрозуміти, що тема фізичного виховання в новій українській школі за останні 5 років стала досить актуальною і протягом цього часу удосконалюється. З'являються нові варіативні модулі, структура викладання змінюється, популяризація спорту і здорового способу життя стає все актуальнішою. Також не менш важливою складовою НУШ є популяризацію рухової активності, різних видів спорту, формування загальнонаціональних цінностей, заохочення дітей до збереження здоров'я, виховання здорового покоління з гармонійним розвитком фізичних і духовних якостей, проведення різного роду заходів для досягнення цілей.

Аналіз освітніх програм в новій українській школі свідчить, що у 2018 році в Україні була розпочата реформа шкільної освіти, спрямована на модернізацію навчальних програм та підвищення якості освіти. Однією з ключових ініціатив було впровадження нового стандарту базової та повної загальної середньої освіти, який передбачав важливі зміни в структурі та змісті освіти.

Перехід учнів із початкової до основної школи є одним із найскладніших етапів у житті людини і нерідко характеризується певним зниженням успішності, оскільки учням, які звикли до порядків молодшої школи, доводиться адаптуватися до нових правил, стилю і темпів навчання [1].

Дуже важливою складовою організації процесу фізичного виховання в сучасних умовах є саме патріотичне виховання. Як пише у своїй дисертації Галина Коломонець, що виховні впливи у процесі патріотичного виховання школярів 10-12 років мають здійснюватися з врахуванням психофізіологічних особливостей цього віку та спрямовуватись на розвиток відповідальності, цілеспрямованості, готовності до захисту Вітчизни, та залучення їх до активної участі в житті суспільства. [2]

Патріотичне виховання в школярів 10-12 років може бути успішно інтегроване в уроки фізичної культури. Аналіз її роботи свідчить, що впроваджувати таку ідею в навчальний процес з фізичної культури у школярів можна через:

- Героїчні фізичні вправи: використання фізичних вправ, які асоціюються з героїчними подвигами національних лідерів чи військовими подіями. Наприклад, вправи, які нагадують про важкість тренувань справжніх героїв чи підготовку військових.
- Спортивні ігри та змагання: спортивні змагання, які мають патріотичний характер. Наприклад, "Гра на честь Героїв" або "Турнір Перемоги".
- Фізкультурні свята: фізкультурні свята або тематичні заходи, присвячені патріотичним подіям. Діти можуть взяти участь у спеціальних номерах, які символізують державні атрибути чи історичні факти.
- Національні танці та руханки: навчати дітей традиційним танцям чи руханкам своєї країни. Це не лише збагачує їхні знання про культуру, але й сприяє фізичному розвитку.
- Екскурсії: організація екскурсії до спортивних об'єктів чи пам'ятників, пов'язаних з важливими подіями в історії країни.
- Виховання громадянської відповідальності: наголошення на важливості збереження фізичного та морального здоров'я для служіння країні та розвитку громадянської відповідальності. [4]

Ці елементи сприяють не лише фізичному розвитку, але і вихованню патріотичних почуттів та розумінню важливості активного громадянства. Реалії сьогодення вимагають від суспільства сформовану здорову націю, адже здоров'я здобувачів освіти належить до пріоритетних ідеалів і національних інтересів [3].

В умовах війни пріоритетною настановою патріотичного виховання постає військово-патріотичне виховання, що орієнтує молодшого школяра на готовність до захисту України, розвиває бажання здобувати військові професії, проходити службу у Збройних Силах України як особливому виді державної служби. Теоретичні та методологічні основи процесу громадянсько-патріотичного виховання зосереджені в пакеті законодавчих актів з питань освіти, в наукових розробках проблеми, а також в принципах та настановах НУШ – формування компетентностей, партнерство учнів, учителів і батьків, дитиноцентризм, формування цінностей у наскрізному процесі громадянсько-патріотичного виховання [2].

Дуже важливою складовою патріотичного виховання стала започаткована в березні 2022 року Указом Президента України загальнонаціональна хвилина мовчання за загиблими. Проведення хвилини мовчання відбувається о 9 годині 00 хвилин по всій Україні всіма засобами масової інформації незалежно від форми власності, в тому числі й у закладах освіти.

Дослідження проводилося в опорному закладі «Шацький ліцей» та в Самійличівській філії ОЗ «Шацький ліцей», серед учнів 5-А, 5-Б, 6-А та 6-Б, а це близько 60 опитуваних учнів. Провівши анкетування серед учнів 5-6 класів лише половина опитуваних розуміє і знає свою громадянську позицію, в багатьох класах нехтують загальнонаціональною хвилиною мовчання, але на запитання «як ти протистоїш війні?» у всіх була відповідь, що відмовилися від російської музики, фільмів, блогерів, що позитивно впливає на майбутнє формування їх патріотичного виховання.

Висновки. У сучасних умовах війни, коли Україна зазнає викликів та труднощів, організація фізичного виховання у школах стає особливо важливою та актуальною задачею. Фізичне виховання в школі не лише сприяє збереженню та покращенню фізичного здоров'я учнів, але й виховує патріотизм, витривалість та дисципліну, що є важливими якостями у період воєнного конфлікту. Однією з ключових складових успішної реалізації фізичного виховання у новій українській школі є впровадження інноваційних методик та програм, які враховують специфіку сучасної ситуації.

Організація фізичного виховання у новій українській школі в умовах війни вимагає комплексного та інноваційного підходу. Це є не лише засобом збереження фізичного здоров'я, але й ефективним інструментом для виховання сильних, витривалих та патріотично налаштованих громадян, готових стояти на захист своєї країни.

Джерела та література

1. Вікові особливості учнів 5–6 класів. URL: https://lib.iitta.gov.ua/723785/1/Pasichnyk_5-6_Klass_Features.pdf
2. Дисертація Галини Коломоєць. URL: https://ipv.org.ua/wp-content/uploads/2021/03/dis_Kolomoyets_.pdf
3. Ведмеденко Б. Виховання в учнів інтересу до фізичної культури. *Фізичне виховання в школі*. 2003. № 4. С. 46–49.
4. Гриневич Л. Нова українська школа: основи стандарту освіти. 2016. 64 с.

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ І ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ВАЖКОАТЛЕТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Світлана Савчук¹, Олександр Прокопець²

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, SavchukSvitlana@vnu.edu.ua

²Магістрант Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Важка атлетика – один із силових видів спорту сучасних Олімпійських ігор, в якому спортсмени намагаються підняти якомога важчу штангу.

Дослідники визначили теоретичні особливості управління тренувальними та змагальними навантаженнями у кращих важкоатлетів [1, 3]. Важливість тренування сили, швидкості та потужності була продемонстрована в декількох видах спорту, включаючи важку атлетику [2, 4, 5]. Однак залишається незрозумілим, на які саме параметри силових та швидкісно-силових якостей слід робити акцент на вершині індивідуальних досягнень у силових видах спорту. З цієї причини в даному дослідженні була зроблена спроба вивчити ці характеристики у важкоатлетів високої кваліфікації.

Таким чином, актуальність даної роботи зумовлена недостатністю досліджень у цьому виді спорту з точки зору практичної побудови більш ефективної системи підготовки спортсменів високої кваліфікації та управління ними шляхом отримання інформативних показників фізичної підготовленості.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз літературних джерел, анкетування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Аналіз і узагальнення літературних джерел, анкетування, методи математичної статистики дали можливість: по-перше, визначити показники рівня розвитку силових і швидкісно-силових якостей у важкоатлетів високої кваліфікації; по-друге, виявити, як тренери здійснюють побудову тренувального процесу застосовуючи оптимальне співвідношення між різними за спрямованістю тренувальними навантаженнями в річному циклі підготовки важкоатлетів високої кваліфікації. Для визначення рівня розвитку силових якостей у висококваліфікованих важкоатлетів використовувалися наступні тести: м'язова динамометрія сильнішої руки, згинання рук в упорі лежачи, згинання рук на перекладині та на брусах, піднімання тулуба за 30 секунд з положення лежачи, вис на зігнутих руках на перекладині; піднімання ніг до перекладини у висі на прямих руках. Параметри швидкісно-силових якостей у важкоатлетів досліджувалися за допомогою стрибків у довжину та висоту, метання набивного м'яча масою 2 кг знизу вперед двома руками та стрибків через скакалку.

Таблиця 1

Показники силових і швидкісно-силових якостей важкоатлетів високої кваліфікації (n=10)

Контрольні вправи	Контрольні випробування	\bar{x}
Змагальні	Присідання зі штангою на спині, кг	260,0
	Жим штанги лежачи на горизонтальній лаві, кг	150,6
	Тяга штанги, кг	242,0
	Сума триборства, кг	650,2
Власне силові	Сила м'язів сильнішої кисті, кг	50,10
	Згинання рук в упорі лежачи, разів	65,0
	Згинання рук на перекладині, разів	15,4
	Згинання рук на брусах, разів	56,2
	Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с, разів	32,2
	Піднімання ніг до перекладини у висі на прямих руках, разів	32,6
	Вис у зігнутих руках на перекладині, с	62,1
Швидкісно- силові	Стрибок у довжину з місця, см	245,2
	Стрибок у висоту з місця, см	52,2
	Метання набивного м'яча двома руками знизу вперед, м	15,1
	Стрибки через скакалку за 1 хв, разів	130,1

На основі досліджуваних показників можна зробити висновок, що показники м'язової сили та швидкісно-силових якостей важкоатлетів знаходяться на достатньо високому рівні.

Висновки. Відповідність спортсменів досліджуваним параметрам силової та швидкісно-силової підготовленості, що відповідають високій кваліфікації, дозволить їм досягти максимальних результатів у майбутньому. Використання спеціальних методів силової підготовки в тренувальному процесі важкоатлетів повинно враховувати величину опору, швидкість руху, величину суглобових кутів, кількість повторень або тривалість напруження м'язів в одному підході, кількість підходів в одній серії, кількість серій в одному занятті, кількість підходів в одному занятті. Порядок впливу вправ на різні м'язи і м'язові групи, тривалість і характер поз між підходами, серіями і різними заняттями сприяє урізноманітненню, більш тонкій диференціації роботи м'язів під час виконання силових вправ, забезпечує узгодження процесу силової підготовки зі змагальною діяльністю і дозволяють органічно узгоджувати його з особливостями тренувальної діяльності.

Джерела та література

1. Олешко В. Г. Моделювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту. Київ: ДІА. 2019. 252 с.
2. Олешко В. Г. Моделювання процесу підготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту: монографія. Київ: ДМП «Полімед», 2005. 254 с.
3. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] Київ: ДІА, 2011. 444 с.
4. Олешко В. Г. Важка атлетика: [навч. прогр. для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ]. Київ, 2004. 80 с.
5. Черкашин Р. Є. Методика навчання силових фізичних вправ студентів вищих навчальних закладів у позааудиторній діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед.наук: 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» Луцьк., 2011. 22 с.
6. Шиян О. Атлетична гімнастика у системі фізичного виховання студентської молоді. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 1. С. 80–84.

СИСТЕМА КОМПЛЕКСНОГО ВІДБОРУ ДО ЗАНЯТЬ СПРИНТОМ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

Віктор Романюк¹, Богдан Гаврилович²

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, romanuk.viktor@vnu.edu.ua;

²Магістр 2 року навчання факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, havrylovych.bohdan2022@vnu.edu.ua.

Вступ. Біг на короткі дистанції в легкій атлетичі є видом спорту, де кожен сантиметр, кожна сота доля секунди, має визначальне значення для успіху. Тому відбір талановитих спортсменів на цьому етапі є вкрай важливим для досягнення високих результатів і створення сильної та конкурентоздатної команди. На сьогодні наявні наукові дослідження, які дозволяють глибше розуміти анатомо-фізіологічні аспекти бігу на короткі дистанції [4; 5]. Існують біомеханічні дослідження, які дозволяють аналізувати техніку бігу, виявляти оптимальні кроки та забезпечувати мінімальне енерговитрати [1]. Проведенні окремі дослідження зі спортивної психології легкоатлетів [6]. Дослідження з діагностики індивідуальних здібностей дозволяють ідентифікувати талановитих спортсменів, визначаючи їхні сильні сторони та потенціал для подальшого розвитку [2]. Останнім часом особливо актуальними є дослідження з використання передових технологій у вивченні перспективності спортсменів до бігу на короткі дистанції [3]. Усі ці вище перелічені наукові аспекти вказують на необхідність інтегрованого, комплексного підходу до відбору та тренування бігунів на короткі дистанції у легкій атлетичі, що визначає успіх команди та індивідуальних спортсменів на міжнародному рівні.

Мета дослідження. Обґрунтувати ефективність та інформативність критеріїв комплексного оцінювання перспективності у системі відбору в легкоатлетичному спринті.

Методи дослідження. Загальновідомі методи тестування фізичних і психічних здібностей та математичні методи описової статистики. У контрольній групі застосовувались методи відбору, що включали тестування фізичних здібностей для оцінки відповідності контрольним стандартам та проведення антропометричних вимірювань. У експериментальній групі було використано додаткові методи відбору, включаючи оцінку приросту фізичних якостей і застосування психодіагностики.

Результати дослідження. Система комплексного оцінювання перспективності бігунів на короткі дистанції ґрунтується на ретельному аналізі різноманітних показників, таких як морфологічні показники, фізичні здібності, рівень техніки, швидкість, м'язова сила, а також психологічні аспекти, які спільно складають уяву про можливості спортсмена та враховуються для визначення його потенційного успіху.

Визначено початковий рівень фізичних показників у дітей 11 років. Фізичні показники у контрольній та експериментальній групах не відрізнялись один від одного ($p > 0,05$). Після визначення вихідних показників було розпочато педагогічні спостереження. Установлено, що в обох групах фізичні показники покращилися. Однак це покращення виявилось різним для учасників експерименту у різних групах.

Результати бігу на 30 м мали тенденцію до покращення за період експерименту на 3,2 % та 6,9 %. Вибухова сила покращилась в експериментальній групі на 25 % в контрольній лише на 2,5 %. Сила м'язів рук статистично значимо зросла на 25,3 % в експериментальній групі та 23,9 % в контрольній. Сила м'язів черевного пресу достовірно зросла в експериментальній групі на 9,4 %, в контрольній на 9,9 % відповідно.

За результатами тестування фізичних якостей було рекомендовано по одинадцять осіб, для подальших занять спринтом. Додаткове тестування психічних якостей у дітей експериментальної групи, дало змогу виявити ще п'ять осіб, яких за результатами комплексного вивчення можна вважати перспективними до занять спринтом.

Аналіз даних експериментальної групи порівняно з контрольною групою підтвердив висунуту нами гіпотезу: більш детальний та систематичний підхід до відбору сприяє ідентифікації фізично та психологічно підготовлених спортсменів.

Висновки. Дослідження засвідчують, що система оцінювання перспективності бігунів на короткі дистанції, яка ґрунтується на комплексному аналізі різноманітних показників, таких як морфологічні показники, фізичні здібності, рівень техніки, швидкість, м'язова сила, а також психологічні аспекти є більш ефективною в порівнянні з традиційною. Аналіз даних підтвердив висунуту гіпотезу: більш

детальний та систематичний підхід до відбору сприяє ідентифікації фізично та психологічно підготовлених спортсменів.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у розробленні комплексних моделей для оцінки перспективності дітей до занять легкоатлетичним спринтом. Потребує подальшої розробки і проблема виявлення на основі сучасних методів найбільш інформативних критеріїв та показників обдарованості дітей до занять бігом на короткі дистанції.

Джерела та література

1. Бланкін О. Є. Вплив фізичних навантажень на морфологічні особливості будови тіла спортсменів, які займаються різними видами легкої атлетики: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра: спец. 091 «Біологія», освітньою програмою «Фізіологія рухової активності». Київ; НУФВСУ, 2021. 70 с.
2. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д. Ю. 2016. 240 с.
3. Долбишева Н., Мусяца С. Система спортивного набору як основа відбору та орієнтації в легкій атлетиці на етапі початкової підготовки. Матеріали III Міжнародної науково-практичної онлайнконференції «Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики» (12–13 травня 2021). 2021. С. 71–76.
4. Миценко Є. В. Морфофункціональні особливості юних легкоатлетів-бігунів 9–11 років. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова* : збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова ; [редкол. В. П. Андрущенко [та ін.]]. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. Серія 15. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Вип. 3 (58). С. 82-86.
5. Романюк В., Романюк А., Лисобей П. Функціональний стан регуляції серцевого ритму у спортсменів легкоатлетів та ігровиків. *Фізична культура, спорт і здоров'я людини*: зб. тез доп. IV Регіон. наук.-практ. студ. конф. (10 груд. 2021 р.), 2021. С. 103.
6. Савчук С., Іванович К. Педагогічний контроль у формуванні мотивацій до занять легкою атлетикою на етапі початкової підготовки. *Фізична культура, спорт і здоров'я людини*. 2021. С. 107–108.

УДОСКОНАЛЕННЯ АТАКУЮЧИХ ДІЙ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ГРУПИ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Віктор Романюк¹, Антон Качина²

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, romanuk.viktor@vnu.edu.ua;

²Магістр 2 року навчання факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, kachyna.anton2022@vnu.edu.ua.

Вступ. Нападаючий удар та подача є одним із основних і найбільш видовищних прийомів для здобуття перемоги у волейболі. Завдяки технічним атакуючим діям гравці можуть обігравати команди і здобувати перемогу на змаганнях. Розробка ефективної методики тренування є ключем до успіху на шляху до цілей. Водночас наявні програми тренувань не завжди дають очікуваний результат у вдосконаленні техніки ударів та подач [1; 7]. Удосконалення атакуючих дій волейболістів має ґрунтуватися на вивченні закономірностей їх змагальної і тренувальної діяльності [4; 6]. Незважаючи на численні дослідження в галузі підготовки волейболістів, в більшості випадків розглядаються окремі питання з техніки і тактики гри [1; 6], їх функціональні особливості [5], але недостатньо приділяється увага удосконаленню точності атакуючих дій у волейболі [3; 4]. Особливо ця проблема актуальна для студентів-волейболістів груп підвищення спортивної майстерності [2].

Мета дослідження. Обґрунтувати методику вдосконалення ефективності атакуючих дій для волейболістів-студентів.

Методи дослідження: 1) аналіз літературних джерел; 2) антропометричні дослідження; 3) рухові тести; 4) формувальне педагогічне дослідження; 5) математична статистика. В дослідження взяли участь волейболісти-студенти групи підвищення спортивної майстерності факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Результати дослідження. Досліджено показники точності подачі гравців групи підвищення спортивної майстерності у листопаді 2022 року. Для досліді були взяті два види подач: націлена планеруюча подача та подача у стрибку, а також нападаючий удар. Атакуючі дії всіх гравців знаходились на різному рівні – від високого до низького. За результатами проведеного нами дослідження максимальним показником націленої подачі становить 9 тоді як мінімальний 0 з десяти спроб. Подача у стрибку показала такі результати – максимальний показник подачі у стрибку становить 7, а мінімальний 0. А на нападаючому ударі ми зафіксували наступні показники: найгірший – 1, а найкращий – 8 влучень.

Розроблено методику удосконалення ефективності атакуючих дій, згідно якої гравці тренувались у безперервному навчально-тренувальному циклі протягом шести місяців. Методика спрямована на всі групи м'язів волейболістів. Тренування відбулись 6 днів на тиждень по одному тренуванню в день. Кожного дня у кінці тренування або під час практикувались розроблені нами комплекси вправ спрямовані на вдосконалення ефективності атакуючих дій і компонентів від яких вони залежить.

У кінці травня 2023 року проведено повторні дослідження для оцінювання ефективності розробленої нами методики тренувань. Відмічено позитивну динаміку. Так, вже не було жодного гравця який не влучив у мат що знаходився у зоні. Сума всіх влучень націленої планеруючої подачі у першу зону збільшилась на 24 рази, у п'яту зону на 24 рази; у другу зону на 12 разів; у четверту на 13 пунктів; у шосту зону на 10 разів.

Сума всіх влучень подачі у стрибку у першу зону волейбольного майданчику збільшилась на 17 пунктів; у п'яту зону на 19 разів; у другу зону на 40 разів; у четверту зону на 24 пункти; у шосту зону на 63 рази. Точність подачі гравців, як націленої планеруючої так і силової подачі у стрибку, значно покращилась.

Сума всіх влучень у мат з 4 зони у 1 збільшилась на 35 показників, а з 4 зони у 5 на 26. Атака з третьої зони теж покращилась. Так з 3 зони у 1 зону у мат показник змінився на 19 пунктів, а з 3 у 5 на 26 разів. З другої зони у 1 на 20 влучень стало більше, а з 2 у 5 зону аж на 34 пункти.

Висновки. Зважаючи на результати формувального дослідження можна зробити висновок, що розроблена експериментальна методика удосконалення атакуючих дій волейболістів групи підвищення спортивної майстерності є ефективною і допомагає покращувати точність атак.

Перспективи досліджень у даному напрямку вбачаємо у впровадженні експериментальної методики в навчально-тренувальний процес студентів групи підвищення спортивної майстерності з волейболу та подальшому її вдосконаленні.

Джерела та література

1. Вербіцький С., Пітин М., Каратник І. Перспективи удосконалення технічної підготовки волейболістів на етапі початкової підготовки за допомогою застосування інтерактивних методів навчання. *Спортивні ігри*, 2022, 3 (25). С. 5–17.
2. Вольчинський А, Ковальчук А. Особливості тренування студентів-волейболістів із різною фізичною підготовкою. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*, 2015, 17: С. 38–42.
3. Гамалій В. В., Шльонська О. Л. Моделювання нападаючих дій волейболістів високої кваліфікації. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2014, 6: С. 24–29.
4. Мельник А. Аналіз ефективності силової подачі у стрибку в залежності від точності її виконання у змагальній діяльності волейболістів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2016, 5: С. 53–56.
5. Романюк В., Деркач Ю. Комплексне оцінювання функціональних можливостей системи дихання волейболісток. *Physical education, sport and health culture in modern society*, 2008, 3: С. 321–325.
6. Силка М.К., Паєвський В.В. Ефективність техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболістів у змаганнях. *Спортивні ігри*, 2017, 3: С. 58–60.
7. Щепотіна Н., Гудима С., Бабенко Р. Програмування тренувального процесу кваліфікованих волейболістів у змагальному періоді річного циклу підготовки. *Спортивні ігри*, 2021, 3 (21): С. 91–100.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У БОКСЕРІВ

Жанна Мудрик¹, Віктор Смичук², Анастасія Садоводова³

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки mudrik.zanna@vpu.edu.ua

²Магістрант Волинського національного університету імені Лесі Українки

³Магістрантка Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Мотивація є провідним елементом структури особи, пронизуючи всі її утворення – спрямованість, характер, здібності, емоції, психічні процеси. Практичні спортивні досягнення підлітків-спортсменів є одним з важливих аспектів формування мотиваційної сфери. Емоційні переживання під час досягнення успіху можуть мати як мотивуючий, так де мотивуючий характер для подальшої діяльності. Вивчення структури емоційних проявів підлітків-спортсменів з різним рівнем спортивних досягнень дасть змогу виявити вплив практичного досвіду на розвиток мотиваційної сфери. Емоції тут є мотиваційною установкою на досягнення успіху.

Мета дослідження обґрунтувати методику стимулювання інтересу до спортивної діяльності серед боксерів на етапі початкової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Дослідити рівень сформованості та особливостей мотивації у спортивній діяльності у боксерів різної спортивної кваліфікації та вікових груп.
2. Виявити різні типи відносин юних боксерів до занять боксом та їх змісту.
3. Розробити та експериментально обґрунтувати методику формування мотивації до спортивної діяльності серед боксерів на етапі початкової підготовки.

Методикою для дослідження спортивної мотивації боксерів служила розроблена нами анкета, що включає 12 питань. додатковий метод дослідження мотивації, а також властивості особи боксерів використовувався колірний тест М.Люшера. Тест полягає в тому, що випробовуваному пропонується вибрати кольори в низхідному порядку: спочатку № 1 - колір, який подобається більше всього, потім № 2 - колір по привабливості на другому місці і так далі, з таким розрахунком, що під № 8 вибирається колір, який викликає найменшу симпатію. Таким чином, випробовуваний формує 8 позицій. По порядку розташування кольорів визначається мотивація спортсмена перед змаганнями, а також вираженість властивостей особи. Для вивчення характеру змагальної мотивації боксерів ми використовували опитувальник, що включає 20 тверджень-питань. На кожен з них необхідно було дати відповідь «та чи ні» залежно від ступеня відповідності твердження дійсності.

Аналіз літератури з проблеми мотивації свідчить про те, що при вивченні мотивації спортивної діяльності з метою подальшого її формування у юних боксерів предметом аналізу тренера, психолога повинні стати такі компоненти мотиваційної сфери спортсмена, як його мотиви, цілі, емоції, уміння вчитися боксерському мистецтву.

Під час дослідження мотивації у юних боксерів (20 чол.) методами опитування, спостереження, бесід нами виділені наступні типи відносин до занять боксом: негативне; байдуже; позитивне (аморфне); позитивне (активно-дієве).

Аналіз результатів анкетного опитування боксерів і бесід з ними дозволив нам встановити наступні особливості цих суб'єктивних станів:

1. Спрямованість уваги під час занять боксом без зайвих відволікань є ключовим аспектом ефективності. Здатність утримувати увагу на діяльності може свідчити про високий рівень внутрішньої мотивації та зацікавленості у спорті.
2. Почуття повного включення в спортивну діяльність свідчить про глибокий інтерес та залученість. Це може сприяти покращенню результатів та досягненню вищих рівнів ефективності.
3. Ясне усвідомлення мети та завдань сприяє збереженню фокусу та направленості. Це важливо для досягнення успіху у спорті.
4. Усвідомлення правильності виконання дій може бути індикатором внутрішньої мотивації та впевненості в своїх навичках.
5. Відсутність тривоги та неспокою перед виконанням дій свідчить про позитивне емоційне ставлення до спортивної діяльності та може сприяти кращим результатам.
6. Почуття "розчинення" в справі вказує на поглиблення та занурення в діяльність. Це може вказувати на високий ступінь іммерсії та самозабуття під час спортивних заходів.

7. Відчуття уповільнення часу може виникнути в результаті глибокого поглиблення в діяльність і може свідчити про велику кількість переживань та вражень під час спортивної діяльності.

Загальною тенденцією є те, що вказані характеристики свідчать про поглиблену, насичену та задоволену внутрішню мотивацію у спортивній діяльності. Це важливі аспекти для тренера та спортсмена для досягнення високих результатів та задоволення від спортивного процесу.

Грунтуючись на результатах досліджень Д.Макклелланда ми вважаємо, що формування мотивації досягнення у юних боксерів здійснюватиметься при дотриманні наступного:

1/ формування у юних боксерів синдрому досягнення, тобто переважання прагнення до успіху над прагненням уникнення невдачі;

2/ самоаналіз результатів своєї діяльності;

3/ вироблення оптимальної тактики формування мети в заняттях боксом;

4/ міжособова підтримка з боку тренера, товаришів по групі.

Для перевірки ефективності методики формування спортивної мотивації до занять боксом у юних боксерів був організований педагогічний експеримент, в якому взяли участь дві групи юних боксерів, – контрольна і експериментальна по 12 чоловік в кожній, у віці 12–13 років. Контрольна група займалася за загальноприйнятою методикою. Експериментальна група займалася за розробленою нами методикою. Заняття з групою проводилися до тренування, під час тренування, перед змаганням і після змагань.

Були узяті наступні показники: -інтерес до спорту; - спрямованість змагальної мотивації: -на досягнення успіху; на уникнення невдачі; - особова тривожність; - психічна надійність: -змагальна емоційна стійкість (ЗЕС); -саморегуляція (СР); -мотиваційно-енергетичний компонент (МЕК); - стабільність- стійкість до перешкод(СТП); - спортивна мотивація (СМ); орієнтація на задоволення духовних потреб (К1); -орієнтація на задоволення матеріальних потреб (К2); -орієнтація на сприятливі соціальні умови спортивної діяльності (К3); -орієнтація на поповнення спеціальних знань (К4); орієнтації на відсутність больових відчуттів (К5); орієнтація на накопичення знань про своїх супротивників (К6);-орієнтація на відсутність психогенних впливів (К7); -тип відношення юних боксерів до занять боксом; - самооцінка;- самокритичність;

Після закінчення педагогічного експерименту в КГ достовірних змін в показниках, що фіксуються, не відбулося.

У ЕГ відбулися істотні зміни досліджуваних показників у бік поліпшення:

1) інтерес до занять боксом набув стійкого характеру ($P<0,01$);

2) істотно підвищилася ($P<0,01$) мотивація змагання «на досягнення успіху»; мотивація «на уникнення невдачі» знизилася ($P<0,05$);

3) відбулися значні зміни в психічній надійності: емоційна для змагання стійкість підвищилася ($P<0,01$);-покращала саморегуляція ($P<0,05$); значно ($P<0,01$);підвищився мотиваційно-енергетичний компонент;

4)в структурі спортивної мотивації відбулися значні зміни: -підвищилася орієнтованість боксерів на задоволення матеріальних і духовних потреб ($P<0,05$); підвищилася зацікавленість боксерів в накопиченні спеціальних знань і навичок ($P<0,05$); - у решті складових спортивної мотивації: орієнтація на сприятливі соціальні умови тренувань, на відсутність больових відчуттів, на накопичення знань про своїх супротивників і на відсутність психогенних впливів змін не відбулося.

Джерела та література

1. Аксютин В. В., Штанагей Д. В. Інформативні психофізіологічні показники боксерів для визначення стилю ведення поєдинку. *Молодь та олімпійський рух*: зб. тез доп. Міжнар. конф. молодих вчених. 2019 Трав 17; Київ. Київ: НУФВСУ; 2019. С. 88–89.
2. Грецький О., Мицкан Б. Формування мотивації до занять спортивною діяльністю на початковому етапі підготовки. *Молодіжний науковий вісник*: зб. наук. праць. Луцьк, 2013. Вип.11 С. 67–71.
3. Круцевич Т., Іщенко О., Імас Т. Мотивація учнів 6-9 класів до уроків фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 2. С. 68–72.

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ніна Деделюк¹, Дарина Стеценко²

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, dedeliuk.nina@vnu.edu.ua

²Магістрантка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Актуальність. На сучасному етапі розвитку суспільства важливою проблемою є зміцнення і збереження здоров'я населення. Особливу тривогу викликає погіршення здоров'я дітей та підлітків. Підлітковий вік – один із найскладніших періодів розвитку дитини, що потребує нових і ефективних методів виховання та навчання [1].

Зміст програми для основної школи представлено тільки базовими видами спорту, які найчастіше не враховують інтереси дітей, їх бажання займатися сучасними формами фізкультурно-оздоровчої роботи. З-поміж засобів, що підвищують мотивацію до занять фізичної культури дівчат-підлітків, багато спеціалістів рекомендують використовувати вправи сучасних форм оздоровчо-кондиційної спрямованості: ритмічної гімнастики, шейпінгу, аеробіки, фітнесу, йоги тощо. Одним з таких інноваційних підходів до організації уроків фізичного виховання з дівчатами-підлітками є заняття степ-аеробікою [1, 2, 3].

Оздоровчий ефект занять степ-аеробікою полягає в загальнофізіологічному впливі на організм, підвищенні обміну речовин, активації імунних сил організму, а також профілактиці серцево-судинних захворювань, корекції постави, профілактиці захворювань опорно-рухового апарату, покращенні психоемоційного самопочуття тих, хто займається, сприянні творчій активності. Однак застосування новітніх технологій у фізичній культурі, які були б адаптовані до різних вікових груп, потребує глибокого науково-методичного обґрунтування [1–3].

Завдання дослідження полягають в обґрунтуванні змісту уроків фізичної культури для дівчат 13 та 14 років з пріоритетним використанням засобів степ-аеробіки для підвищення рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел; анкетування; методи оцінки фізичного здоров'я; антропометричні методи; фізіологічні методи дослідження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Анкетування дівчат 13 та 14 років дозволило визначити найбільш популярні серед них види фізкультурно-оздоровчих занять. Такими є плавання (31 %), аеробіка, степ-аеробіка (29 %), спортивні ігри (16 %), шейпінг (6 %), теніс (5 %), східні одноборства (4 %), що необхідно враховувати добираючи засоби фізичного виховання для різних вікових груп.

Третій етап заключався в розробці уроків фізичної культури з пріоритетним використанням засобів степ-аеробіки для дівчат 13 та 14 років та передбачав проведення педагогічного експерименту для оцінки ефективності запропонованої методики.

Результати дослідження фізичної підготовленості дозволили визначити, що у дівчат 13 та 14 років найбільше відстають такі фізичні якості, як витривалість, сила м'язів тулуба та гнучкість.

Результати дослідження аналізу взаємозв'язків між окремими показниками фізичної підготовленості та стану здоров'я дають можливість цілеспрямовано впливати фізичними вправами на розвиток окремих рухових якостей для отримання оздоровчого ефекту.

За даними матеріалів дослідження ми бачимо, що в експериментальних групах найбільші зміни відбулися у розвитку таких фізичних якостей як сила м'язів рук, тулуба та ніг, гнучкість та витривалість. У контрольній групі спостерігається найбільший розвиток таких фізичних якостей як сила м'язів рук, тулуба та ніг.

Найбільший приріст ($p < 0,01$) в експериментальних групах (рис. 2) у дівчат 13 та 14 років спостерігається у тестах “згинання і розгинання рук в упорі лежачи” відповідно – на 64,7 % та 42,9 %; “нахил тулуба вперед” – на 83,7 % та 75 %; “піднімання в сід за 1 хв” – на 40 % та 32,1 %.

Виражені темпи приросту у дівчат 13 та 14 років спостерігалися у показниках “стрибок у довжину з місця” (на 14,2 % та 12,9 %) та у тесті “біг 1500 м” (на 5,8 % та 5,04 %). Незначні темпи приросту результатів тестування фізичної підготовленості дівчат експериментальних груп було відзначено як у 13-річних, так і у 14-річних у тесті біг 60 м, які збільшились на 2,6 % та 3,6 %, у тесті “човниковий біг 4х9 м” – на 2,4 % та 3,2 %.

Найменші темпи приросту результатів у тестах на швидкість та спритність, на наш погляд, пов'язані з тим, що уроки третьої чверті з гімнастики направлені на розвиток гнучкості, сили м'язів рук, тулуба та ніг.

У контрольних групах темпи приросту ($p < 0,05$) результатів тестування фізичної підготовленості дівчат 13 та 14 років були значно нижчими. Так, найбільші темпи приросту результатів дівчат 13 та 14 років було показано у тестах: нахил тулуба вперед відповідно на 57 % та 28,6 %, згинання і розгинання рук в упорі лежачи – на 26,3 % та 22,7 %, піднімання тулуба в сід за 1 хв – на 20 % та 14,8 %.

Виражена тенденція приросту результатів спостерегалася у показниках тесту “стрибок у довжину з місця” - на 6% та 6,7%.

Приріст результатів у дівчат 13 та 14 років спостерігався у бігу на 60 м – на 1,7 % та 1,8 %, у човниковому бігу 4x9 м – на 1,6 % та 1,6 %, у бігу на 1500 м – на 1,2 % та 0,8 %.

Таким чином, кількісний аналіз результатів тестування фізичної підготовленості показав, що у розвитку фізичних якостей дівчат 13 та 14 років відбулися позитивні зміни.

Якщо на початку експерименту групи були рівноцінними за досліджуваними показниками, то в кінці експерименту за показниками фізичної підготовленості дівчата експериментальних груп випередили своїх однолітків з контрольних груп практично за всіма показниками.

Висновки. Отже, в умовах педагогічного експерименту рівень фізичної підготовленості дівчат 13 та 14 років експериментальної групи значно підвищився. Якісна характеристика рівня фізичної підготовленості показала, що використання експериментальної методики практично за всіма показниками забезпечило досягнення найбільш високих нормативів фізичної підготовленості в експериментальних групах. Найбільший приріст показників фізичної підготовленості в експериментальній групі було виявлено у розвитку таких рухових якостей, як сила м'язів рук, тулуба та ніг, гнучкість та витривалість, які більшою мірою розвивають заняття степ-аеробікою.

Джерела та література

1. Белікова Н. та ін. Інноваційні методики навчання фізичної культури школярів [Текст]: навч.-метод. посібник. за заг. ред. проф. Н.Белікової, доц. В. Яловики. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 340 с.
2. Ващук Л. М. Методика формування ундивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць. автореф. дис канд пед. н. Луцьк, 2017.– 20 с.
3. Винник В. Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2010. № 12. С. 39–42.
4. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» №3808-ХІІ. (1994). *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*. 1994, № 14, ст. 80. (редакція від 16. 10. 2020). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text.203>

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ

Любов Терета¹, Анастасія Кокошкіна²

¹ *Магістр кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки*

² *Магістр кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки*

Вступ. Формування української національної системи фізичного виховання школярів вимагає перебудови процесу фізичного виховання, переходу до розвиваючої, демократичної і гуманістичної системи освіти. Значущість означеної проблеми підкреслюється ще й тим, що фізична підготовленість молоді до активного життя сьогодні – один із визначальних чинників подальшого розвитку України. Ця думка знаходить підтвердження у низці державних документів: Концепції «Нова українська школа», Законі «Про освіту», Типовій освітній програмі для закладів загальної середньої освіти. Нова українська школа. Фізкультурна освітня галузь (1-4 клас) у яких визначено пріоритети освітньої політики України і які детермінують не лише стратегію реформування системи загальної середньої освіти, а й напрями подальшого наукового пошуку щодо забезпечення належної підготовки учнів до життя.

Сучасна система фізичного виховання молодших школярів передбачає широке використання рухливих та спортивних ігор, які є одним з основних засобів підвищення рухової активності дітей, формування позитивної мотивації до занять фізичними вправами та виховання естетичних, вольових і моральних якостей особистості. На необхідність використання ігор у вихованні підростаючого покоління звертали увагу О. Ващенко, В. Єрмолаєва, Л. Іванова [1] та ін. Про рухливі та спортивні ігри як засіб розвитку фізичних здібностей учнів молодшого шкільного віку говориться у працях О. Томащук [3], Н. Деделюк, Л. Вашук [2] та ін.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення даних спеціальної наукової та методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження. В Концепції нової української школи враховуються індивідуальні здібності дитини, за основу береться педагогіка партнерства, співпраці між учителем, учнем та батьками, які будуть рівноправними учасниками освітнього процесу, що для вчителя в першу чергу дає можливість розробки власних авторських програм, методів, стратегій та засобів навчання. Удосконалення фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку може бути ефективним, якщо цей процес розглядається як система з багатьма взаємопов'язаними компонентами – засобами, методами й формами педагогічної дії, основною метою якої є виховання фізичних здібностей. В переважній більшості наукової, навчальної та методичної літератури з фізичного виховання школярів молодшого шкільного віку під час розвитку фізичних здібностей та підвищення рівня фізичної підготовленості пропонується використовувати рухливі та спортивні ігри.

Гра віддавна становила невід'ємну частину життя людини, використовувалася з метою виховання й фізичного розвитку підростаючого покоління.

Час вносить зміни у зміст ігор, створює багато різних варіантів, лише їхня рухлива основа залишається незмінною. Гра включає всі види природних рухів: ходьбу, біг, стрибки, метання, лазіння, вправи із предметами, а тому є незамінним засобом фізичного виховання дітей. Світ ігор дуже різноманітний: рухливі, сюжетні, народні, рольові, спортивні, імітаційні, командні, групові, ігри-естафети, ігри-конкурси, ігри-забави, ігри-змагання тощо.

Найкращими «ліками» для дітей від рухового «голоду» є рухливі та спортивні ігри, які за змістом і формою прості й доступні дітям різних вікових груп. Вони є універсальним засобом у фізичному вихованні молоді. Систематичне застосування рухливих та спортивних ігор сприяє засвоєнню «школи рухів», яка включає весь комплекс важливих навичок. Під їх дією інтенсивніше розвиваються всі фізичні якості.

Рухливі та спортивні ігри на уроках фізичної культури використовують для вирішення освітніх, виховних й оздоровчих завдань відповідно до вимог програми. Використання ігор у системі фізичного виховання розглядають і як активний відпочинок. Безумовно, гра дисциплінує, виховує індивідуальність, відповідальність, дозволяє переключитись з одного виду діяльності (інтелектуального) на інший (фізичний, емоційний).

Отже, рухливі та спортивні ігри є найбільш адекватною формою занять фізичними вправами і сприяють підвищенню рухової активності дітей. Саме суперництво, елемент напруги, змагання, емоційність у грі активізують дитину до рухової діяльності.

Нами був проведений педагогічний експеримент в якому брали участь діти 8–9 років, що навчаються у 3 класі КЗЗСО Луцький ліцей № 11 Луцької міської ради у кількості 40 осіб (з них 20 дітей – контрольний клас, 20 дітей – експериментальний клас).

В результаті аналізу показників фізичної підготовленості дітей 8-9 років відмічається покращення результатів по всіх фізичних здібностях в експериментальному класі у порівнянні з контрольним. Однією з особливостей проведених досліджень у експериментальному класі є той факт, що розроблені засоби, методи та форми організації фізичної підготовки не порушують закономірностей розвитку фізичних здібностей, а їх підвищують, що позитивно впливає на весь стан зростаючого організму.

При цьому потрібно відмітити, що розроблена система фізичної підготовки з використанням рухливих та спортивних ігор складається з кількох взаємопов'язаних компонентів, що визначаються нами як оптимальні педагогічні умови при проведенні уроків з фізичної культури. Одним із головних компонентів такої системи слід вважати методику організації класу, яка потребує розподілення на однорідні групи (команди), які змагаються між собою з використанням спортивного інвентаря (м'ячі, лавки, гімнастичні палки, обручі та ін.). Як правило, перші вправи виконуються з малою інтенсивністю і дозволяють ознайомити дітей з технікою. Після цього виконуються вправи з максимальною інтенсивністю, де дозування навантаження та відпочинку залежить від кількості команд. Наступним компонентом педагогічних умов ми вважаємо систематизацію ігрових вправ, які мають не тільки ігрову спрямованість, але й відображають національні традиції. Заключним компонентом системи є контроль, який також повинен розроблятися в залежності від віку та статі. Це дозволяє проводити корекцію засобів та методів фізичної підготовки, які спрямовані на удосконалення фізичних здібностей.

Висновки. Проведений експеримент підтвердив доцільність використання рухливих та спортивних ігор в організації фізичної підготовки учнів молодшого шкільного віку. Це дозволяє рекомендувати їх у процесі занять з фізичної підготовки школярів на уроках фізичної культури та у позакласних заняттях.

Джерела та література

1. Ващенко О. М., Єрмоласва В. М., Іванова Л. І. та ін. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра: навч.-метод. посібник [за заг. ред. Е. В. Белкіної]. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2003. 192 с.
2. Деделюк Н., Ващук Л., Томащук О. Мотиваційна спрямованість батьків у організації фізичного виховання молодших школярів в домашніх умовах у період карантинних обмежень. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Випуск 3К (147) 22. С. 121–125.
3. Томащук О. Рухливі та спортивні ігри як засіб розвитку фізичних здібностей учнів молодшого шкільного віку. Фізична активність і якість життя людини [текст]: зб. тез доп. VII Міжнар. наук.-практ. конф. (8 черв. 2023 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2023. С. 44–45.

ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТЗАЛОМ

Тарас Токарчук¹

¹Магістрант Волинського національного університету імені Лесі Українки, tokarchuk.taras2022@vnu.edu.ua

Вступ. Сьогодні в Україні простежується стійке погіршення стану здоров'я населення й, зокрема, студентської молоді. На цьому фоні у суспільстві різко знизився інтерес до занять фізичними вправами і одночасно продовжує зростати рівень захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи молоді. Іншими словами система фізичного виховання молоді, вступивши в протиріччя з реальними потребами оновленого суспільства, породила кризові явища.

Водночас в Україні, незважаючи на важливість проблеми зміцнення здоров'я студентської молоді, підвищення її працездатності, розширення стійкості організму до несприятливих умов, все ще проблемними залишаються стратегічні питання рівня фізкультурної освіти та фізичної підготовленості студентської молоді [3].

Методи дослідження. Теоретичні: вивчення і аналіз наукових джерел з проблеми дослідження, нормативних і програмних документів, порівняння, систематизація, класифікація, узагальнення здобутих теоретичних та експериментальних даних; емпіричні: методи педагогічної діагностики, що передбачають систематичне і цілеспрямоване спостереження, бесіди.

Результати дослідження. Вирішення задач перебудови і подальшого розвитку системи освіти в Україні вимагає заміни старої, малоєфективної, розрахованої на репродуктивний тип навчання, освітньої парадигми. Питання полягає в переході до нових, більш ефективних типів і технологій навчання, які виводять тих, яких навчають, на творчий рівень самостійної пізнавальної діяльності [4].

Проблемне навчання – дидактична система, яка ґрунтується на закономірностях творчого засвоєння знань і способів діяльності. Воно передбачає проблемне викладання, тобто створення системи послідовних проблемних ситуацій і управління процесом їх вирішення, а також проблемне учіння – особливу форму творчої навчальної діяльності студентів щодо засвоєння знань і способів діяльності з наявністю аналізу проблемних ситуацій, формулювання проблем і їх розв'язання шляхом висунення припущень, обґрунтування і доведення гіпотез. Як специфічна технологія навчального процесу проблемне навчання передбачає наявність проблемного запитання, проблемного завдання, проблеми, проблемної ситуації. Проблемне навчання покликане формувати в студента такі професійні вміння: самостійно побачити і сформулювати проблему; висунути гіпотезу, знайти спосіб її перевірки, зібрати дані, проаналізувати їх, запропонувати методiku їх оброблення; сформулювати висновки і побачити можливості практичного застосування отриманих результатів; бачити проблему загалом, аспекти та етапи її розв'язання самостійно або в колективній роботі [4].

Мотив є одним зі складових мотиваційної сфери студентів, це спрямованість активності на предмет, внутрішній психічний стан прямо зв'язаний з об'єктивними характеристиками предмета, на який спрямована активність. Проблемне навчання змінює мотивацію пізнавальної діяльності: провідними стають мотиви пізнавально-спонукальні (інтелектуальні) [1;5].

Серед передумов ефективного формування рухових навичок студентів під час занять футзалом, які сприяють ефективному засвоєнню цінностей фізичної культури, виокремлюємо: інтерес до різних видів рухової активності; рівень фізичної підготовленості; формування знань на рівні, який би дозволяв студентам самостійно організовувати заняття фізичними вправами; поєднання різних форм фізичного виховання у процесі навчання; виховання позитивного ставлення студентів до занять фізичними вправами [4].

Результати дослідження засвідчують, що інтерес у студентів до фізичного виховання невисокий. 41,6 % студентів мають середній рівень інтересу до занять фізичною культурою, лише 10,3 % – високий рівень. Водночас, у 13,5 % студентів інтерес перебуває на низькому та нижче середнього рівня. У 6,7 % студентів інтерес до занять фізичною культурою відсутній, а в 4,8 % осіб узагалі сформувалося негативне ставлення. Невисокий рівень інтересу до занять фізичною культурою пояснюємо використанням таких методик навчання, які обмежено враховують інтереси й уподобання студентів.

Означено, що рівень знань у більшості студентів не дозволяє їм ефективно організувати самостійні заняття фізичними вправами. З'ясовано, що на початковому етапі навчання середньогрупові показники фізичної підготовленості студентів мають переважно середній і низький рівні.

Установлено, що показники фізичної підготовленості студентів, які визначали згідно з вимогами чинної навчальної програми, відповідають здебільшого низькому та середньому рівням.

Комплексна функціонально-діагностичної програми формування та розвитку рухових навичок студентів засобами міні-футболу будувалась на засадах і принципах проблемного навчання і була покликана сформувати у студентів пошукове мислення.

Технологічна схема освоєння рухових навичок міні-футболу передбачає такі взаємопов'язані кроки: забезпечення передумов ефективного навчання прийому (необхідний руховий досвід, необхідний рівень розвитку фізичних якостей, теоретичні знання); форми навчання (вивчення елементів техніки на заняттях футболу, вивчення під час секційної роботи); елементи технології (система конкретних завдань для вивчення прийому, типові помилки при вивченні прийому і шляхи їх профілактики та усунення); система засобів для вирішення кожного завдання та профілактики виникнення помилок (система методів та методичних прийомів навчання і тренування, дозування навантажень, організація і методика навчання, взаємозв'язок прийому з іншими прийомами, взаємозв'язок прийому з іншим навчальним матеріалом, кількість занять та їхнє розташування впродовж навчального року, система засобів контролю і самоконтролю) [4].

Висновки. Отже, комплексна функціонально-діагностична програма формування та розвитку рухових навичок студентів засобами міні-футболу має будуватись на засадах і принципах проблемного навчання і покликана сформувати у студентів пошукове мислення.

Джерела та література

1. Короляничук А. В. Роль футболу у формуванні всебічно розвиненої особистості студента в процесі навчання у ЗВО. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2021. Вип.4К (132). С. 104–107.
2. Нісімчук А.С. Технологія виховання студентів факультетів фізичної культури: теорія і практика. Луцьк : Вежа. 2000. 240 с.
3. Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія. Київ: СПД Чалчинська Н. В., 2014. 340 с.
4. Петренко І. Г., Петровський В.Р. Теоретичні основи оптимізації процесу фізичного виховання студентів засобами футболу. *Молодий вчений*. 2015. № 2(6). С. 505-508.
5. Шпичка, Т. О.; Степанюк, В. В. Футбол як ігровий вид культурної практики. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2018. Вип.3 (97). С. 3–7.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ В УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ

Ніна Деделюк¹, Ярина Торчинська²

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Волинського національного університету імені Лесі Українки

²Магістрантка доцент Волинського національного університету імені Лесі Українки, у.torchinska@gmail.com

Вступ. Одним з головних досягнень людства є його культура. Розвиток фізичної культури зумовлений об'єктивною необхідністю суспільства в забезпеченні оптимальної рухової активності людини. Саме тому в Законі України "Про фізичну культуру і спорт" сказано: "Фізична культура - сфера діяльності, пов'язана з використанням рухової активності для фізичного та інтелектуального розвитку особи, здорового способу життя, зміцнення здоров'я та організації змістовного дозвілля засобами фізичного виховання різних груп населення та масового спорту [4].

Мета дослідження. Визначення чинників, які обумовлюють формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів 6–11-^х класів.

Для досягнення визначеної мети передбачалося розв'язання таких теоретичних та практичних завдань таких як: з'ясування структури формування мотивації учнів шкіл до занять фізичною культурою та спортом, аналіз чинників, які впливають на формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом у школярів 6–11-^х класів у процесі навчання, вивчення напрямків орієнтації учнівської молоді на зацікавленість заняттями з фізичної культури, формування позитивного ставлення до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності та розробка методики формування мотиваційних цінностей особистості в учнів на прикладі відомих спортсменів, спортсменів-військових, учасників визвольної боротьби. Можна з упевненістю сказати, що важливу роль у житті сучасної учнівської молоді займає формування мотивацій до здорового способу життя та занять фізичною культурою і спортом. Мотиваційний підхід до формування особи дозволяє розглядати фізичне виховання як процес створення потреб, які найбільш сприятливі для здоров'я особистості, її фізичного розвитку та вдосконалення.

Виховання серед учнівської молоді мотивації до занять фізичною культурою є предметом особливої уваги як у теорії педагогіки, так і в методиці фізичного виховання. Це пов'язано з тим, що в підлітковий вік у школярів відбувається перехід від природної потреби у рухах – в усвідомлену необхідність занять фізичними вправами. А це, як відомо, тісно пов'язано з проявленням в учнів вольових зусиль, які в підлітковому віці ще не достатньо сформовані. Тому в практичній роботі необхідно спиратися на інтерес, який є великою рушійною силою, може значно підсилити мотив і залучити старших підлітків до регулярних занять фізичними вправами. Інтерес до занять фізичною культурою, по суті, є основою мотиваційної сфери особистості. Таким чином інтерес як внутрішній мотив діє на учнів силою своєї значущості та емоційної привабливості, яка є виразником естетичних потреб особистості.

Розглядаючи потребу в заняттях фізичною культурою, потрібно також урахувувати, що ця потреба є соціальною. Адже за допомогою оптимально дозованих фізичних навантажень, різноманітних за змістом фізичних вправ у будь-якому віці можна успішно впливати на біологічну природу людини – зміцнювати її здоров'я, допомагати розвитку фізичної досконалості [1, 2]. У сучасних реаліях сьогодення надзвичайно важливо розуміти, що навчання фізичній культурі під час повномасштабної війни в Україні продовжується, тому Андрій Боляк, заступник голови Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України дав приклад зміни підходів до навчання: Перший - це зміна підходів до навчання, тобто формування гармонійного фізичного розвитку особистості та розширення рухового досвіду у формуванні стійкої мотивації. Другий - професійний розвиток педагога - це змога адаптуватися і в дистанційній формі навчання, і офлайн, і змішаній, індивідуальній та сімейній, екстернатній в тому числі [5].

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел і наукових даних шляхом вивчення науково-методичної літератури. Дослідження проведено на базі комунального закладу загальної середньої освіти "Луцький лицей №28 Луцької міської ради" Волинської області.

У дослідженні задіяно 120 учнів 6 – 11 класів, з них: 60 – дівчата; 60 – хлопці. Паралельно опитано 10 учителів даної школи.

Результати дослідження. Аналіз літературних джерел показує, що засобами освітньої роботи серед населення є агітація та пропаганда фізичної культури та спорту, яка здійснюється через

центральну пресу, радіо і телебачення, різні спортивні заходи. Під впливом агітації та пропаганди учителів школи, батьків, сім'ї, друзів, проведених масових заходів у школярів формуються переконання, установки й ціннісні орієнтації на окремі сторони фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Аналіз анкетування дав зрозуміти, що з усіх привабливих сторін фізичної підготовленості й фізичного розвитку школярі віддають найбільшу перевагу правильній поставі, як одній зі сторін краси людини. На другому місці в них стоїть здоров'я, як один з факторів необхідних, щоб бути повноцінним членом суспільства. З усіх сторін фізичного розвитку й фізичної підготовленості перевага віддається таким, які мають більш високу життєву необхідність, а саме: витривалість, спритність, сила. З фізичних якостей школярами найбільше цінується витривалість, як якість, яка дозволяє бути працездатним у різних видах дій і діяльності. Поряд з тим, оцінка сторін фізичного розвитку та підготовленості в хлопців і дівчат різна. Якщо дівчат більш приваблює красивий стан, гнучкість, пластичність, то хлопці віддають перевагу силі, витривалості, спритності й швидкості.

З вольових якостей школярі більшу перевагу віддають наполегливості й сміливості. Далі йдуть мужність, врівноваженість рішучість. Підхід до формування позитивних вольових якостей у хлопців та дівчат також різний. Хлопців більше привертають сміливість, наполегливість, мужність, а дівчат – наполегливість, сміливість, врівноваженість. За віком ставлення до різних вольових якостей також не однакове. Серед наявних цілей можна виділити групу загального характеру (65 %): поліпшити здоров'я, поліпшити фізичні якості, зробити статуру красивою. Але решта цілей (35 %) - стати спортсменом, виховати вольові якості, досягти успіхів і перемог, уміти виконувати спортивні рухи, виконати спортивний розряд, поліпшити результати - мають спортивну спрямованість. Але для здійснення цілей, учням, які складають (35 %), за експериментальними даними, необхідні крім уроків фізичної культури, додаткові заняття спортом. Від учнів із такою метою можна чекати вияв активності, ініціативності, самостійності. Мотивація до спорту є результатом впливу системи, яка виховує і складається з окремих елементів освіти і здійснюється через засоби масової інформації про великий спорт і фізичну культуру, спортивні заходи у місті, школі, впливу вчителів школи, батьків і членів сім'ї, товаришів. Найбільший вплив на формування спортивної мотивації учнів мають їх батьки, поради шкільного вчителя, спортивні телепередачі та дещо менше – читання спортивних газет і журналів.

Висновки. Отже, аналіз літературних джерел показав, що спрямованість мотивації залежить від схильності і здібності людини. Обов'язковою умовою виникнення мотивації є попередні знання, та практичний досвід у певному виді діяльності, емоційне задоволення. Мотиваційний інтерес до фізичної культури і спорту у школярів є результатом дії існуючої виховної системи, яка здійснюється через засоби масової інформації про великий спорт і фізичну культуру, через спортивні заходи під цілеспрямованим впливом учителів, батьків, друзів.

Підхід до позитивних вольових якостей у дівчат і хлопців також різний: хлопців більше приваблюють сміливість, наполегливість, мужність, а дівчат – наполегливість, сміливість, врівноваженість. В оцінках привабливих сторін спорту, які є мотивами до занять, у спортивних ідеалах учнів у ставленні їх до видів спорту виявлені вікові особливості, а вони суттєво впливають на прояв вольових якостей.

Джерела та література

1. Психологія спорту і здорового способу життя: методичні рекомендації / Н. А. Деделюк, О. Г. Томащук. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. 80 с.
2. Ялович В. Т. Провідні та допоміжні педагогічні здібності вчителя фізичної культури. *Проблеми педагогічних технологій*: Тематичний зб. наук. праць, вип. 2. Луцьк, 2007. С. 95–97.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (нова редакція) 2021 р. URL: <https://ips.ligazakon.net/document/JF1Z600B?an=3>
4. Андрій Боляк. Взаємозв'язок урочної та позаурочної форм фізичного виховання в сучасному закладі освіти представив. 2023 р. URL: <https://imzo.gov.ua/2022/08/22/osoblyvosti-orhanizatsii-osvitn-oho-protsesu-z-fizychnoi-kul-tury-obhovoryly-pid-chas-vseukrains-koho-seminaru-praktykumu-aktyvna-shkola-zdorova-ukraina/>

ТРЕНУВАЛЬНИЙ ТА ОЗДОРОВЧИЙ ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ

Віктор Романюк¹, Олександр Тур²

¹ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки

² Магістр факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, tur.oleksandr.vl@gmail.com

Актуальність. Високі досягнення у спортивній діяльності впливають на онтогенетичний розвиток юних спортсменів. При високому руховому режимі в юних спортсменів фізіологічні системи, які у зв'язку з пристосуванням організму до стресора функціонують найбільш інтенсивно, одержуючи перевагу у пластичному забезпеченні за рахунок інших систем, що в підсумку може призвести до одностороннього розвитку організму [1; 3; 4]. В останні роки особливо актуальне питання використання різних видів спорту з метою оздоровлення різних груп населення. В цьому плані особливе значення надається плаванню, тому що поряд з оздоровчим ефектом рухової активності під час плавання, на організм здійснюють специфічний вплив фактори водного середовища. Мета дослідження полягає у визначенні тренувального та оздоровчого впливу занять плавання на організм юних плавців. У роботі застосовувалися наукові **методи дослідження**, а саме: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел і наукових даних шляхом вивчення науково-методичної літератури з даного питання; педагогічні методи досліджень; методи соціально-психологічного дослідження; педагогічне тестування; методи математичної обробки матеріалів.

Результати дослідження. На характер пристосувальних реакцій і ступінь адаптації організму при виконанні фізичних вправ суттєвий вплив здійснює вік осіб, що займаються. Надмірне зростання навантаження [1–3] у плавців 9–12 років (обсяг - 2,3-2,7 км, інтенсивність - понад 85 %, ЧСС - більш 175 уд. /хв.) приводить до зниження захисних сил організму, погіршує неспецифічну імунологічну реактивність. З огляду на це, провели гігієнічне нормування інтенсивності тренувального навантаження юних плавців, в якому рухова щільність занять доходить до 65 %, а середня інтенсивність плавання складає біля 75 % від максимальної швидкості. Якщо ж ці розміри збільшуються, то такі навантаження носять характер стресових впливів, порушуючи тим самим гомеостаз - відносна рівновага клітинного складу в організмі. У результаті дозованого плавання [4] число серцевих скорочень зменшується, поліпшується склад крові, це заощаджує резерви серця і підвищує захисні сили організму.

Спеціалістами помічено, що перебування людини у воді з зануреною головою посилює ефект охолодження, викликаючи більш високу напругу вегетативних функцій організму. До того ж [1] це скорочує час безпечного перебування у воді, на відміну від перебування в ній без занурення голови, що необхідно особливо враховувати при купанні в холодній воді. Людина, що не пройшла процедур, які гартують, і знаходячись у воді з температурою біля 0°C, може знепритомніти через 12 хв, а через 1 хв - загинути. При температурі 10°C небезпечні для життя рубежі зрушуються відповідно до 25 і 55 хв, а при 20°C вони складають уже - 135 і 360 хв [1]. Зимове плавання розглядається як вища форма загартовування холодом [38], що рекомендується тільки здоровим людям [60].

Водне середовище [3] викликає в організмі численні зміни, в осіб що займаються. Окремі спеціалісти спортивної медицини, висловлюють деяке занепокоєння і сумніви щодо цінності значних обсягів плавання для здоров'я спортсменів-плавців, що проводять у воді до 4 годин у день і перебуваючи за цей час відстань в межах 10-12 км. Тому для об'єктивної оцінки впливу плавання необхідно [1–3] досліджувати насамперед віддалені за часом результати наслідків навчально-тренувальних занять на контингенті різноманітної підготовленості. Дослідженнями З.І. Філатової встановлено, що дозовані заняття в басейні при температурі води 27°C сприяють ідентичним змінам у системі чутливості до холоду. Доведено, що в спортсменів-плавців в інтервалах фізичного навантаження у воді до 30 хв. відзначається розігрівання поверхні тіла при збільшенні тривалості навантаження до 45 хв., наступне істотне зменшення температури тіла після 110 хв. перебування у воді. Ці факти підкреслюють оздоровчу роль плавання як діючого засобу в загартовуванні й оздоровленні організму що займаються, що так необхідно в повсякденному житті людини.

Сумарний вплив умов водяного середовища і рівня фізичного навантаження робить, за нашим спостереженням, істотний вплив на розмір енерговитрат, що виражається в різноманітному діапазоні зниження ваги (до 1 кг) у навчальному процесі по плаванню в студентів факультету фізичної культури. У той же час у плавців високої кваліфікації [2] відбувається більш значне падіння ваги тіла (до 2–4 кг) і

його зміна може використовуватися у виді об'єктивного критерію для оперативної оцінки впливу фізичного навантаження при плаванні. Ефект виконання фізичних вправ у більшій мірі відбивається на зниженні маси жирових тканин, що підтверджується численними дослідженнями [4]. Оздоровче плавання [3] характеризується такими основними ознаками: тіло знаходиться майже в невагомому стані, горизонтальне положення сприяє нормальному кровообігу, термічна властивість води має загартовуючий вплив. Лікувальний сприятливий вплив води на організм людини визначається її фізичними, хімічними і біологічними властивостями, що успішно використовуються для досягнення визначених педагогічних цілей у практиці фізичного виховання і спорту. Найбільш успішно виправляє порушення постави [3] плавання брасом, батерфляєм, а також асиметричне плавання з навантаженням на відстаючі у своєму розвитку м'язові групи в осіб що займаються.

Дослідженнями Ображей О. Є., доведено лікувальний вплив плавання на фізіологічні показники в дітей із порушеннями функції дихання. Значно підвищується рівень пристосувальних реакцій у людей, що займаються дозованим плаванням у басейні з морською водою при комплексному лікуванні хронічних бронхітів і пневмоній, що робить більш суттєвий лікувальний вплив, ніж звичайні купання. Найбільше ефективно для цієї категорії хворих [1] плавання з доступним, оптимальним темпом - брасом і кролем на грудях до 800 м. Практикується використання лікувальних властивостей плавання для хворих атеросклерозом, гіпертонічною хворобою I і II – А стадій, що сприяє нормалізації і поліпшенню функціонального стану серцево-судинної системи [3]. Воно спостерігалось після одного місяця чергування дозованих навантажень із режимами слабого впливу - із швидкістю плавання 0,4–0,5 м/сек, середнього впливу - із швидкістю 0,6-0,7 м/сек, інтенсивного впливу - із швидкістю до 1 м/сек. Перебування людини у воді і виконання дозованих вправ [4] веде до нормалізації найважливіших біохімічних показників властивостей крові і поліпшенню діяльності серцево-судинної системи в хворих, що страждають ішемічною хворобою серця. В умовах водного середовища виконання короткочасних фізичних навантажень максимальної інтенсивності створює позитивний психогігієнічний ефект, що рекомендує використовувати їх у режимі навчального і трудового дня. Спостерігається також значна зміна психічних процесів у плавців масових розрядів, що займаються плаванням по типовій програмі вузу, що характеризується їхнім значним зниженням і наступним відновленням. У зв'язку з цим уроки плавання для учнівської молоді рекомендується проводити в останні години навчального дня. У спортсменів-плавців після тренувальних занять, проведених і вдень, і ввечері, психічні процеси, такі як увага, мислення, швидкість переробки інформації, як правило, значно поліпшуються після 3-годинної перерви, хоча пам'ять при цьому істотно не змінюється [2].

Висновки. Таким чином, ефект впливу плавання на організм осіб, що займаються, різноманітний і вивчений в основному на контингенті дітей і підлітків: загартовування, гігієнічний ефект, поліпшення діяльності органів і систем, профілактика захворювань, лікувальний ефект плавання при корекції постави, скривлення хребта, у поліпшенні ряду психогігієнічних процесів. Одним із чинників, що стимулюють психічну діяльність плавців, є задоволення потреби в тренуваннях, що визначає доцільність регулярних занять фізичними вправами в умовах водного середовища.

Джерела та література

1. Абсалямов Т. М., Булатова М. М., Булгакова Н. Ж., Драгунов Л. А., Колвин С. М. Плавание: учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта. Киев: Олимпийская литература. 2005. 496 с.
2. Глухов І. Г. Теоретико-методичні основи програмування занять з плавання студентів вищої освіти у процесі фізичного виховання. Дис. на здобуття наукового ступеня док. н. зі спец. 24.00.02 – фізична культура, фізичне вихов. Спеціалізована вчена рада Д 32.051.04. ВНУ ім. Лесі Українки. 2023. 509 с.
3. Ображей О. Є., Кольцова О. С., Маляренко І. В. Психологічний комфорт молодших школярів як один із чинників успішного навчання плаванню. *Фізична культура і спорт: досвід та перспективи*: зб. статей І Міжнарод. наук- конф. (4-5 квітня 2019 р.). 2019. 142 с.
4. Філатова З. І. Навчання плавання студентів спеціальних медичних груп у системі фізичного виховання ВНЗ на засадах принципів безпеки та запобігання непередбачених ситуацій. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт* : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 3 К (84). С. 479–482.

ВИКОРИСТАННЯ УСКЛАДНЕНИХ УМОВ ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ СТРУКТУРИ СПЕЦІАЛЬНОЇ БІГОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Жанна Мудрик¹, Орест Харитонюк²

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки mudrik.zanna@vni.edu.ua

²Магістрант Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Відповідно до сучасної концепції індивідуалізації підготовки кваліфікованих спортсменів, що ґрунтується на методології системного підходу, виникає необхідність перегляду окремих положень побудови тренувального процесу, у тому числі й щодо корекції спеціальної фізичної підготовленості з можливістю використання додаткових засобів [9,15]. Проблема використання додаткових засобів у системі спортивної підготовки бігунів є досить актуальною.

Мета дослідження. Обґрунтувати методику оптимізації спеціальної підготовки спринтерів за допомогою використання ускладнених умов тренування.

Завдання дослідження. На підставі аналітичного огляду літератури для вирішення поставленої мети дослідження було сформульовано такі завдання:

1. Дослідити зміст та структуру спеціальної бігової підготовленості спринтерів та визначити фактори, що лімітують її вдосконалення.

2. Розробити систему педагогічного контролю спеціальної підготовленості спринтерів з урахуванням оцінки 3. Розробити зміст методики оптимізації спеціальної бігової підготовленості кваліфікованих спринтерів на використання ускладнених умов тренування.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження; електронна хронометрія; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Для виявлення резервів швидкісно-силових здібностей спринтерів та можливості оцінки ступеня реалізації їх у бігу, нами вивчалися зміни швидкості та параметрів бігового кроку при бігу на 30 м з ходу у звичайних та ускладнених умовах. Ускладнення умов бігу здійснювалося за допомогою буксирування додаткового вантажу або використання обтяженого жилета. Величина додаткового обтяження становила 5, 7, 10 та 15 % від ваги тіла спортсмена. В результаті експериментальних досліджень було встановлено, що величина додаткового обтяження та швидкість бігу пов'язані зворотно-пропорційною залежністю, тобто збільшення обтяження призводить до зниження швидкості бігу. При цьому встановлено, що взаємозв'язок зі збільшенням ваги обтяження неоднозначний при різних варіантах додаткового обтяження.

Аналіз отриманих результатів свідчить, що повторні пробігання 30-метрових відрізків з ходу зі збільшенням обтяження додаткового вантажу, що буксирується, від 0 % до 7 % від ваги спортсмена, а при бігу в обтяженому жилеті до 10 % призводить до відносно рівномірного зниження швидкості бігу. Характер залежності «величина обтяження – швидкість бігу» наближається до лінійної. При великих величинах обтяження (10 % і 15 % від ваги спортсмена) швидкість бігу починає знижуватися вищими темпами.

Статистично достовірні зміни швидкості бігу з буксируванням додаткового обтяження й у звичайних умовах виявлені лише за величини обтяження 7 % та вище. Результати бігу в обтяженому жилеті свідчать, що статистично достовірні зміни швидкості бігу виявляються лише за величини обтяження 10 % і вище/ При цьому отримані результати свідчать, що зниження швидкості при бігу з таким обтяженням (7 і 10 %) відбувається за рахунок деякого зниження як довжини, так і темпу бігових кроків, проте ці зміни виявилися статистично недостовірними порівняно з бігом у звичайних умовах. Достовірні відмінності виявлено у показниках опорних та польотних інтервалів бігового кроку. Буксирування додаткового обтяження становить 7 % або біг у обтяженому жилеті 10 % від ваги спортсмена призводило до статистично достовірного збільшення часу опори та скорочення часу польоту порівняно з аналогічними параметрами бігу у звичайних умовах. Збільшення ваги вантажу, що буксирується, до 10 % і 15 %, а при бігу в обтяженому жилеті до 15 % призводило до достовірної зміни всіх параметрів бігу.

Для підвищення тренуючого впливу в цих умовах пропонувалося: використовувати спеціальні вправи, у яких рухові якості розвиваються у технічних формах, що відповідають вимогам вдосконалення техніки основної змагальної вправи; застосовувати тренувальні вправи зі спеціально запланованими

змiнами умов виконання рухів; концентрувати навантаження односпрямованої тренувального дії на певних етапах підготовки.

У першому мезоциклі спортсмени виконували серії локальних швидкісно-силових вправ, використовуючи комплекс тренажерних пристроїв силового впливу, вправи зі штангою, а також різні стрибкові вправи і біг на відрізках від 80 до 400 м. Величина обтяжень у вправах 75–80 % при невеликій швидкості переміщення вантажу до 30–40 % за інтенсивності 80–100 % від максимальної. У першому випадку виконувалось 3–5 повторень, у другому – 10–15 повторень. Досліджувані виконували 3–5 серій вправ. Біг та стрибкові вправи виконувались з ненасиченою інтенсивністю.

Тестування, проведене наприкінці мезоциклу, дозволило встановити, що спортсмени покращили свої швидкісно-силові можливості за показниками стрибкових тестів у середньому на 2,4–2,8 %. Разом з тим, оцінка спеціальної бігової підготовленості показала, що при цьому сталося деяке зниження максимальних швидкісних можливостей з $9,56 \pm 0,17$ м/с до $9,28 \pm 0,12$ м/с. Значно знизився ступінь реалізації швидкісно-силових якостей у бігу (за розробленим показником відношення бігу у звичайних та ускладнених умовах К ш.с.) у середньому на 5,5 % ($p < 0,05$).

Основним засобом підготовки у другому мезоциклі був біг у звичайних та ускладнених умовах. Ускладнення умов бігу здійснювалося з допомогою горизонтального обтяження, здійснюваного буксируванням вантажу рівного 5–10 % від ваги спортсмена, вертикального обтяження 10–15 % від ваги спортсмена (жилет). Швидкість бігу в ускладнених умовах дорівнювала 80–85 %, а в кінці мезоциклу – 85–90 % від середньої змагальної швидкості. У звичайних умовах швидкість бігу дорівнювала 90–95 %.

Довжина прорізаних відрізків становила 80–150 м. Спринтери виконували 2–3 серії по 3–4 пробіжки. Інтервали відпочинку складали 3–5 хвилин, а між серіями 10–12 хвилин.

У третьому мезоциклі у розвиток максимальних швидкісних можливостей спринтерів використовувалися біг із максимальною чи білямаксимальною швидкостями разом із вправами швидкісно-силового характеру (стрибкові вправи, вправи зі штангою, вправи на силових тренажерах локального впливу). Відрізки дистанції, що пробігаються на цьому етапі, як правило, не перевищували 80 м, виконувались по 3–4 повторення. В одному занятті спортсмени виконували 3–4 серії вправ. У четвертому мезоциклі основними засобами тренування були поєднання бігу у звичайних та полегшених умовах. Полегшення умов бігу здійснювалося проведенням бігу з гори 3–4°. Довжина відрізків, що пробігаються, становила 80 м. Швидкість бігу без полегшення становила 95–100 % від максимальної, з полегшенням – 100–110 %. Спортсмени чергували 2–3 повторення бігу у звичайних умовах із бігом у полегшених умовах. В одному занятті виконувалось 3–4 серії бігових вправ.

Встановлено, що засоби тренування, що застосовуються як у третьому, так і четвертому мезоциклі дозволили підвищити максимальні швидкісні можливості бігунів. Приріст максимальної швидкості у кожному мезоциклі становив близько 2,9 %. У цілому нині за два мезоцикла величина приросту максимальної швидкості бігу становила 5,8 %

Висновки. Поєднання бігу у звичайних та ускладнених умовах на відрізках рівних або більше змагального дозволяє підвищити силову та швидкісну витривалість спринтерів.

Джерела та література

1. Еліесер Камперо. Методика швидкісно-силової підготовки кваліфікованих бігунів на короткі дистанції: теоретичні аспекти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016;(4):3–6.
2. Козлов К. В. Структура і зміст підготовки легкоатлетів у першій стадії багаторічного вдосконалення: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 "Олімп. і проф. спорт". Київ, 2020. 22 с.
3. Рибальченко Т. П., Насонкіна О. Ю., Крайник Я. Б. Динаміка рівня спеціальної фізичної підготовленості бігунів на довгі дистанції. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2015. Вип. 129(4). С. 166–168.

ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ

Богдан Червінський², Олександр Валькевич¹

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, sashavalkevich26@gmail.com

²Магістр факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, Chervinskyi.Bohdan2022@vnu.edu.ua

Вступ. Основні напрямки реформ у загальноосвітній та професійній школі вказують на необхідність вжиття ефективних заходів для забезпечення міцного здоров'я та різностороннього фізичного розвитку молодого покоління, а також для покращення якості підготовки спортивних резервів для досягнення вищих результатів.

Підвищення ефективності підготовки спортсменів є найбільш актуальною проблемою у сфері шкільного спорту. Багато спортивних шкіл стикаються із втратами талановитих спортсменів та нецікавістю дітей у спорті. Традиційно загальноосвітні та спортивні школи працюють відокремлено при вирішенні завдань щодо масового юнацького спорту, існує недостатня відповідність організаційних форм підготовки сучасній методиці [1]. Важливу роль відіграє розробка теоретико-методичних засад такої підготовки, яка сприятиме гармонійному розвитку дітей та одночасно створить основу для досягнення високого рівня спортивної майстерності.

Фізичне виховання дітей є невідомою частиною загальної навчально-тренувальної роботи спортивної школи і відіграє важливу роль у підготовці молодого покоління до життя та суспільно корисної праці. Природний розвиток організму дітей має чітку послідовність і циклічність: етапи активного зростання чергуються з фазами сповільненого розвитку. Оскільки періоди інтенсивного вікового росту (сенситивні періоди) рухової функції характеризуються підвищеними адаптаційними можливостями організму до дій, то важливо при тренувальних заняттях акцентувати увагу саме на розвитку пріоритетних рухових якостей у відповідний період [2].

Основні спрямування реформ загальноосвітньої і професійної школи вказує на необхідність прийняття дієвих заходів у забезпеченні підростаючого покоління міцного здоров'я та різностороннього фізичного розвитку, у покращенні якості підготовки резервів для спорту вищих досягнень. Підвищення ефективності підготовки спортсменів – найбільш гостра проблема школи спорту. Роботу багатьох спортивних шкіл характеризують втрати спортивних дарувань, а також незацікавленість дітей у спорті. Традиційними стали роз'єднаність загальноосвітніх і спортивних шкіл у вирішенні завдань масового юнацького спорту, недостатня відповідність організаційних форм підготовки досягненням сучасної методики [1].

Важливу роль відіграє обґрунтування теоретико-методичних положень такої підготовки, яка забезпечить гармонійний розвиток дітей та одночасно закладе фундамент для досягнення вершин спортивної майстерності. Фізичне виховання дітей є невід'ємною частиною всієї навчально-тренувальної роботи спортивної школи і займає важливе місце у підготовці підростаючого покоління до життя та суспільно корисної праці. Природний розвиток систем організму дітей має чітко виражені послідовність і циклічність: етапи прискореного росту періодично змінюються фазами уповільненого розвитку. Так як періоди прискореного вікового розвитку (так звані сенситивні періоди) рухової функції характеризуються підвищеними адаптаційними можливостями організму до дій, тому доцільно під час тренувальних занять робити більші акценти саме на розвиток пріоритетних у певні періоди рухових якостей [2].

Мета дослідження. Розробити і експериментально обґрунтувати технологію розвитку швидкісно-силових якостей бігунів на короткі дистанції в річному циклі.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Для визначення рівня швидкісно-силових якостей нами були застосовані такі контрольні вправи як кидок ядра вперед, кидок ядра спиною вперед, стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок, штовхання ядра з місця, штовхання ядра зі скачка. У кидку ядра спиною вперед спостерігається достовірне покращення в експериментальній групі ($t=4,43$; $p < 0,05$), результат після експерименту склав $15,81 \pm 0,16$, що на 7 % ($1,17\text{м}$) краще початкового рівня. У контрольній групі результат хоч і зріс на $0,42$ см (3%), але достовірного збільшення не виявлено ($t=1,91$;

$p > 0,05$). У стрибку в довжину з місця контрольна група в кінці дослідження показала результат $239,19 \pm 2,09$ (t-1.20; $p > 0,05$), що склало 3% (7,06 см) приросту. Контрольна група достовірно (t-4.62; $p < 0,05$) збільшила цей показник на 17,39 см в кінці експерименту, що склало 7%. У потрійному стрибку з місця контрольна група показала на 34,97 см (5 %) від початкового рівня (t-4.45; $p < 0,05$), у експериментальній групі був зафіксований достовірно вищий показник (t-3.36; $p < 0,05$) зі збільшенням результату на 9 % (57,53 см).

Результат у штовханні ядра з місця в контрольній групі за весь час експерименту зріс на 3 % (0,73 см), в той час як у експериментальній групі результат достовірно зріс (t-4.57; $p < 0,05$) та склав 7 % (94 см). Результат у штовханні ядра зі скачка достовірно зріс у обох групах та склав у контрольній групі $14,95 \pm 0,12$ м (5 %; 0,71 м; t-3.55; $p < 0,05$), у експериментальній групі $15,57 \pm 0,17$ м (9 %; 1,34 м; t-5.26; $p < 0,05$). З метою визначення рівня загальної фізичної підготовленості бігунів на короткі дистанції під впливом тренувальної програми, нами були обрані такі контрольні вправи, як згинання розгинання тулуба лежачи за 5 сек, згинання розгинання рук в упорі лежачи за 5 сек, прискорення 30 м, вис на зігнутих руках, які мають швидкісну та силову спрямованість, та нахил тулуба вперед, який показує прояв гнучкості, адже при виконанні змагальної вправи, особливо у фінальній її частині гнучкість має також велике значення.

У згинанні розгинанні тулуба лежачи за 5 сек результат контрольної групи відносно початкового рівня збільшився на 14 % та склав $7,81 \pm 0,23$, в експериментальній групі результат зріс на 19 % та склав $7,98 \pm 0,21$. У згинання розгинання рук в упорі лежачи за 5 сек контрольна група показала результат $10,19 \pm 0,21$ раз. Експериментальна група збільшила свій початковий рівень на 19 % показавши результат $10,82 \pm 0,23$ раз. Покращення показників у бігу 30 м в контрольній групі склало 5 %, в той час як у експериментальній групі – 7%. У вису на зігнутих руках контрольна група збільшила свій показник на 10%, а експериментальна група на 17% за період дослідження. У нахилах тулуба вперед контрольна група показала 16%, а експериментальна група 31% поліпшення результату відносно початкових даних.

Висновки. Результати тестування в кінці експерименту у відсотковому еквіваленті дозволяють констатувати більш високий приріст показників загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки та спортивного результату у штовханні ядра в експериментальній групі, порівняно з контрольною групою. По всіх тестах в експериментальній групі ми спостерігаємо достовірне покращення результатів. Загальна фізична підготовка загалом збільшилась в контрольній групі на 11,4 %, в той час як в експериментальній групі покращення склало 18,6 %. Спеціальна фізична підготовка зросла в контрольній групі на 10,9 %, а в експериментальній групі на 21,5 %. Результат у штовханні ядра змагальним снарядом в контрольній групі збільшився на 5 %, а в експериментальній групі на 9 %. Особливостями технології розвитку швидкісно-силових якостей легкоатлетів 11–12 років у різних періодах річного макроциклу були: у загально-підготовчому періоді в основній частині тренування виконувались комплекси вправ (з бар'єрами, стрибкові та колового тренування); у спеціально-підготовчому – в основній частині увага приділялась бігівій роботі (пробігання відрізків); в основній частині тренування змагального періоду робота була спрямована безпосередньо на виконання змагальних вправ. Отже, результати дослідження свідчать про те, що достовірне підвищення усіх показників фізичної підготовленості, а також спортивної майстерності, зокрема спортивного результату у бігунів на короткі дистанції, зросло завдяки впровадженій в тренувальний процес у підготовчому періоді програми, яка містила комплекси спеціальних вправ силової та швидкісно-силової спрямованості. Однією з основних умов досягнення високих спортивних результатів в більшій кількості легкої атлетики являється швидкісно-силова підготовка спортсменів. Під швидкісно-силовою підготовкою розуміється ефективне співвідношення засобів і методів комплексного виховання швидкості і сили. Така підготовка, особливо в підлітковому та юнацькому віці, дозволяє створити сприятливі передумови для оволодіння раціональною спортивною технікою та знизити ймовірність помилок, які виникають внаслідок недостатньо високого рівня фізичної підготовленості.

Джерела та література

1. Гацко О. В., Дерка Т. Г., Гнутова Н. П. Легкоатлетичні вправи : навч. посіб. Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2017. 217 с.
2. Легка атлетика: навч.-метод. посіб. / уклад. І. О. Ячнюк, Ю. Б. Ячнюк, М. Ю. Ячнюк. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т : Рута, 2018. 163 с.
3. Прокопенко В. І., Чорненко Г. В. Взаємозв'язок рівня кваліфікації бігунів на 400 метрів з бар'єрами зі структурою фізичної підготовленості. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи* : зб. матеріалів XVIII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (25 червня 2018 р.). Переяслав-Хмельницький, 2018. Вип. 18. С. 146–150.

МОДУЛЬНЕ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Катерина Швець¹

¹Магістрант Волинського національного університету імені Лесі Українки, shvets.kateryna2022@vnu.edu.ua

Вступ. В останні роки простежується стійке погіршення стану здоров'я населення й, зокрема, студентської молоді. На цьому фоні в суспільстві різко знизився інтерес до занять фізичними вправами й одночасно продовжує зростати рівень захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи молоді. Відтак система фізичного виховання молоді, вступивши в протиріччя з реальними потребами оновленого суспільства, породила кризові явища. Зважаючи на обов'язковість занять фізичною культурою в усіх вищих навчальних закладах та неабиякі проблеми щодо збереження здоров'я молоді в загальноукраїнському масштабі, одна з ключових проблем – зміна пояснювально-ілюстративного та репродуктивного видів навчання на інтенсивні методики [1, 2]. Серед них центральне місце займає модульна система навчання.

Методи дослідження. Теоретичні: вивчення і аналіз наукових джерел з проблеми дослідження, нормативних і програмних документів, порівняння, систематизація, класифікація, узагальнення здобутих теоретичних та експериментальних даних; емпіричні: методи педагогічної діагностики, що передбачають систематичне і цілеспрямоване спостереження, бесіди, тестування, анкетування, інтерв'ю.

Результати дослідження. Аналіз змісту чинної навчальної програми з фізичного виховання для студентів дозволив визначити, що навчальні програми з фізичного виховання не повною мірою відповідають вимогам сьогодення. Вони повинні мати оздоровчу спрямованість, враховувати інтереси й уподобання учасників навчально-виховного процесу, відповідати регіональним традиціям, матеріальним, кліматичними та природним умовам і максимально орієнтуватися на майбутню професію студентів.

Серед передумов реалізації на практиці модульного навчання студентів вищих навчальних закладів, які сприяють ефективному засвоєнню цінностей фізичної культури, виокремлюємо: інтерес до різних видів рухової активності; рівень фізичної підготовленості; формування знань на рівні, який би дозволяв студентам самостійно організувати заняття фізичними вправами; поєднання різних форм фізичного виховання у процесі навчання; виховання позитивного ставлення студентів до занять фізичними вправами.

Результати дослідження засвідчують, що інтерес у студентів до фізичного виховання невисокий. 41,6 % студентів мають середній рівень інтересу до занять фізичною культурою, лише 10,3 % – високий рівень. Водночас, у 13,5 % студентів інтерес перебуває на низькому та нижче середнього рівня. У 6,7 % студентів інтерес до занять фізичною культурою відсутній, а в 4,8 % осіб узагалі сформувався негативне ставлення. Невисокий рівень інтересу до занять фізичною культурою пояснюємо використанням таких методик навчання, які обмежено враховують інтереси й уподобання студентів.

Означено, що рівень знань у більшості студентів не дозволяє їм ефективно організувати самостійні заняття фізичними вправами. З'ясовано, що на початковому етапі навчання середньо групові показники фізичної підготовленості студентів мають переважно середній і низький рівні [4]. Установлено, що показники фізичної підготовленості студентів, які визначали згідно з вимогами чинної навчальної програми, відповідають здебільшого низькому та середньому рівням.

Науково обґрунтована методика модульного навчання студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання передбачає взаємодоповнювальні та взаємопов'язані між собою мету, систему завдань, принципів (індивідуалізації і диференціації, модульності, динамічності, дієвості й оперативності, усвідомленої перспективи, гнучкості, паритетності, свідомості й активності, наочності, доступності, систематичності, прогресування тренувальних впливів, циклічності, вікової адекватності тренувальних впливів), засобів навчання (фізичні вправи, ігри, гігієнічні чинники, оздоровчі сили природи), методів навчання (чітко регламентований, частково регламентований, ігровий, змагальний, методи слова, наочні методи), форм навчання (обов'язкові навчальні заняття, самостійні заняття), результатів навчальної діяльності (підвищення інтересу до занять фізичними вправами, покращення фізичної підготовленості й знань, формування рухових умінь та навичок, активізація самостійної роботи студентів), педагогічний контроль і корекцію навчального процесу.

Важливий момент реалізації модульного навчання студентів у процесі фізичного виховання – конструювання навчального процесу[3, 5]. Конструюючи навчальний матеріал за модулями, потрібно орієнтуватися на студентів, групу студентів і кожного студента окремо, їхні потреби, інтереси та уподобання, готовність до роботи і здатність до саморозвитку. Процес конструювання має бути чітко спрямований на досягнення кінцевої мети й гарантоване досягнення кінцевих результатів. Основою орієнтації на кінцеву мету є оперативний зворотний зв'язок.

Результати проведеного педагогічного експерименту підтверджують ефективність розробленої методики модульного навчання студентів у процесі фізичного виховання, про що свідчить вірогідне поліпшення показників фізичної підготовленості ($P < 0,001$), підвищення інтересу студентів експериментальної групи до занять фізичними вправами до 40,5 % з високим рівнем та відсутність у цій групі студентів із низьким та відсутнім інтересом, покращення знань студентів з усіх запропонованих тем, збільшення кількості студентів (57,3 %), які самостійно виконують фізичні вправи.

Висновки. Методика модульного навчання студентів у процесі фізичного виховання передбачає взаємодоповнювальні та взаємопов'язані між собою мету, систему завдань, принципів, засобів навчання, методів навчання, форм навчання, результатів навчальної діяльності, педагогічний контроль та корекцію навчального процесу. Методика модульного навчання ґрунтується на таких основних положеннях: індивідуалізація засобів і методів навчання, підвищення обсягів та інтенсивності навчальних занять, акцентований розвиток рухових якостей і на їх основі рухових умінь і навичок та інтересу до занять фізичною культурою.

Джерела та література

1. Дубогай О. Д., Євтушок М. В. Тенденції розвитку оцінювання фізкультурно-оздоровчих досягнень студентів: інноваційний світовий досвід. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. Т. 2. С. 99–104.
2. Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні : монографія. Київ: СПД Чалчинська Н. В., 2014. 340 с.
3. Файдевич В. В. Технологія конструювання модульного навчання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»*. Київ: Університет «Україна», 2015. № 11. С. 144–147.
4. Файдевич В. В. Формування знань студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання. *Молодіжний науковий вісник СНУ імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт* : журнал / уклад. : А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк : СНУ ім. Лесі Українки, 2015. № 19. С. 49–54.
5. Файдевич В. В., Козіброцький С.П. Технологія конструювання навчального процесу фізичної культури. *Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету* : зб. наук. пр. Рівне : РДГУ, 2013. Вип. 6 (49). С. 152–154.

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ НА ВОЛИНІ

Владислав Шклярук¹

¹Магістрант Волинського національного університету імені Лесі Українки, *shkliaruk.vladyslav2022@vnu.edu.ua*

Вступ. Волинська область знаходиться на північному-заході України та розташована в помірному кліматичному поясі в межах Поліської низовини та Волинської височини. Ці фактори є досить сприятливими для розвитку зимових видів спорту, зокрема лижних гонок. Цей вид спорту популярний у всіх країнах, де є досить снігу. Заняття ним є важливим засобом фізичного виховання, займає одне з перших місць по своєму характеру рухових дій. За останнє двадцятиріччя наука про спорт, в тому числі і теорія і методика лижного спорту, почала розвиватися швидкими темпами. Якщо раніше вона в основному займала пояснювальну функцію і мало допомагала практиці, то в даний час її роль істотно змінилася. Спортивні змагання - це вже не просто індивідуальні поєдинки і не тільки змагання команд, це перш за все демонстрація сили та вміння спортсмена, високого тактичного мислення викладача-тренера.

Методи дослідження. Вивчення та аналіз літературних джерел, офіційних документів, довідкових матеріалів, історико-порівняльний аналіз.

Результати дослідження. Лижні гонки на Волині за часів СРСР були одним із наймасовіших видів спорту та мав місце у шкільній освіті, дитячих юнацьких спортивних школах, та добровільних спортивних організаціях області [1].

В межах країни першості з лижних гонок почали розігруватися з 1927 р. Українські лижники брали участь у всіх зимових спартакиадах народів СРСР, у міжнародних змаганнях різного рангу. На них призові місця здобували Іван Суровцев, Руфіна Лушпинова, Григорій Козін, Олександр Батюк, Ірина Тараненко-Тереля, Олександр Ушкаленко, Ганна Сліпенко, Микола Попович, Валентина Шевченко, Олександр Заровний, Володимир Ольшанський, Володимир Іванов, Роман Лейбюк.

Період з 1917-1925 роки характеризується, як етап становлення та розвитку радянської системи фізичного виховання, масову організацію та утворення багатьох спортивних клубів, секцій, гуртків, метою яких було залучення молоді до систематичних занять фізичною культурою та спортом. На всіх рівнях від сільських комсомольських зборів до зборів бюро обкому піднімалось питання розвитку фізичної культури та спорту. Спорт був уведений окремою графою в підсумки соціалістичного змагання області. Ураховувалось виконання підготовки значкистів БГПО, ГПО та спортсменів-розрядників. Рахувалась не тільки кількість, але й процентне відношення до загальної кількості молоді району, членів спортивних товариств, трудових колективів.

На Волині, з 30-х років ХХ століття, почали створюватись фізкультурно-спортивні організації. Лижний спорт гонки в області мав місце у таких добровільних спортивних товариствах, як «Колгоспник» (згодом перейменований на «Колос»), до якого входила сільська молодь Волині; «Трудові резерви», що об'єднувало учнів і працівників ПТУ Радянського Союзу; товариство «Авангард» об'єднувало працівників промисловості і будівництва, та «Спартак» до якого входили працівники і службовці промисловості, комунального господарства, зв'язку, автомобільного транспорту і шосейних шляхів, працівники культури, освіти, торгівлі, медичні працівники СРСР.

Найбільшого поширення лижний спорт гонки здобув у Маневицькому, Горохівському та Ківерцівському районах. А по кількості спортсменів-розрядників лідували Локачинський, Маневицький, Ковельський та Ківерцівський райони.

Лижні гонки були на пікові свого розвитку у 1969 році. 1974–1975 роки характеризуються великим спадом по кількості тих, хто займається лижним спортом, та спортсменами-розрядниками. А вже у 1977 році знову спостерігається значний підйом [3; 4; 5].

По зведеннях ДСТ відзначається значне перевиконання планів у підготовці спортсменів-розрядників. У документі «Перспективний план розвитку фізичної культури та спорту в селі 1965–1970», лише за 1965 рік план перевиконано і при запланованих 702 спортсменах-розрядниках підготовлено 2569 – це 349.5 %. [3; 4; 5]

На Волині проводилися першості облпрофради з лижного спорту, першості Луцька, першості області, першості із загальнофізичної підготовки серед лижників, фінальні старты, Тижні лижника, організовувались складання нормативів ГПО, працівники різних організацій щосуботи вирушали з сім'ями на лижні маршрути вихідного дня. Кількість учасників, які прийняли участь у змаганнях 1964–1965 року становила відповідно 15 980 та 15 077 [3; 4; 5].

Відзначалось досить багато лижників, які перемагали на першостях районного та обласного рівнів. Також на Волині були спортсмени, які вийшли далеко за межі району та області – майстер спорту міжнародного класу, студент інституту здоров'я та фізичної культури молоді Волинського університету – Микола Попович. Він став бронзовим призером у XVII Універсіаді в м. Барселона та на XVIII Всесвітній зимовій універсіаді в Південній Кореї. І студентка Волинського державного університету імені Лесі Українки – Олена Петрова, яка 1998 року на XVIII зимових Олімпійських іграх зайняла 2-е місце [2].

На даному етапі лижні гонки на Волині знаходяться на досить низькому рівні. Це пов'язано з тим що набір спорядження для спортсмена-лижника обійдеться більш ніж в 10 тисяч гривень, районні та міські бюджети які лише зменшують видатки у спортивній сфері, не в змозі закупити потрібну кількість інвентарю, а лижних баз на нашій території немає. Тому і пріоритетними в області залишаються, ті види спорту, які у порівнянні з лижним, потребують меншої кількості затрат. Цей вид спорту у нашій області потребує серйозних інвестицій.

Висновки. На даному етапі лижні гонки на Волині знаходяться на досить низькому рівні. Це пов'язано з тим що набір спорядження для спортсмена-лижника обійдеться більш ніж в 10 тисяч гривень, районні та міські бюджети які лише зменшують видатки у спортивній сфері, не в змозі закупити потрібну кількість інвентарю, а лижних баз на нашій території немає. Тому і пріоритетними в області залишаються, ті види спорту, які у порівнянні з лижним, потребують меншої кількості затрат. Цей вид спорту у нашій області потребує серйозних інвестицій.

Джерела та література

1. Войнаровський А. М. Розвиток фізичної культури та спорту на Волині в 1930–1950-х роках. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2011. № 4. С. 250–253.
2. Рева Г. Волинська студентка – героїня олімпіади. *Вісник*. 1998, 2 квітня. С. 12.
3. Ф. 1706. Оп. 1. Спр. 244. Сводные статистические отчеты области и райсоветов о развитии ф/к и спорта за 1965 год
4. Ф. 1706; оп. 1; спр. 490 Статистические отчеты районных советов по ф/к и спорту за 1975 год.
5. Ф. 380; оп. 1; спр. 436 Годовые статистические отчеты по ф/к и спорту районных комитетов за 1977 год.

ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ МОТИВАЦІЇ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Владислав Шумерук¹

¹Магістр факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Інтенсифікація навчального процесу у вищих закладах освіти, активізація самостійної творчої роботи, збільшення психічних навантажень гостро поставили питання про впровадження в повсякденне життя студентів фізичної культури і спорту. Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервовопсихічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності студентів [1; 3; 5].

Водночас, протягом останнього десятиліття середня очікувана тривалість життя у чоловіків скоротилася на 2,4, у жінок – на 0,9 року. Різниця в тривалості життя в Україні і в країнах Західної Європи становить для чоловічого населення 12,8, жіночого – 7,8 року. Встановлено, що у вищих закладах освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає від 5,36 % на першому курсі до 14,46 % на четвертому курсі.

У сучасній науці і практиці ведеться активний пошук шляхів вдосконалення фізичного виховання у вищих закладах освіти. Зокрема пропонується підвищити гуманістичну спрямованість, вдосконалити методи і форми проведення занять фізичними вправами, поліпшити програмно-нормативне забезпечення, збільшити рухову активність студентів, посилити професійно-прикладну фізичну підготовку, поліпшити санітарно-гігієнічне забезпечення навчального процесу, застосовувати технічні засоби навчання, змінити систему оцінювання [2; 3; 4]. Констатується, що найефективнішим шляхом підвищення рухової активності студентів є формування в них інтересу і мотивації до занять фізичними вправами.

Мета роботи. Визначити та розробити методіку формування у студентів вищих закладів освіти стану мотивації до занять фізичними вправами.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне тестування, педагогічні спостереження, анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Рівень інтересу студентів до фізичного виховання і спорту невисокий. Лише 41,87 – 42,62 % чоловіків і 30,85 – 39,98 % жінок мають вище середнього та високий рівні інтересу до фізичної культури. У 5,71 – 7,19 % чоловіків і 6,45 – 11,67 % жінок інтерес до фізичного виховання відсутній або сформувався до нього негативне ставлення. У процесі навчання у вищому закладі освіти спостерігається тенденція до зниження рівня інтересу студентів до фізичного виховання і спорту.

Основними мотивами фізичного виховання студентів вищих закладів освіти є бажання поліпшити стан здоров'я, підвищити фізичну підготовленість та мати гарну будову тіла. Значення мотивів оволодіти технікою фізичних вправ та інтерес до особи викладача незначні. На ставлення студентів до фізичної культури впливають такі основні фактори: нестача вільного часу, відсутність спортивної бази і потрібних секцій, в тому, поганий стан здоров'я. Домінуючими мотивами студентів можна вважати особистісні, які належать до потреби самовизначення і самовдосконалення.

Зміни рухової активності студентів можуть відбуватися під впливом різних факторів. Вони можуть підвищувати або знижувати ефективність навчального процесу, ставлення молоді до фізичної культури. Аналіз результатів анкетування свідчить, що основним фактором, який впливає на ставлення студентів до фізичного виховання, є нестача вільного часу (39,73 – 63,44 %).

Недостатність вільного часу негативно впливає на ставлення студентів до фізичного виховання. Тому важливим завданням у вищій школі є формування у студентів навичок самостійної і раціональної організації вільного часу.

Отже мотиви фізичного виховання студентів різні, що обумовлюють, з одного боку, їх корекцію, а з іншого – диференційований підхід у процесі виконання фізичних вправ.

Процес формування інтересу до занять фізичними вправами складається з трьох етапів:

- створення умов для появи пізнавального інтересу, що сприяють виникненню потреби в даних знаннях;
- формування позитивного ставлення до предмета і до діяльності, надання можливості переживати успіх, радість від продуктивної діяльності;
- організація діяльності в умовах якої формується справжній пізнавальний інтерес.

Встановлено, що найпоширенішими засобами стимулювання інтересу до активності студентів у процесі фізичного виховання є різні форми заохочень. Заохочення полягають у позитивній оцінці навчальної діяльності та поведінки студентів і спрямовані на те, щоб викликати в усіх бажання до подальших досягнень, активності та зацікавленості у вивченні предмету. Основні види заохочень, які були використані в процесі експериментальної роботи: сприяння, допомога, довіра викладача, похвала, схвалення, усна подяка, похвальна грамота, почесні доручення, лист – подяка

Висновки. Експериментальна методика формування мотивації до занять фізичними вправами у студентів включає систему принципів, педагогічних умов, форм, методів і прийомів навчання. Вона передбачає створення позитивного емоційного фону на заняттях; формування у студентів спеціальних знань та умінь; стимулювання діяльності молоді у процесі виконання фізичних вправ; залучення студентів до занять фізичними вправами. Реалізація розробленої технології навчання здійснювалася на основі забезпечення таких педагогічних умов: доброзичлива атмосфера в колективі, демократичний стиль керівництва, активізація діяльності студентів, належна педагогічна майстерність викладача, оцінка і контроль за діяльністю молоді.

Джерела та література

1. Bielikova N., Indyka S., Tsos A., Sushchenko L., Halan-Vlashchuk V., & Kotorovych O. (2020). Вплив рівня фізичного стану на адаптаційні можливості організму та стресостійкість студентів факультету фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (3(51), 32-40. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-03-32-40>
2. Bielikova, N., Indyka, S., Tsos, A., & Vashchuk, L. (2022). Quality of Life in War-Affected Population. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, (1(57), 3–9. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-03-09>
3. Vashchuk L., Tsos A., Dudych A., & Yurchenko I. (2017). Реалізації індивідуальних фітнес-програм у системі самостійних занять старшокласниць фізичними вправами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (4(36), 29–38. URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/1586>
4. Цьось А., Шевчук А., Касарда О. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. № 4 (28). С. 83–87. URL: <http://sport.eenu.edu.ua/index.php/sport/article/view/269>
5. Цьось А., Бергер Ю., Сабіров О. Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. № 3 (31). С. 202–210. URL: <http://sport.eenu.edu.ua/index.php/sport/article/viewFile/162/140>

Секція 2

Теорія та методика підготовки спортсменів; олімпійський, паралімпійський і професійний спорт

СФОРМОВАНІСТЬ ЗНАНЬ ІЗ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ТЕМАТИКИ В УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Володимир Ялович¹, Тамара Доманська²

¹Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки yalovuk.vt@ukr.net

²Магістр факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Олімпійська освіта спрямована на виховання громадян, які розуміють значення спорту як засобу підтримки фізичного і психологічного здоров'я, розвитку міжкультурного діалогу та миру у світі. Вона може бути впроваджена на різних рівнях, від шкільного до вищого навчального закладу. Олімпійська освіта виховує в молодого покоління такі позитивні цінності як справедливість, співчуття, дисципліна та дотримання правил, а також сприяє залученню більш широкої аудиторії до спортивних заходів та змагань.

Отже, олімпійська освіта є актуальною в контексті розвитку суспільства, забезпечує навички і цінності, необхідні для створення здорового, гармонійного та розуміючого світу.

Методи дослідження. Теоретичні: вивчення і аналіз наукових джерел з проблеми дослідження, нормативних і програмних документів, порівняння, систематизація, класифікація, узагальнення здобутих теоретичних та експериментальних даних з метою вивчення сутності, структури та особливостей формування знань олімпійської тематики учнів, методи педагогічної діагностики, що передбачають систематичне і цілеспрямоване спостереження, бесіди, тестування, анкетування, інтерв'ю, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Із метою вивчення стану обізнаності у питаннях олімпійської освіти не тільки школярів, а й інших учасників навчально-виховного процесу, було проведено дослідження, в ході якого здійснено анкетування здобувачів освіти загальноосвітніх навчальних закладів Поліського регіону (Рівненська та Волинська області). У анкетуванні взяли участь 120 учнів 5-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів, 63 дівчини та 57 хлопців.

Аналіз анкетування учнів показав, що обізнаність про походження Олімпійських ігор знають 84 % респондентів, 16 % опитаних знають лише частково (Табл. 1).

Таблиця 1

Обізнаність учнів у запитаннях олімпійської освіти Поліського регіону

№ з/п	Тематика запитань	Обізнаність у %		
		Знає	Частково	Не знає
1	Знання про Олімпійські ігри	84	16	-
2	Знання про олімпійський рух	81	17	2
3	Ознайомленість з роботою МОК	44	56	-
4	Знання школярів про Fair Play	39	25	36
5	Обізнаність учнів із діяльністю Національного олімпійського комітету України	67	33	-

Як свідчать результати опитування учнів про олімпійський рух, його мету, ідеї олімпізму мають 81 % опитаних дітей, із них 17 % мають часткове уявлення, та всього 2 % не орієнтуються в даному питанні.

З діяльністю та значенням Міжнародного олімпійського комітету, його президентом, представниками, розташуванням штаб-квартири МОК ознайомлені лише 44 % опитаних респондентів, 56 % знають лише частково.

В олімпійському русі Fair Play як збірка етичних та моральних законів, заснованих на благородстві, справедливості і честі в спорті. Анкетування дало змогу визначити, що тільки 39 % опитаних знайомі з цим поняттям, 25% ознайомлені частково, 36 % опитаних не орієнтуються в даному питанні взагалі.

Як показують результати опитування учнів 5–11 класів щодо діяльності національного олімпійського комітету України, історією його утворення, обов'язками президента й членів НОК знають 67 % респондентів, 33 % ознайомлені частково.

Під час проведення анкетування учителів-предметників нас цікавило, які на думку педагогів є ключові перешкоди для впровадження олімпійської освіти в навчально-виховну систему школи. Результати свідчать, що 64 % респондентів головною проблемою вважають неналежний рівень матеріально-методичного забезпечення, 36 % – вбачають проблему у недостатній кількості кадрів обізнаних в олімпійській тематиці на високому рівні.

Також під час проведення дослідження педагогам було запропоновано дати оцінку рівню знань учнів з олімпійської тематики. Так 15 % вважають його високим, 47 % – середнім, 38 % – задовільним

Висновки. Важлива роль у формуванні олімпійської освіти належить учителю фізичної культури. Проведене у процесі нашого дослідження опитування засвідчило, що вчителі фізичної культури позитивно ставляться до поширення знань олімпійської тематики і вважають, що вона може стати одним з дієвих засобів залучення підлітків до занять фізичними вправами.

Результати проведеного нами анкетування засвідчують відносно середню обізнаність, здобувачів освіти, в школах поліського регіону щодо олімпійської тематики. Підлітки фактично недостатньо знають про історію Олімпійських ігор, видатних олімпійців та діячів спорту, олімпійську символіку, олімпійські ідеали, роль та значення ігор Олімпіад для світового співтовариства, дружби та миру між народами. Загалом упровадження олімпійської освіти в школах позитивно впливає на обізнаність школярів у питаннях олімпійського руху.

Джерела та література

1. Булатова М. М., Єрмолова В. М. Олімпійська освіта у системі навчально-виховної роботи загальноосвітніх навчальних закладів України. Київ: Олімп. л-ра. 2007. 44 с.
2. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб. Київ, 2011. 335 с.
3. Навчальна програма з фізичної культури 6–9 класи для закладів загальної середньої освіти (оновлена програма відповідно до наказу № 521 Міністерства освіти і науки України від 03.06.2022 р. автори: А. Боляк, Р. Гладковський, М. Глоба, В. Деревянко, О. Дикий, Г. Коломоець, А. Ребрина).

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВЕЛОСИПЕДНИМ СПОРТОМ НА БІОЕЛЕКТРИЧНУ АКТИВНІСТЬ КОРИ ГОЛОВНОГО МОЗКУ У АЛЬФА-ДІАПАЗОНІ ЕЕГ

Олександра Логвінюк¹, Ольга Іванюк²

¹Магістрантка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, lohviniuk.oleksandra2022@vnu.edu.ua

²Кандидат біологічних наук, доцент Волинського національного університету імені Лесі Українки, ivanyuk.olha@vnu.edu.ua

Вступ. Вимірювання електричної активності головного мозку є основним методом вивчення функціонального стану та когнітивної діяльності [1]. Цей підхід відображає складну мережу взаємодій між різними структурами мозку і стає предметом зростаючого інтересу серед науковців [2;4]. Дослідження альфа-осциляцій в ЕЕГ викликало значний інтерес щодо їхньої ролі в різних аспектах людського життя [3;5]. При цьому електрична активність кори головного мозку спортсменів, які займаються велосипедним спортом, залишається мало вивченою. У зв'язку з цим, визначення впливу спортивної діяльності велосипедисток на електричну активність кори головного мозку в альфа-діапазоні та її особливості в умовах когнітивної діяльності є актуальним.

Методи дослідження. 50 здорових (медична картка 086/у) праворуких жінок 17-25 років, поділених на дві групи: 1 – група спортсменів – жінки, які займаються велосипедним спортом (25 осіб) та 2 – контрольна група – жінки, які не займаються спортом (25 осіб.). До групи спортсменів увійшли велосипедистки, які досягли розряд не нижчий як кандидат у майстри спорту, та не менше 5-ти років займаються цим видом рухової активності. Контрольна група – це студенти біологічного, географічного, економічного, історичного, математичного факультетів Волинського національного університету ім. Лесі Українки, які ведуть малоактивний спосіб життя і займаються фізичною культурою не більше двох годин на тиждень, переважно під час навчання (на уроках фізичного виховання та факультативах).

Електричну активність кори головного мозку досліджували методом когерентного аналізу у альфа-діапазоні ЕЕГ за допомогою апаратно-програмного комплексу „НейроКом” (Харків). При записі ЕЕГ активні електроди розміщувались за міжнародною системою 10/20 у дев'ятнадцяти точках на скальпі голови.

Просторовий розподіл ЕЕГ реєстрували у таких тестових ситуаціях: у стані функціонального спокою (фон) з закритими та відкритими очима та при виконанні когнітивних завдань: «Увага» та «Мислення».

Результати дослідження. У групі спортсменів під час експерименту було встановлено меншу кількість значимих та високих когерентних зв'язків у всіх тестових ситуаціях порівняно із контрольною групою.

Нижчі значення когерентності у групі спортсменів під час функціонального спокою із заплющеними очима спостерігається по всьому скальпу, особливо виражене зменшення взаємодії між лобовими та між тім'яними й потиличними частками кори головного мозку у порівнянні із контрольною групою

У групі спортсменів при аналізі функціонального спокою із розплющеними очима меншу кількість значимих та високих когерентних зв'язків виявлено переважно між передніми й задніми лобовими частками та лобовими із правою центральною часткою кори, а також між тім'яними, скроневиими із потиличними частками кори головного мозку

У групі спортсменів під час виконання тесту «Мислення», порівняно із контрольною групою, встановлено достовірно нижчі ($p \leq 0,05$) значення показників когерентності між задніми лобовими із центральними та між тім'яними, задніми скроневиими із потиличними частками кори головного мозку.

Висновки. 1. Результати наших досліджень вказують, що просторовий розподіл зв'язків між різними відділами кори головного мозку в альфа-діапазоні ЕЕГ відрізняється у групі велосипедистів порівняно з досліджуваною контрольною групою як у стані спокою, так і під час когнітивної діяльності.

2. У групі велосипедистів під час експерименту в усіх тестових умовах виявлено менше значущих та високих когерентних зв'язків порівняно з контрольною групою.

3. Стан функціонального спокою із розплющеними очима відрізняється меншою кількістю значущих та високих когерентних зв'язків, головним чином між передніми та задніми лобовими частинами, лобовими та правою центральною часткою кори, а також між тім'яними, скроневиими та потиличними частинами кори головного мозку.

4. У групі спортсменів, порівнюючи виконання тесту "Мислення" із тестом "Увага", виявлено значуще зростання показників когерентних зв'язків між передньою лобовою, центральною та тім'яними частинами правої півкулі кори головного мозку, а також між латеральною лобовою та центральною частинами лівої півкулі мозку. У контрольній групі значущих відмінностей між цими тестовими умовами не виявлено.

Джерела та література.

1. Іванюк О. А. Вплив спортивної діяльності різного типу на електричну активність кори головного мозку юнаків. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 3. С. 93–96.
2. Качинська Т. В., Василюк Д. П., Абрамчук О. М. Особливості мікростанів викликаних потенціалів кори головного мозку в осіб із низькими показниками рівня уваги в результаті проходження альфа-тренінгу. *Науковий вісник СХУ ім. Лесі Українки. Серія: Біологічні науки*. Луцьк: РВВ «Вежа». 2020. № 2 (390). С. 83–90.
3. Купа Л. В., Філімонова Н. Б. Зміни активності головного мозку чоловіків при виконання вербальних субтестів логічного відбору та визначення загальних рис тесту Амтхауера. *Вісник Черкаського університету. Серія: Біологічні науки*. 2014. Вип. 2. С. 64–69.
4. Павлович О. М., Абрамчук О. М., Моренко А. Г. Особливості мозкового електрогенезу чоловіків і жінок із різним профілем слухової та мануальної асиметрії у стані функціонального спокою. *Молодий вчений*. 2018. № 2 (54). С. 450–453.
5. Klimesch W. Sauseng P., Hanslmayr S. EEG alpha oscillations: The inhibition–timing hypothesis. *Brain Research Reviews*. 2007. V. 53(1). P. 63–88.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ НА ПОКАЗНИКИ ТЕТА-ДІАПАЗОНУ ЕЛЕКТРОЕНЦЕФАЛОГРАМИ

Ольга Іванюк¹, Павло Мельничук²

¹Кандидат біологічних наук, доцент Волинського національного університету імені Лесі Українки, ivanyuk.olha@vnu.edu.ua

²Магістрант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, melnychuk.pavlom2022@vnu.edu.ua

Вступ. В контексті спортивної науки дослідження впливу занять баскетболом на показники тета-діапазону електроенцефалограми є актуальним та важливим [2-4]. Оскільки, тета-ритм ЕЕГ є показником розумової діяльності та активності мозку, який характеризується частотою коливань у діапазоні приблизно від 4 до 8 герц [1]. Цей ритм вимірює електричну активність нейронів та зазвичай спостерігається при різних функціональних станах. Аналіз тета-ритму може надати інформацію про психофізіологічні аспекти розумової діяльності, що допоможе зрозуміти активність різних областей мозку та їх взаємодію у спортсменів-баскетболістів.

Дослідження тета-ритму ЕЕГ у чоловіків, які з раннього шкільного віку займаються баскетболом не достатньо висвітлено у науково-методичній літературі. Тому ми поставили собі за мету визначити особливості тета-діапазону електроенцефалограми чоловіків, які займаються цим ігровим видом спорту.

Методи дослідження. У нашому експерименті взяли участь 50 здорових праворуких чоловіків (за картою 086/у) віком від 17 до 25 років. Вони були розподілені на дві групи: 25 спортсменів баскетболістів, та 25 осіб контрольної групи, які ведуть малоактивний спосіб життя.

Електричну активність кори головного мозку досліджували методом когерентного аналізу у тета-діапазоні ЕЕГ за допомогою апаратно-програмного комплексу „НейроКом” (Харків). При записі ЕЕГ активні електроди розміщувались за міжнародною системою 10/20 у дев'ятнадцяти точках на скальпі голови.

Просторовий розподіл ЕЕГ реєстрували у таких тестових ситуаціях: у стані функціонального спокою (фон) з закритими та відкритими очима та при виконанні розумового завдання «Пошук чисел».

Результати дослідження. У стані функціонального спокою із заплющеними очима в групі баскетболістів, порівняно із групою контролю виявлено різний характер змін когерентності. Встановлено вищі значення показників когерентних зв'язків між латеральною і сагітальною лобовою (F7-Fz) та між сагітальною лобовою із центральною частками (Fz-C3) лівої півкулі КГМ, а нижчі – переважно між задньоасоціативними ділянками кори.

При відкриванні очей у стані спокою ми спостерігали збільшення значимих та високих КОГ зв'язків у обох групах. Разом з тим, ФСРО в групі баскетболістів, порівняно із групою контролю, характеризується вищими ($p \leq 0,05$) значеннями показників когерентних зв'язків між лівою передньою, сагітальною й правою задньою лобовими із лівими скроневими частками (Fp1-T5; Fz-T5; F4-T5; F4-T3; Cz-T3) та центральною тім'яною із задньою правою скроневою частками кори головного мозку (Pz-T6), а також і нижчими – між потиличною лівою із сагітальною тім'яною й задньою лівою скроневою частками (O1-P3; O1-T5) та правою потиличною із сагітальною тім'яною частками кори (O2.-Pz).

У групі баскетболістів під час виконання тесту «Пошук чисел» на фоні нижчих значень когерентності між задньоасоціативними ділянками кори із залученням правої передньої та задніх лобових часток, відмічено і вищі значення КОГ між лобовими із центральними частками кори (Fz-C3; Fz-Cz; F4-Cz; F4-C3); та латеральною лобною із передньою скроневою частками правої півкулі мозку (F8-T4).

Висновки. 1. Результати наших досліджень вказують, що просторовий розподіл зв'язків між різними відділами кори головного мозку в тета-діапазоні ЕЕГ відрізняється у групі баскетболістів порівняно з досліджуваною групою контролю як у стані спокою, так і під час виконання тесту «Пошук чисел».

2. У ході експерименту виявлено, що в обох експериментальних груп у стані функціонального спокою із заплющеними очима виявлено однакову кількість значущих та високих КОГ зв'язків. У всіх інших тестових ситуаціях група баскетболістів відзначилася меншою кількістю КОГ зв'язків на значимому та високому рівні ніж група контролю.

3. При відкриванні очей у стані спокою ми спостерігали збільшення значимих та високих КОГ зв'язків у обох групах. Разом з тим, ФСРО в групі баскетболістів, порівняно із групою контролю, характеризується вищими значеннями показників когерентних зв'язків.

4. У групі баскетболістів під час виконання тесту «Пошук чисел», порівняно із групою контролю, на фоні нижчих значень когерентності між задньоасоціативними ділянками кори із залученням правої передньої та задніх лобових часток, відмічено і вищі значення КОГ у передньоасоціативних частках кори головного мозку.

Джерела та література

1. Іванюк О. А. Особливості біопотенціалів кори головного мозку в тета-діапазоні ЕЕГ у спортсменів (когерентний аналіз). *Вісник Донецького національного університету. Серія А. Природничі науки*. 2008. № 2. С. 392–395.
2. Павлович О. М., Абрамчук О. М, Моренко А. Г. Особливості мозкового електрогенезу чоловіків і жінок із різним профілем слухової та мануальної асиметрії у стані функціонального спокою. *Молодий вчений*. 2018. № 2 (54). С. 450–453.
3. Hülzdünker T., Ostermann M., & Mierau A. Motion-onset visual potentials evoked in a sport-specific visuomotor reaction task. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2020. 42(4), P. 280–291.
4. Kozachuk N, Kachynska T, Zhuravlyov O. Resting state EEG rhythm characteristics associated with readiness for divergent thinking. *Health Problems of Civilization*. 2021. № 15(3): P. 234–241.

ЗМІСТ ТА ПОСЛІДОВНІСТЬ ОСНОВНИХ ПРИЙОМІВ НАВЧАННЯ БАЗОВІЙ ТЕХНІЦІ ДЗЮДО

Володимир Оніщук¹, Олена Іщук²

¹Магістр 7 року навчання Волинського національного університету імені Лесі Українки, onishchuk.mykola2022@vnu.edu.ua

²Кандидат педагогічних наук, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Ischuk.Olena@vnu.edu.ua

Вступ. Дзюдо є молодим видом спорту в нашій країні. Наявні наукові дослідження в області дзюдо були спрямовані на вивчення фізичної та технічної підготовки на етапах початкової базової підготовки. Проте на даний час недостатньо розроблено навчальні програми і підходи до тренувальних занять. Особливо недостатньо висвітлений етап спеціалізованої базової підготовки, який характеризується вдосконаленням техніки. Його основним завданням є поглиблений розвиток фізичних якостей. Етап спеціалізованої базової підготовки підводить до етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Досягнення високих спортивних результатів в умовах зростання конкуренції вимагає постійного вдосконалення технічної майстерності спортсмена. При цьому рівень технічної підготовленості в більшості випадків досягається шляхом поєднання технічної підготовки і спрямованої фізичної підготовки. У даний час найважливішою проблемою в дзюдо є багаторічна техніко-тактична підготовка і виховання спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки (СБП). На жаль, в теорії боротьби цьому питанню приділено мало уваги, переважна більшість досліджень проведена із спортсменами високого класу.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: аналіз літературних джерел і узагальнення передового практичного досвіду ведучих тренерів; педагогічне спостереження; анкетування й інтерв'ювання ведучих тренерів і фахівців.

Результати дослідження. На основі проведеного аналізу літературних джерел і програм початкового навчання для ДЮСШ, що висвітлюють стан даної проблеми дослідження, виявлено, що в історії спортивної боротьби недостатньо уваги приділено питанням методики навчання техніці на початкових етапах. Стан цієї проблеми був виявлений і в ході анкетного опитування ведучих тренерів. Зокрема невідомо, яким прийомам, захистам і контрприймам необхідно навчати протягом року, у якій послідовності, скільком прийомам, скільки разів варто повторити досліджуваний прийом в одному занятті, скільки разів виконати його до засвоєння, щоб можна було застосувати в навчальних сутичках і головне, в умовах змагань.

Висновки. Методика підготовки юних борців повинна відповідати закономірностям розвитку і формування зростаючого організму. Емпіричне вирішення питань тренування, відірване від медико-біологічних і педагогічних даних, призводить до сліпого експериментування на дітях, що в умовах сучасного спорту з його величезними навантаженнями неприпустимо і небезпечно для здоров'я.

Отже, відбір здібних юних дзюдоїстів тісно пов'язаний з етапами багаторічного вдосконалення вихованців – від новачка, до майстра спорту міжнародного класу. Відповідно до етапів багаторічної підготовки вихованців передбачені певні етапи відбору, з конкретними завданнями та критеріями.

Досягнення високих спортивних результатів в умовах зростання конкуренції вимагає постійного вдосконалення технічної майстерності спортсмена. При цьому рівень технічної підготовленості в більшості випадків досягається шляхом поєднання технічної підготовки і спрямованої фізичної підготовки. У даний час найважливішою проблемою в дзюдо є багаторічна техніко-тактична підготовка і виховання спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки (СБП). На жаль, в теорії боротьби цьому питанню приділено мало уваги, переважна більшість досліджень проведена із спортсменами високого класу.

Визначено зміст техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів високого класу. Аналіз відеоматеріалів змагальної діяльності кваліфікованих дзюдоїстів на змаганнях дозволив виявити наступні закономірності зміни і змісту техніки і тактики в зв'язку з удосконаленням правил змагань:

- перехід борців від виконання складних високо-амплітудних техніко-тактичних дій до простих атак;
- зниження кількості набраних борцями технічних оцінок за одну хвилину;
- зниження кількості “чистих” перемог (особливо кидків іппон);

- зниження показників ефективності атакуючих дій;
- підвищення надійності захисних дій;
- зниження готовності дзюдоїстів до ризику;
- зниження готовності дзюдоїстів переслідувати супротивника в партері;
- звуження кількості “коронних” технічних дій, якими користуються ведучі дзюдоїсти.

Вивчено зміст і обсяг базової техніки на початковому етапі підготовки дзюдоїстів. Аналіз літератури і програм початкового навчання, результатів змагальної діяльності ведучих тренерів і висококваліфікованих фахівців дозволив знайти значну розбіжність обсягу і форм техніко-тактичних дій, яким навчають юних борців. Аналіз змагальної техніки в дзюдо, існуючих програм для ДЮСШ, а також результати опитування ведучих тренерів і фахівців (80 чол.) дозволив нам виявити 12 базових прийомів початкового навчання в стійці і 8 основних прийомів боротьби в партері.

Результати педагогічного експерименту, проведеного нами на основі здобутих даних, показав, що ця мінімальна кількість прийомів, достатня для того, щоб борці змогли використовувати й інші прийоми дзюдо (на базі їх) в різних комбінаціях.

Джерела та література

1. Алексеев А. Ф. Особенности развития силовых возможностей дзюдоистов в группах специализированной подготовки. *Сдиноборства*. 2018. № 1(7). С. 12.
2. Ананченко, К.В., Перебийніс, В.Н. Пакулін, С.Л. Удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень. *Траекторія науки*, 2016, № 2 (7).
3. Арзютов, Г.М. Взаємозв'язки компонентів структури фізичної підготовленості і спеціальної працездатності дзюдоїстів вищої кваліфікації на передзмагальному етапі підготовки. *Часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*. Вип 1. 2005. С. 16–23.
4. Задорожна О. Р., Галан Я. П. Підходи до реалізації тактичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів у дзюдо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. № 9 (117). С. 40–44.
5. Марандян К. Н., Бойченко Н. В. Удосконалення швидкісно-силових здібностей дзюдоїстів 15–16 років. *Сдиноборства*. 2019. № 1. С. 48–51.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТОК НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ

Володимир Палійчук¹, Христина Палійчук², Іванна Ковальчук³

¹Магістр Волинського національного університету імені Лесі Українки, hrystia.mykoliuk@gmail.com

²Вчитель фізичної культури другої категорії Комунального закладу загальної середньої освіти "Луцький лицей № 4 імені Модеста Левицького Луцької міської ради"

³Тренер Волинської обласної дитячо-юнацької спортивної школи

Вступ. Волейбол користується високою популярністю серед дівчат підліткового віку. Принакності цьому виду спорту додає відносна простота гри, різноманітність тактичних дій, виконання складних технічних рухів тощо. Водночас ця гра висуває високі вимоги до фізичних можливостей людини, зокрема, до розвитку вибухової сили, координації, швидкості реакції, гнучкості. Недостатній рівень фізичної підготовленості волейболісток може негативно позначитися на ефективності реалізації техніко-тактичних дій (Ю. Н. Клещев, 2009; В. Н. Платонов, 2015; О. Л. Шльонська, 2017; Е. Ю. Дорошенко, 2018; Я. І. Гнатчук, 2020).

Тобто правильно запланована програма загальної й спеціальної фізичної підготовки та вчасний контроль за її реалізацією багато в чому визначають успішність спортивної підготовки волейболісток в цілому. Особливості фізичної підготовки на різних етапах підготовки волейболісток вивчали В. В. Туровський, Н. О. Носко, О. В. Осадчий, С. В. Гаркуша, Л. В. Жула (2009), Н. А. Щепотіна (2013–2018), К. О. Нашиван (2020) І. Б. Гринченко (2021), О. В. Сірий (2021), А. О. Тихонова (2021), А. В. Манжара (2021), А. О. Шкура (2021), Л. В. Шуба, В. В. Шуба (2022). Дослідження Г. М. Максименко (2005), Є. В. Кудряшова (2004–2006), К. О. Пугач (2020) безпосередньо стосуються етапу спеціалізованої базової підготовки спортсменок з волейболу. Разом з тим, питання особливостей фізичної підготовки дівчат-волейболісток віком 15-16 років в науковій літературі за останнє десятиліття висвітлено недостатньо.

Варто відмітити, що згідно Постанови КМУ «Про внесення змін до Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу» [4] з 2016 року назва групи ДЮСШ «Спеціалізованої базової підготовки» перефразована на «Спеціалізованої підготовки». Тому у подальшому тексті ми будемо використовувати саме таку назву групи.

Мета дослідження. Дослідити особливості фізичної підготовленості та підготовки волейболісток 15–16 років на етапі спеціалізованої підготовки.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення літературних й інтернет джерел, тестування фізичної підготовленості (біг 30 м, човниковий біг 4x9 м, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, стрибок у довжину з місця), методи математичної обробки результатів (середнє арифметичне – M , стандартна похибка середнього арифметичного – m).

Результати дослідження. Для визначення особливостей фізичної підготовленості нами було проведене тестування серед дівчат 2008 р.н. спортивної секції спеціальної підготовки першого року навчання з волейболу ОДЮСШ (м. Луцьк, всього 12 осіб I спортивного розряду, тренер - Ковальчук Іванна Іванівна).

У результаті дослідження встановлено, що середні по групі показники з бігу на 30 м у волейболісток експериментальної групи складають $5,0 \pm 0,04$ с ($M \pm m$), що відповідає належним показникам (від 4,8 до 6,2 с) для дівчат цього віку, згідно нормативних вимог. Середні показники згинання та розгинання рук в упорі лежачи – $34,8 \pm 2,1$ разів, при нормі від 13 до 22 разів, човникового бігу 4x9м – $9,54 \pm 0,11$ с при нормі від 11,2 до 13,0 с; стрибків у довжину з місця – $194,75 \pm 4,01$ см. Тобто, показники розвитку основних рухових якостей у обстежених нами волейболісток знаходяться у межах встановлених норм й програма їхньої фізичної підготовки в подальшому може будуватись за класичним варіантом для даної тренувальної групи.

Аналіз програми для ДЮСШ (та СДЮШОР, ШВСМ) [3] свідчить, що річний план тренувального процесу волейболісток на етапі спеціалізованої (базової) підготовки першого року навчання має загальний обсяг 1248 годин й складається з двох періодів – навчального та літнього. З них на навчальний період відводиться 75 % часу (930 год. за рік), на літній – 35 % (318 год.). На загальну фізичну підготовку (ЗФП) у річному циклі відводиться 9,2 % обсягу часу – 115 год., з них 123 год. у навчальному періоді та 29 год. у літньому. На спеціальну фізичну підготовку (СФП) на рік передбачено 12 % обсягу часу – 150 год. З них 112 год. у навчальний період та 38 год. у літній. Тижневе навантаження у

цій тренувальній групі складає 24 год. при 6 разових 4-год. тренуваннях. Таким чином визначено, що співвідношення обсягів ЗФП до СФП у волейболісток першого року занять у групі спеціальної підготовки складає 1 : 1,3.

Метою цього етапу спортивної підготовки є оцінка перспективності волейболісток як майбутніх гравців й діагностика спортивного стилю гравця.

Основними вправами ЗФП є рухливі та спортивні ігри – баскетбол, гандбол, футбол, легкоатлетичні вправи – біг з прискоренням, з перешкодами, крос 1 км, стрибки різними способами з місця та розбігу, потрійні стрибки, метання, гімнастичні, акробатичні, стройові вправи тощо.

Вправи СФП – вправи для розвитку швидкості, стрибучості, вправи для розвитку рухливості та сили кистей, рук, пальців у поєднанні з різними переміщеннями, вправи для розвитку якостей, потрібних для виконання подачі м'яча, виконання нападаючих ударів, для виконання блокування тощо.

Літературні дані [1–2; 5] також свідчать, що при складанні планів фізичної підготовки волейболісток необхідно враховувати анатомо-фізіологічні особливості жіночого організму, які стосуються будови тіла, фізіологічних процесів, пов'язаних з функціонуванням статевих та інших залоз внутрішньої секреції, те, що напружені силові динамічні та силові вправи можуть мати негативний вплив на організм дівчат.

Висновки. 1. Річний план тренувального процесу волейболісток на етапі спеціалізованої підготовки першого року навчання складається з двох періодів – навчального (75 % часу) та літнього (35 %), в загальному обсязі 1248 годин. 2. На ЗФП у річному циклі відводиться 9,2 % обсягу часу (115 год.), на СФП –12 % (150 год.) 3. Співвідношення обсягів загальної і спеціальної фізичної підготовки у волейболісток першого року занять у групі спеціальної підготовки складає 1 (ЗФП) : 1,3 (СФП).

Джерела та література

1. Кудряшов Є. В. Побудова і контроль тренувального процесу волейболісток на етапі спеціалізованої базової підготовки: Дис. канд. наук з фіз. фих. та спорту. Харків, 2004. 256 с.
2. Максименко Г.М., Кудряшов Є.В. Аналіз показників спеціальної витривалості волейболісток з різним ігровим амплуа. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2005. №19. С 17. (136 с.). URL: <https://sportpedagogy.org.ua/html/Pedagogy/Pdf2005/PD-2005-19.pdf>
3. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу, *затвердженого* постановою КМУ від 05.11.2008 р. № 993. URL: https://dniprograda.gov.ua/upload/files/o_1dep46mavn17v01nji1m891uqmo141r.pdf
4. Про внесення змін до Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу» від 30.03.2016 р. № 248. URL: <https://ibuhgalter.net/material/35/510>
5. Пугач К. О. Засоби кардіотренування у підвищенні фізичного стану волейболісток на етапі спеціалізованої базової підготовки : кваліф. робота магістра спец. 017 "Фізична культура і спорт" / наук. керівник С. І. Караулова. Запоріжжя: ЗНУ, 2020. 56 с. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/3632>

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МЕТАЛЬНИКІВ МОЛОТА 17-18 РОКІВ ЗАСОБАМИ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

Роман Черкашин¹, Олена Хамаза²

¹Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки.

²Магістрантка Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Підвищення ефективності підготовки спортсменів є однією з пріоритетних проблем у сучасних легкоатлетичних метаннях. Особливо це актуально на фоні загального погіршення результату провідних метальників України [5]. Метання молота є одним з видів легкоатлетичних метань, який вимагає від спортсмена розвинутих координаційних здібностей. Метальник молота повинен вміти розганяти снаряд до максимальної швидкості, не втрачаючи контролю над ним і своїм тілом, та виконати точний і сильний кидок у заданому напрямку [1]. На даний час, попри велику кількість наукових досліджень про розвиток координаційних здібностей школярів та представників окремих видів спорту, проблема розвитку координаційних здібностей легкоатлетів-метальників, і особливо метальників молота, висвітлена недостатньо. Отже, важлива роль координаційних здібностей у метальників молота та відсутність достатньої кількості досліджень присвячених вивченню їхнього стану та особливостей розвитку зумовлює актуальність обраної теми дослідження.

Мета дослідження. Особливості розвитку координаційних здібностей метальників молота 17–18 років засобами швидкісно-силової спрямованості.

Методи дослідження. Вивчення та аналіз педагогічної і науково-методичної літератури, анкетування, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Дослідження за темою магістерської роботи проводилося в період з жовтня 2022 р. по травень 2023 р. в навчально-тренувальних групах зі спеціалізацією метання молота під час навчально-тренувальних зборів з юнаками 17-18 років які мали II дорослий розряд. Всього в дослідженні взяло участь 16 метальників молота які були поділені на 2 групи по 8 чоловік.

Результати дослідження. Високий рівень розвитку координаційних здібностей в метанні молота запобігає застою в зростанні результатів, робить технічні рухи більш злагодженими, економічними, варіативними різноманітними і зрештою більш ефективними, **що сприяє удосконаленню техніки метання та підвищенню спортивної майстерності** [2]. Аналіз літературних джерел показав, що у практиці спортивного тренування використання швидкісно-силових вправ є одним із засобів, який дає змогу підвищити рівень координаційних здібностей метальників молота [3;4].

За результатами анкетування з'ясовано, що тренери одноголосно погодились з важливістю координаційних здібностей у метанні та необхідністю їх розвитку, проте приділяють їм увагу у тренуваннях недостатньо. Варіативність вправ та їх об'єм є недостатньо різноманітні та застосовуються ними лише у підготовчій частині заняття, а основними засобами тренування є специфічні технічні дії або загальнопідготовчі вправи, подеколи з елементами новизни. Погоджуються з тим що вправи з інших видів спорту сприятимуть розвитку координації рухів метальників, разом з тим виявили стурбованість з приводу того що вплив даних вправ буде незначним. В той же час погодились із пропозицією впровадити в тренувальний процес метальників молота засоби швидкісно-силової спрямованості, вправи з елементами новизни та елементи вправ з інших видів спорту для підвищення рівня координаційних здібностей.

У підготовчому періоді, за результатами опрацювання науково-методичної літератури, педагогічного спостереження, анкетування, була розроблена та впроваджена в тренувальний процес метальників молота програма розвитку координаційних здібностей із використанням засобів швидкісно-силової спрямованості, яка містила в собі вправи з елементами новизни, елементи вправ із інших видів спорту, технічні вправи що безпосередньо впливають на координаційні здібності, вправи що мають значний вплив на уміння підтримувати статичну і динамічну рівновагу, вправи що впливають на якість виконання обертових рухів під час виконання метання та на фінальне зусилля.

Аналіз результатів дослідження свідчить, що координаційні здібності експериментальної групи достовірно ($p < 0,05$ – $p < 0,01$) покращились за усіма показниками, крім здібності до ритмічної діяльності ($p < 0,1$; $t = 0,21$). У контрольній групі достовірне покращення ($t = 3,55$; $p < 0,05$) відбулось лише у здібності до швидкісно-силових параметрів рухів. За іншими показниками достовірних змін на кінець дослідження не виявлено. Зокрема, за рівнем статичної координації рухів результат у тестових вправах в

контрольній групі збільшився на 10 % в той час як в експериментальній групі він збільшився на 22 %. У динамічній координації рухів контрольна група покращила показники на 20 %, в експериментальній групі покращення в середньому на 36 %. У здібності до орієнтації в просторі покращення контрольної групи склало 18 %, а експериментальній групі показник зріс на 38 %. Здібність до ритмічної діяльності в контрольній групі зросла на 1 %, в експериментальній групі покращилась на 3 %. Координаційна витривалість покращилась в контрольній групі на 8%, в експериментальній групі на 22 %. Здібність до диференціювання просторово-часових параметрів рухів контрольної групи покращилась на 7 %, в експериментальній групі на 17 %. Здібність до швидкісно-силових параметрів рухів зросла в контрольній групі на 33,5 %, в експериментальній групі на 55,5 %. В результаті цих змін технічний рівень контрольної групи зріс в середньому на 3,14% в той час як в експериментальна група підняла свій рівень на 6,86 %. Слід зауважити, що в експериментальній групі статистичний аналіз показав недостовірність зростання здібності до ритмічної діяльності, проте за метричними показниками підвищення швидкості поворотів на 0,12 сек. дало змогу значно покращити показники у метанні суттєвим збільшенням результату на 5,81 метра, що в свою чергу привело до виконання більш високого розрядного нормативу згідно Єдиної спортивної класифікації України з олімпійських видів спорту.

Висновки. Результати проведених досліджень засвідчують, що рівень розвитку координаційних здібностей в кінці дослідження за п'ятибальною шкалою в контрольній групі відповідає оцінці *задовільно*, в експериментальній групі відповідає оцінці *добре*. Достовірність результатів дослідження свідчить про позитивний вплив розробленої програми на координаційні здібності та доцільність її застосування у підготовчому періоді. Отже, впровадження програми підвищення координаційних здібностей засобами швидкісно-силової спрямованості дозволить тренерам покращити якість тренувального процесу металників молота та досягти кращих спортивних результатів.

Джерела та література

1. Островський М. В. Вдосконалення технічної майстерності металників молота в умовах використання різноманітних систем обтяжень: автореф. дис. канд. наук з фізичного виховання та спорту: [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Держ. наук.-дослід. ін-т фіз. культури та спорту. Київ, 2010. 22 с.
2. Савчук М., Чорненька Г. Оцінка технічної підготовленості висококваліфікованих металників молота. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2009. Вип. 13, т. 1. С. 306–312.
3. Саволайнен О., Кузнецов В. Валькевич О., Черкашин Р., Черкашина Л. Розвиток силових якостей легкоатлетів-металників груп підвищення спортивної майстерності за допомогою засобів кросфіту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. № 2. С. 112–119.
4. Розвиток швидкісно-силових якостей легкоатлетів у групах підвищення спортивної майстерності: навч. метод. реком. / Р. С. Черкашин, О. В. Валькевич. Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2019. 40 с.
5. Янчук А., Черкашин Р. Підвищення спортивної майстерності металників молота 15–16 років засобами швидкісно-силової спрямованості. *Фізична культура, спорт і здоров'я людини*: зб. тез доп. IV Регіон. наук.-практ. студ. конф. (10 груд. 2021 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2021. С. 113–114.

ОСНОВИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ (СПОРТИВНА ОРІЄНТАЦІЯ ТА ВІДБІР)

Олена Іщук¹, Віталій Шевчук²

¹Кандидат педагогічних наук, доцент Волинського національного університету імені Лесі Українки, *Ischuk.Olena@vnu.edu.ua*

²Магістр Волинського національного університету імені Лесі Українки, *Shevchuk.Vitalii2022@vnu.edu.ua*

Вступ. Спортивна орієнтація та відбір на початковому етапі підготовки є основою для майбутнього розвитку та вдосконалення здібностей юного спортсмена у вибраному виді спорту. Відбір у футболі забезпечує не тільки більш високий рівень досягнень, але і більш однорідний склад тих, хто займається, що позитивно позначається на результатах навчання. Відбір є важливою й органічною частиною учбово-тренувального процесу, оскільки сприяє рішенню основної задачі спортивної підготовки – досягненню високих спортивних результатів. Чим складніше спортивна діяльність, тим більш варіативні складові необхідного комплексу психологічних і рухових функцій спортсмена [3, 4]. З цієї точки зору футбол займає особливе місце, оскільки успіх в цьому виді спорту безпосередньо залежить від системи взаємодії партнерів. При цьому найбільш виразно виділяються особи з переважанням різних якостей і властивостей. Тому питання відбору у футболі в першу чергу пов'язано з вивченням особи дітей і всього комплексу їх якостей і властивостей.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження спортивного відбору дітей у футболі на початковому етапі підготовки; методи математико-статистичної обробки даних, системний аналіз; метод аналогій; елементи контент-аналізу та метод математичної статистики.

Результати дослідження. На основі проведеного дослідження визначено вплив відбору на динаміку техніко- тактичної майстерності юних футболістів у підготовчому періоді. Одним з найважливіших компонентів, що сприяють створенню і підтримці на високому рівні науково-технічного, політичного, культурного й управлінського потенціалу країни є налагоджена система пошуку і навчання обдарованих індивідуумів. Формування інтелектуальної еліти, що власне кажучи задає темп розвитку науки, техніки, економіки, культури, визначає ефективність цього розвитку.

Висновки. Сучасні наукові дані і передова практика показують, що найбільш ефективною формою підготовки є диференційоване навчання, яке ґрунтується на основі індивідуально-типічних особливостей юних футболістів. Створення типологічних груп дозволяє диференційовано навчати юних футболістів і проводити індивідуалізацію учбово-тренувального процесу. Методика комплектування однорідних груп полягає в тому, що за результатами тестування в одну групу відбираються і об'єднуються ті, що займаються, у яких фізичні можливості значно нижче, ніж їх техніко-тактичні показники. В другу групу виділяються ті, у яких фізичні дані значно перевищують їх техніко- тактичну підготовленість.

На заняттях з дітьми, що відстають у фізичному розвитку, доцільно відводити 60 % часу засобам загальної і спеціальної фізичної підготовки, а 40 % часу – техніко-тактичним засобам. На заняттях з тими, хто відстає по техніко-тактичній підготовці, виправдано відводити 60–70 % часу для роботи над технікою і тактикою. Треба сказати, що найкраща методика відбору не може гарантувати досягнення юними футболістами кращих спортивних результатів. Темпи прогресування залежать не тільки від того, наскільки вдало відібраний футболіст, але і наскільки методично правильно організований його тренувальний процес.

Таким чином, здатність має індивідуальну структуру. Найбільш ймовірно чекати високий рівень вдосконалення при високому початковому рівні і хороших темпах приросту. При низькому початковому рівні навіть за наявності високих темпів приросту на початковому етапі навчання можна чекати лише середній рівень здібностей, оскільки недостатній рівень природних передумов надалі лімітуватиме розвиток здібностей в цілому. Те ж саме можна сказати при високому початковому рівні і низьких темпах приросту, тільки тут вже незначна здібність до навчання обмежує можливості вдосконалення майстерності. Найбільш обережно слід робити прогноз при середньому початковому рівні і середніх темпах приросту результатів. В цьому випадку не можна сказати що-небудь визначене і вирішальну роль тут зіграє наполегливість і працьовитість юного футболіста. Більш сильними в психологічному відношенні часто виявляються ті хлопці, які зазнають значні труднощі в спортивному вдосконаленні. Тому велику увагу треба приділяти формуванню завзятості і працьовитості.

Охарактеризовано особливості спортивного орієнтування та відбору у футболі. Відбір у футболі забезпечує не тільки більш високий рівень досягнень, але і більш однорідний склад тих, хто займається, що позитивно позначається на результатах навчання. Він сприяє вирішенню основної задачі спортивної підготовки – досягненню високих спортивних результатів. Досліджено, що головною причиною некваліфікованого відбору – недолік знань про той комплекс якостей і властивостей особи, який визначає прогрес в навчанні, тренуванні і виступі спортсмена на змаганнях. Великий відсів з дитячо-юнацьких спортивних шкіл, який проходить на різних стадіях навчання з прикладом недооцінки відбору або недосконалої його методів.

Визначено темпи приросту фізичної підготовленості та спеціальних якостей футболістів-початківців, досліджено вплив відбору на динаміку техніко-тактичної майстерності юних футболістів. Визначено, що найефективнішими методами відбору є тести (проби), що складаються з урахуванням поєднань різних якостей. Не дивлячись на побічність показників, тести мають ряд істотних переваг. Головна з них – можливість створення тестової моделі обдарованості до футболу. Відбір входить у систему багаторічної підготовки на всіх її етапах і повинен складатися з декількох рівнів. У відборі повинні брати участь тренери, що працюють із даним контингентом, і групи експертів із числа провідних спеціалістів даного регіону.

Визначено, що на заняттях з дітьми, що відстають у фізичному розвитку, доцільно відводити 60 % часу засобам загальної і спеціальної фізичної підготовки, а 40 % часу – техніко-тактичним засобам. На заняттях з тими, хто відстає по техніко-тактичній підготовці, виправдано відводити 60–70 % часу для роботи над технікою і тактикою.

Джерела та література

1. Биковський С. Ю. Розвиток витривалості юнаків 13–14 років на заняттях з футболу : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" / наук. керівник П. Ф. Пиптюк. Запоріжжя: ЗНУ, 2021. 53 с.
2. Єрмолов Р., Максименко Л. Розвиток фізичних якостей футболістів 9–10 років. *І Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту»*. Суми. 2021. С. 44–47.
3. Лежньова О. В., Качан. В. В. Педагогічна технологія формування рухових умінь і навичок з футболу в студенток у процесі фізичного виховання в ЗВО. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 2020. 28(9). С. 42–46.
4. Момот О. О., Шаповал Є. Ю., Зайцева Ю. В., Новік С. М. *Словник термінів та понять зі спортивних дисциплін*. Полтава : Видавець Шевченко Р. В. 2019. 147 с.
5. Польська Н. С., Гозак С. В., Станкевич Т. В. Удосконалення медико-профілактичного забезпечення дітей у загальноосвітніх навчальних закладах – вимога часу. *Довкілля та здоров'я*. 2019. № 1(48). С. 52–54.

Секція 3

Фізична терапія, ерготерапія

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Ірина Корчук¹, Сергій Козібродський²

¹Магістрант, Волинського національного університету імені Лесі Українки, korcukira@gmail.com

²К.фіз.вих., доцент Волинського національного університету імені Лесі Українки, Kozibrotskyu.Sergiy@vnu.edu.ua

Вступ. Сьогодні в Україні фіксують високий рівень захворюваності населення, особливо серед учнівської молоді. Зокрема, за період навчання дітей у школі у 3–4 рази зменшується кількість здорових учнів, збільшується нестача рухової активності, що затримує розвиток таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність тощо. Тому, зміцнення здоров'я підростаючого покоління, підвищення рівня його рухової активності, розвиток фізичних якостей за допомогою інноваційних форм фізичної культури та спорту є сьогодні надзвичайно актуальною проблемою.

Методи дослідження. Теоретичні: вивчення і аналіз наукових джерел з проблеми дослідження, програмних документів, систематизація, класифікація, узагальнення здобутих теоретичних та експериментальних даних; емпіричні: методи педагогічної діагностики, що передбачають систематичне і цілеспрямоване спостереження.

Результати дослідження. 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 учня. Рух, змагання, самоствердження – природна суть фізичної культури і спорту [3].

У свою чергу, в галузі фізичної культури, у зв'язку з кризовим станом проблеми здоров'я підростаючого покоління, особливої актуальності набуває створення, в першу чергу, інноваційних оздоровчих технологій для дітей і підлітків, призначених, переважно, для життєзабезпечення функціональних систем організму людини (серцево-судинної, дихальної, імунної, нервової).

Традиційна методика проведення уроку діями вчителя регламентує кількість повторень, тем, частоту, амплітуду рухів, техніку виконання нормативів тощо. У результаті вчитель подає суто навчальний матеріал, що робить відсутньою орієнтацію на особистість дитини [2]. Це є причиною невдоволення учнів заняттями, небажання активно займатися, і як наслідок – зниження загального рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти. Рішення даної проблеми вимагає пошуку, розробки та застосування інноваційних, більш ефективних засобів і методів викладання фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. Однією із сучасних інноваційних технологій, яка використовується на уроках фізичної культури є фітнес-технологія.

Заняття із застосуванням фітнес-технологій підвищують інтерес до уроків фізичною культурою, формують основні життєво важливі рухові вміння і навички для самостійних занять фізичними вправами. Серед фітнес-технологій аеробіці належить провідне місце, адже вона вигідно відрізняється від бігу тим, що фізичне навантаження рівномірно розподіляється на всі групи м'язів. Аеробний характер фізичних вправ надає їм особливу оздоровчу цінність. Саме тому, впровадження засобів аеробіки в навчальну програму з фізичної культури в школи України не випадкове. Адже ці засоби виховують відчуття ритму, музичності, навичку узгоджувати рух з музикою, сприяють не тільки фізичному, а і духовному та естетичному розвитку особистості школяра. Вправи аеробного характеру є засобом підвищення загальної працездатності [1, с. 19]. Аеробіка це корисна і ефективна система оздоровчих занять, що базується на використанні танцювальних та гімнастичних вправ в аеробному режимі за участю великих груп м'язів. Заняття з елементами аеробіки спрямовані на розвиток аеробної витривалості, координаційних, силових здібностей та гнучкості. Вправи виконуються під музичний супровід, що забезпечує позитивний емоційний фон та сприяє підвищенню мотивації до занять фізичними вправами.

Для отримання тренувального ефекту від занять, необхідно, щоб фізичне навантаження було тривалим, у міру стомлюючим і, по можливості, захоплюючим. Для втілення фітнесу на уроках фізичної культури потрібно враховувати вік учнів, та зміст навчального матеріалу. Щоб дітям було більш цікаво доцільно в підготовчій частині замість звичайного бігу використати елементи танцювальної аеробіки, для того щоб розігріти тіло, циклічні вправи замінити на вправи з танцювальними рухами та стрибками. Для заключної частини уроку доцільно використовувати комплекси вправ для розвитку гнучкості та розслаблення стретчинг. Це вправи на розтягування м'язів передньої, задньої і внутрішньої поверхні стегна, гомілки, м'язів грудної клітки, спини, рук і плечового поясу. Доцільно використовувати різновиди кроків, рухи руками, наклони тулуба, махи, згинання – розгинання ніг, силові вправи [4].

Сучасна система фізичного виховання молодших школярів передбачає широке використання рухливих ігор, які є одним з основних засобів підвищення рухової активності дітей, формування позитивної мотивації до занять фізичними вправами та виховання моральних, естетичних і вольових якостей особистості. Систематичне застосування рухливих ігор за характером рухової діяльності на уроках фізичної культури позитивно впливає на рухову підготовленість дітей молодшого шкільного віку [5, с. 98].

Рухливі ігри застосовуються у різних частинах і видах уроків фізичної культури. Під час підготовчої частини уроку доцільно застосовувати ігри, які сприяють організації та підготовці дітей до виконання завдань уроку; в основній частині – ігри, спрямовані на закріплення та удосконалення складних рухових дій; у заключній частині – ігри малої інтенсивності, які сприяють зниженню фізіологічного навантаження учнів. Рухливі ігри моделюють багато видів спортивної діяльності, дають простір для розвитку основних природних рухів. Тому є ефективним засобом засвоєння таких розділів програми, як легка атлетика, спортивні ігри, плавання та інші [5, с. 99].

Висновки. Ефективною технологією покращення фізичного стану та здоров'я здобувачів освіти є фітнес-технології. Використання фітнес-методик, полягає в тому, що саме рухи та вправи з фітнесу комплексно впливають на організм та зміцнюють всі м'язові групи. Заняття аеробікою в значній мірі можуть допомогти у вирішенні проблеми «сучасних гіпер навантажень» на організм учнівської молоді. Позитивні зрушення в показниках рухових якостей та функціональних показників дозволяють стверджувати про доцільність впровадження сучасних розробок фітнес-технологій та використання модуля «Аеробіка» у навчальному процесі фізичного виховання молодших школярів. У результаті проведеної роботи, вважаємо доцільним змінювати традиційні уроки на більш ефективні з використанням фітнес-технологій.

Джерела та література

1. Бермудес Д. В. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс : навч.-метод. посіб. Суми: ФОП Цьома С. П., 2016. 216 с. URL: https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/81_12.02.pdf (дата звернення: 01.12.2023).
2. Виклики нової фізичної культури: як їх долають вчителі. URL: <https://osvita.ua/school/87940/> (дата звернення: 01.12.2023).
3. Концепція Нової української школи. URL: <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/reforms/ukrainska-shkola-compressed.pdf> (дата звернення: 01.12.2023).
4. Столярик В., Слободянюк В., Остап'юк Д. Використання сучасних педагогічних технологій на уроках фізичної культури. URL: <https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/36058/114017.pdf?sequence=2&isAllowed=y> (дата звернення: 01.12.2023).
5. Ярликова О. В., Чубукова В. В. Вплив рухливих ігор на розвиток фізичних якостей молодших школярів у позаурочній діяльності. *Таврійський науковий вісник*. 2016. №1. С. 98–99.

ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Ніна Деделюк¹, Анастасія Назарук²

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Волинського національного університету імені Лесі Українки

²Магістрантка Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Сучасні умови вимагають від вчителів фізичного виховання змінити свій підхід та розробити інноваційні методики, які б сприяли активізації учнів у фізичному розвитку, навіть в умовах онлайн-навчання. Необхідно розглядати цю проблему як суттєвий виклик та надавати особливу увагу розробці та впровадженню ефективних стратегій фізичного виховання у воєнний час.

На думку науковців [3,4], виховувати інтереси допомагають інтерактивні форми навчання, інноваційні методи і прийоми, які дають змогу учневі успішно реалізуватися. Вчителям необхідно реорганізувати та модернізувати дистанційне заняття – ввести онлайн-трансляції танцювальних фітнес-тренувань. Іншим способом урізноманітнити заняття є використання мобільних додатків для спорту. Внаслідок цього в межах шкільного навчання варто збільшити фізичне навантаження з метою зміцнення здоров'я молодого покоління, шляхом методологічно побудованих самостійних занять з фізичної культури.

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні специфіки системи фізичного виховання в сучасних освітніх умовах, визначити стан спеціально організованої рухової активності старшокласників та розробити програми для самостійних занять.

Методи дослідження. Аналіз наукових праць, анкетування, тестування, педагогічний експеримент; визначення рівня фізичного розвитку, підготовленості; методи математичної статистики. Дослідження проводилося із учнями діти 15–17 років, які навчаються у старших класах Любомльського ліцею № 2 протягом трьох етапів. Всього у дослідженні взяли участь 71 школярів.

Результати дослідження. Аналіз наукових літературних джерел засвідчує, що в сучасних умовах триває активний пошук інноваційних шляхів удосконалення фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти [3, 4, 5]. Фізичне виховання є формальним змістом навчання в школах, який базується на стандартах і включає оцінювання на основі стандартів і контрольних показників. У шкільний предмет, фізичне виховання орієнтоване на навчання дітей шкільного віку наукам і методам фізично активного, здорового способу життя. Це шлях для залучення до фізичної діяльності, що відповідає розвитку, призначеній для дітей, щоб розвивати їхню фізичну форму, загальну моторику та здоров'я.

У навчальних закладах фізичне виховання реалізується за допомогою різних організаційних форм: щоденні заняття фізкультурою, ранкова гімнастика, рухливі ігри; завдяки використанню ефективних засобів навчання: загартування, харчування, гігієнічні процедури. Фізичне виховання впливає на різні сторони розвитку дітей: інтелектуальний розвиток, морально-вольове, трудове, естетичне виховання [1, 5]. Проте згідно аналізу наукових праць, організація роботи з фізичного виховання в навчальних закладах вимагає покращення. Дослідження показали, що досить гостро розвивається проблема формування та розвитку фізичних якостей школярів.

Проведене дослідження спрямовувалося на вивчення впливу фізичного виховання на школярів та підлітків. Як свідчать дослідження даний вік характеризується активним фізичним розвитком. Тому в усіх закладах загальної середньої освітня важливо створити такі педагогічні умови за яких статичне навантаження буде змінюватися фізичним навантаженням, особливо при дистанційному навчанні, результаті експериментального дослідження ми дійшли висновку, що велику роль у фізичному розвитку дитини відіграє мотивація. Вчителям варто залучати батьків до проведення різних спортивних заходів у школі, це сприяє формуванню активної мотивації для досягнення досконалості дитини на кожному віковому етапі її розвитку. Так само в школярів формується стійке бажання до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Таким чином, успішна реалізація поставлених завдань з підвищення розумової та фізичної працездатності учнів, можлива лише через ініціативність та творчу співпрацю школи та сім'ї.

У процесі дослідження доведено актуальність та доцільність впровадження інноваційних засобів та методів з фізичного виховання у освітній процес. У практиці фізичного виховання школярів показала її результативність, що підтверджено:

- підвищенням інтересу учнів до фізичного виховання та спорту. Більшість респондентів експериментальної групи мали високий і вищий за середній рівні інтересу до виконання фізичних вправ;
- підвищенням кількості осіб, які самостійно виконують фізичні вправи, до 54,7 %.

Висновки. Отже, результати аналізу наукових джерел підтверджують значущість методики формування індивідуальних програм для самостійних занять старшокласників і визначають специфіку й актуальність дослідження в умовах воєнного стану.

Фітнес-технології та сучасний підхід до організації самостійних тренувальних занять є ключовими складовими фізичного розвитку старшокласників. Розроблена програма, орієнтована на розвиток силових якостей, дозволяє систематично удосконалювати фізичний потенціал учнів. Різноманіття вправ та індивідуальний підхід гарантують комплексну підготовку, необхідну для збереження здоров'я та досягнення високого рівня фізичної форми.

Проведене дослідження не розв'язує всіх питань означеної проблеми. Подальшого вивчення потребують питання побудови індивідуальних програм для старшокласників з обмеженими фізичними можливостями.

Джерела та література

1. Бакіко І. В. Поєднання базової і варіативної частин програми з фізичної культури школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення”. Львів, 2007. 20 с.
2. Белікова Н. О. Оздоровлення студентів спеціальної медичної групи засобами аеробних фітнес-програм. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. № 1(29). С. 31–35.
3. Ващук Л. М. Рівень фізичної активності дівчат старшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. № 3 (31). С. 120–125.
4. Ващук Л. М. Фітнес у системі мотиваційно-ціннісних орієнтаціях учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання і спорт*: Волинський національний ун-т ім. Лесі Українки, 2012. Вип. 8. С. 49–53.
5. Власюк Г. І. Самостійні заняття в системі фізичної підготовки старшокласників. *Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти* : зб. наук. пр. Рівне : РДГУ, 2009. Вип. 3. С. 35–40.

ФУНКЦІОНАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ВАЖКОАТЛЕТІВ

Віктор Романюк¹, Олексій Дерлюк²

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, romanuk.viktor@vnu.edu.ua;

²Магістр 2 року навчання факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, derliuk.oleksii2022@vnu.edu.ua

Вступ. Серцево-судинна система відіграє важливу роль у спортивних досягненнях важкоатлетів. На сьогодні вчені вивчають структурні та функціональні особливості серця [2], аналізують, як серцево-судинна система реагує на різну інтенсивність і типи фізичних навантажень [3], визначають ризик серцевих захворювань серед спортсменів та розробляють методи їх профілактики [4], вивчають вплив різних дієтичних підходів і вживання допінгу на серцево-судинну систему важкоатлетів [1] та досліджують генетичні фактори, які допомагають розуміти індивідуальні особливості та потенціал досягнень елітних спортсменів [5].

Водночас, проблема дослідження серцево-судинної системи важкоатлетів є актуальною з декількох причин: через постійні зміни в науці, важливість індивідуального підходу, ризики для здоров'я спортсменів та можливість підвищення результатів завдяки новим дослідженням та технологіям.

Мета дослідження. Дослідити особливості реакції серцево-судинної системи важкоатлетів на дозоване фізичне навантаження.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження; педагогічне тестування функціональних можливостей серцево-судинної системи (Гарвардський степ-тест); педагогічний експеримент; методи математичної статистики. Для вивчення функціональних можливостей серцево-судинної системи в дослідженнях було залучено дві групи важкоатлетів: важкоатлети I розряду та кандидати у майстри спорту.

Результати дослідження. Під час оцінки загальної працездатності важкоатлетів за показниками індексу Гарвардського степ-тесту (ІГСТ) виявилось, що вони знаходяться в межах середніх (67 ум.од) у спортсменів I розряду та 80 ум. Од у КМС. Порівняння отриманих середніх показників вказує на те, що група КМС вірогідно ($p < 0,05$) перевершує спортсменів I розряду за результатами ІГСТ.

Розглядаючи вихідні дані ЧСС у стані спокою встановлено, що у КМС середні показники на 8 уд/хв менші порівняно з розрядниками і становлять, відповідно 68 і 76 уд/хв. Порівняння динаміки змін реакції серцево-судинної системи на стандартне навантаження показує, що група КМС виконувала 10-ти хвилинне завдання максимальної інтенсивності на більш низьких показниках ЧСС порівняно з розрядниками.

Середній рівень A_{mc} у спортсменів-важкоатлетів КМС та розрядників знаходиться в оптимальній зоні й становив перед виконанням стандартного тренувального завдання відповідно 127 і 124 мм рт.ст. Середні значення рівня A_{md} наближаються в обох групах до нижньої границі вікової норми 75 та 72 мм рт.ст.

Відновлення ЧСС до вихідних даних відбувається в групі КМС за три хвилини, тоді як у групі розрядників за чотири. При цьому рівень змін ЧСС у бік зменшення склав 46 уд/хв. і 49 уд/хв у кожній із груп відповідно.

На основі теоретичного аналізу та систематизації даних розроблено експериментальну програму для функціональної підготовки важкоатлетів. Вона містить чотири послідовних етапи: етап розвитку загальної витривалості (аеробної), етап розвитку спеціальної витривалості (анаеробної) і сили; етап специфічних тренувань та етап відновлення та моніторингу.

Висновки. Вивчення і аналіз науково-методичної літератури, узагальнення досвіду роботи тренерів у підготовці важкоатлетів високої кваліфікації дали змогу констатувати, що організм важкоатлета досить швидко звикає до регулярних фізичних навантажень, а адаптаційні реакції, які виникають, призводять його до стану стійких змін у діяльності різних систем, у тому числі і серцево-судинній системі.

Для досягнення важкоатлетами високих спортивних результатів функціональні можливості серцево-судинної системи слугують досить об'єктивним критерієм корекції тренувальних навантажень за яким стає можливим аналіз і оцінка адаптації до вимог цього виду спорту.

Перспективи досліджень у даному напрямку вбачаємо у впровадженні експериментальної програми покращення функціональних можливостей серцево-судинної системи важкоатлетів у виробничу практику фахівців, студентів спеціальності 017 фізична культура і спорт з метою наукового обґрунтування її ефективності, корекції та подальшого удосконалення.

Джерела та література

1. Гуніна Л. М., Атаман Ю. О., Беленічев І. Ф., Войтенко В. Л., Носач О. В. Лабораторний моніторинг і нутритивно-метаболична підтримка процесу підготовки спортсменів : монографія / за заг. ред. Л. М. Гуніної, Ю. О. Атамана. Суми: Сумський державний університет, 2023. 549 с.
2. Каніщева О. В., Більченко О. В. Детермінанти короткострокової варіабельності артеріального тиску – значення артеріальної жорсткості. *The Journal of V.N. Karazin Kharkiv National University*, 2023. С. 12.
3. Романчук О. П., Гузій О. В. Центральний рівень сенсомоторної регуляції спортсменів при формуванні перенапруження серцево-судинної системи. *Physical rehabilitation and recreational health technologies*, 2020, 5.1: С. 41–51.
4. Шевцов С. М. Професійні захворювання у спорті та їх профілактика. *Науковий вісник Академії здоров'я та основ безпеки. Збірник наукових праць. Спеціальний вісник: «Нові тенденції в безпеці. Безпека спорту»*. Київ: ЦП «Компринт», 2018, С. 2016–2020. Mosse I. Molecular genetic technologies in elite sports. *Science in Olympic sport*, 2015, 1. P. 43–51.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА АДАПТАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ МОЛОДІ

Денис Тененський¹

¹Магістрант Волинського національного університету імені Лесі Українки tenenskiydenis@gmail.com

Вступ. Сучасне студентське життя, насичене академічними, соціальними та економічними тисками, які ставить перед молоддю великі виклики, що часто супроводжуються стресом та психологічними труднощами. Умови вищого навчання вимагають від студентів не лише академічної вдачі, а й вміння ефективно адаптуватися до змін і зберігати фізичне та психічне здоров'я.

Актуальність дослідження обумовлена поглибленим розумінням впливу фізичної активності на адаптаційні процеси студентів, що визначають їхню загальну стійкість та здатність ефективно впоратися з викликами навчання та життя. При цьому, молодь стає основною суспільною силою, інтерес до їхнього фізичного та психічного благополуччя стає ключовим елементом формування здорового суспільства.

Мета дослідження полягає в систематичному аналізі впливу регулярної аеробної активності на фізичний стан, рівень стресу та якість сну у студентської молоді. Детальне вивчення цих аспектів дозволить розкрити можливості фізичної активності в покращенні адаптаційних здібностей та визначити її значення для оптимізації процесів адаптації до навчання та підвищення рівня психофізіологічного благополуччя серед студентської аудиторії.

Це дослідження має важливе теоретичне та практичне значення, вносячи нові дані в сферу фізичного виховання та сприяючи розробці ефективних стратегій підтримки студентів в умовах сучасного університетського середовища. Отримані результати можуть послужити основою для подальших наукових досліджень та формування практичних рекомендацій для підвищення якості життя та успішності студентів.

Методи дослідження. При виконанні дослідження були використані такі методи: експеримент, спостереження, анкетування, статистичний аналіз.

Експеримент: у дослідженні був використаний експериментальний метод, де експериментальна група виконувала певні фізичні вправи, тоді як контрольна група залишалася без таких вправ.

Перед експериментом обидві групи були однаково розподілені за віковими та іншими характеристиками.

Спостереження: здійснювалося систематичне спостереження за змінами у фізичному стані, рівні стресу та якості сну учасників протягом тривалого періоду.

Анкетування: використовувалася стандартизована анкета для оцінки рівня стресу, яка дозволяла здобути кількісні дані про емоційний стан учасників.

Тести на фізичний стан: застосовувалися стандартизовані тести для визначення витривалості та гнучкості, що дозволяло об'єктивно оцінити фізичний стан учасників.

Статистичний аналіз: для обробки отриманих даних використовувався статистичний аналіз та аналіз змін в середніх значеннях для порівняння результатів між групами.

Ці загальні методи надають науковому дослідженню систематичний та об'єктивний характер, дозволяючи здобути достовірні та науково обґрунтовані висновки щодо впливу фізичної активності на адаптаційні процеси студентів.

Матеріали дослідження. У дослідженні взяли участь 100 студентів (50 чоловіків та 50 жінок), віком від 18 до 25 років. Усі учасники були здоровими та не мали протипоказань до фізичної активності. Вони були розділені на дві групи: експериментальну та контрольну. Експериментальна група протягом 8 тижнів займалася аеробною активністю у вигляді щотижневих тренувань занять на біговій доріжці протягом 30–40 хвилин з інтенсивністю 60–70 % від максимального пульсу. Контрольна група продовжувала свій звичайний режим активності.

Для оцінки ефектів фізичної активності використовувалися стандартизовані методи та інструменти. Фізичний стан визначався за допомогою тестів на витривалість та гнучкість. Рівень стресу визначався за допомогою анкети самооцінки стресу, а якість сну контролювалась за допомогою побутового сонного журналу.

Результати дослідження. Після завершення 8-ти тижневого періоду спостережень були отримані наступні результати. Експериментальна група виявила значуще поліпшення фізичного стану: підвищення витривалості на 15 %, покращення гнучкості на 10 % порівняно з початковими значеннями та в порівнянні з контрольною групою. Також виявлено, що рівень стресу в експериментальній групі зменшився на 20 %, тоді як у контрольній групі цей показник лише трошки покращився.

Щодо якості сну, учасники експериментальної групи зазнали істотного покращення: зменшення часу на заходження в сон, збільшення тривалості глибокого сну та загальний підвищений рейтинг якості сну на 25 %. У порівнянні з цим, контрольна група показала лише мінімальні зміни у якості сну.

Отримані результати свідчать про те, що регулярна аеробна активність позитивно впливає на фізичний стан, рівень стресу та якість сну студентської молоді, сприяючи покращенню їхніх адаптаційних здібностей під час академічних та повсякденних викликів.

Висновок. В результаті проведеного дослідження виявлено, що регулярна аеробна активність має значущий позитивний вплив на фізичний стан, рівень стресу та якість сну серед студентів. Учасники експериментальної групи, які систематично займалися аеробною активністю, продемонстрували покращення витривалості та гнучкості в порівнянні з контрольною групою.

Зменшення рівня стресу в експериментальній групі свідчить про адаптаційний потенціал фізичної активності в управлінні емоційною стійкістю в умовах навчання та щоденного стресового навантаження. Покращення якості сну виявилось однією з ключових переваг регулярної фізичної активності, що може впливати на загальний рівень функціонування студентів та їхню здатність ефективно адаптуватися до викликів навколишнього середовища.

Отримані результати свідчать про важливість фізичної активності в студентському режимі життя, так як вона поліпшує адаптаційні здібності та загальне благополуччя. Це дослідження вносить важливий внесок у розуміння ролі фізичної активності в підтриманні психічного та фізичного здоров'я студентів, що може бути використано для розробки ефективних програм фізичного виховання в освітніх установах.

Джерела та література

1. Блейк Р. М., Сміт Е. Д. Фізична активність та психічне здоров'я: сучасні підходи. *Журнал здоров'я та спорту*. 2018. 11(2), 78–92.
2. Девіс А. Б., Грін С. М. Ефективність аеробних вправ у покращенні адаптаційних процесів. *Міжнародний журнал фізіології та адаптації*. 2021. 25(4), 112–125.

Секція 4

Проблеми здоров'я людини, фітнесу, рекреації, туризму; підготовка кадрів та управління у сфері фізичного виховання і спорту

ФІТНЕС ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТОК

Ольга Іванюк¹, Роман Мацюк²

¹Кандидат біологічних наук, доцент Волинського національного університету імені Лесі Українки, ivanyuk.olha@vnu.edu.ua

²Магістрант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, matsiuk.roman2022@vnu.edu.ua

Вступ. Останнім часом спостерігається тенденція до зниження рівня рухової активності студентів у вищих навчальних закладах, що має негативний вплив на їх фізичний стан. Формування мотивації до зайняття спортом визначає ефективність підготовки для подальшої професійної діяльності та власного здоров'я [2]. Однак рівень мотивації студентів до зайняття спортом зменшується з ряду причин, таких як навчальне навантаження, виконання побутових обов'язків, захворювання, відсутність інтересу до спорту, лінь, а також вплив соціальних і економічних чинників [4].

Отже, в системі фізичного виховання виникає потреба у проведенні занять, що враховують інтереси та зацікавленість здобувачів освіти, ґрунтуючись на їхніх можливостях та зацікавленості до різних видів спортивної діяльності. Вирішення цього важливого питання стає неможливим без впровадження в процес фізичного виховання в університетах сучасних форм та методик проведення занять [3]. Мета нашого дослідження полягає у визначенні впливу занять фітнесом на формування усвідомленої мотивації у студенток до рухової активності.

Методи дослідження. В наших дослідженнях взяли участь 45 студенток 2-го курсу денної форми навчання Волинського національного університету імені Лесі Українки факультету філології та журналістики та факультету історії, політології та національної безпеки (за станом здоров'я віднесених до основної медичної групи).

Дослідно-експериментальна робота передбачала два етапи.

На першому етапі проводився аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження. Це дало можливість виділити проблему дослідження та розробити програму тестування.

На другому етапі визначались особливості мотивації студенток стосовно відвідування вибіркової навчальної дисципліни «Пілатес та стретчинг».

Результати дослідження. Аналіз наукових та науково-методичних джерел вказує на те, що активні фітнес-заняття можуть сприяти позитивним змінам у стані здоров'я студентів та викликати стійку мотивацію до рухової активності [1]. Заняття фітнесом, які є захопливими та корисними, можуть покращувати емоційний стан, збільшувати щільність та ефективність навчання, а також виховувати у студентів бажання регулярно займатися фізичними вправами та формувати ціннісно-мотиваційні пріоритети відношення до власного здоров'я [5]. Водночас, ставлення дівчат до фізичних вправ залежить від мотиваційних чинників, які визначають активність суб'єкта та визначають спрямованість цієї активності, і які автори визнають як внутрішні та зовнішні умови, що стимулюють цю активність.

За результатами нашого дослідження студенти розуміють важливість включення фізичної культури та спорту у своє життя: 78 % регулярно відвідують заняття за програмою "Пілатес та стретчинг", яка включена до навчального плану як вибіркова дисципліна; 97 % виражають бажання займатися фізичною культурою і спортом. Дослідження підтвердило, що основним мотивом для занять є бажання

мати привабливу фізичну форму (31 %). Можна зазначити, що усвідомлення цього естетичного мотиву виявляється на передньому плані в свідомості дівчат. На другому і третьому місцях знаходяться прагнення до збереження здоров'я (26 %) та бажання покращити фізичну підготовленість (13 %). Інші мотиваційні чинники менш вагомі для студенток, такі як отримання високих оцінок (10 %), поліпшення емоційного стану (7 %), модність фізичних вправ (5 %), навчання техніці фізичних вправ (4 %), розширення кола друзів (4 %).

Висновки. 1. Аналіз наукових та науково-методичних джерел вказує на те, що відношення дівчат до фізичних вправ залежить від мотиваційних чинників, які визначають активність суб'єкта та визначають спрямованість цієї активності, і які автори визнають як внутрішні та зовнішні умови, що стимулюють цю активність.

2. Результати нашого дослідження показали, що пріоритетним мотивом у дівчат до занять спортом є прагнення мати гарну будову тіла. На другому і третьому місцях – прагнення бути здоровою та бажання підвищити фізичну підготовленість.

Джерела та література

1. Бобровник С. І. Формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою та спортом. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Вип. 2 (43). Серія 15. 2014. С. 4–9.
2. Лисяк В. М. Динаміка мотивації до занять фізичною культурою у студентів вищих навчальних закладів за весь період навчання. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 3. С. 199–203.
3. Нестерова Т.В, Павлюк А.А. Структура мотивації до занять з фізичного виховання і спорту студентів вищих навчальних закладів. *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення*. Мат. Міжн.науково-практичної конференції. 31.10.2014 р., К., 2014. С. 50–58.
4. Пантік В. В., Іщук О. А., Іванюк О. А. Самооцінка факторів впливу на рухову активність у процесі занять фізичними вправами студентів закладів вищої освіти. *Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки, Чернігів*. 2020. Вип. 11 (167) С. 145–143.
5. Петренко В. І., Петренко І. І. Проблеми відвідування занять з фізичного виховання студентами технічних спеціальностей. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 6 (44). С. 87–91.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ-СТУДЕНТІВ

Віктор Романюк¹, Богдан Богдан²

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, romanuk.viktor@vnu.edu.ua;

²Магістр 2 року навчання факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, bohdan.bohdan2022@vnu.edu.ua.

Вступ. Психологічна підготовка плавців є важливим і актуальним питанням. Оскільки, спортсмени стикаються зі значними фізичними та психологічними викликами під час тренувань і змагань, психологічна підготовка може допомогти їм краще справлятися зі стресом і підвищити результативність. На сьогоднішній день науковцями досліджено стрес і тривогу та розроблено стратегію боротьби з ними [1].

Дослідженнями визначено різні типи мотивації у плавців і розроблено персоналізовані мотиваційні стратегії для досягнення найкращих результатів [2]. Деякі дослідники вивчали розвиток психічних якостей, які допомагають плавцям тренуватися і змагатися [7]. Окремі дослідники також вивчали питання управління водним середовищем [3]. Водночас із широким висвітленням проблеми вікових особливостей та психологічної підготовки осіб, які займаються плаванням [4; 6], психологічної підготовки кваліфікованих плавців на різних етапах підготовки [5], дослідження особливостей психологічної підготовки плавців-студентів має велике значення.

Мета дослідження. Обґрунтувати ефективність програми удосконалення психологічної підготовленості плавців-студентів.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження; вимірювання психічного стану спортсменів за шкалою Ч. Спілберга; визначення рівня взаємовідносин плавців-студентів в групі підвищення спортивної майстерності методом соціометрії.

Результати дослідження. Експериментальними дослідження виявлено початковий рівень психологічної підготовки плавців-студентів, які займаються в групі підвищення спортивної майстерності. Зокрема встановлено, що 5 (41 %) плавців мали низький рівень тривожності; біля 4-х (33,3 %) спортсменів – середній рівень, 3 плавці мали високий рівень тривожності. Дослідження психологічних особливостей плавців-студентів групи підвищення спортивної майстерності показали, що картина взаємовідносин у обстежених вкрай несприятлива. З усіх коефіцієнтів обчислених методом соціометрії переважна більшість далека від задовільних значень. Так, коефіцієнт $U = 0,5$ отриманий у цій групі, засвідчує недостатню згуртованість. Все це – дуже тривожні симптоми, які засвідчують значну дисгармонію, приховану конфліктність в структурі взаємин.

Розроблена програма з підвищення рівня психологічної підготовки плавців-студентів. Її реалізація передбачає два етапи: 1 – психологічне оцінювання та діагностика; 2 – психологічне навчання. На першому етапі оцінюються основні психологічні характеристики, розробляється індивідуальний психологічний профіль: виконується збір основних даних; оцінка фізичних параметрів; психологічний супровід; аналіз відносин в групі; вивчення індивідуальних потреб та розроблення індивідуального плану. Другий етап передбачає навчання з метою зменшення рівня тривожності та покращення рівня взаємовідносин в групі. Розроблено тренінги для психологічної підготовки плавців-студентів та індивідуальну програму психологічної підготовки.

На другому етапі дослідження після психологічної підготовки плавців-студентів за розробленою програмою встановлено, що на дві особи (16,7 %) збільшилася кількість плавців з низьким рівнем тривожності; зменшилося на дві особи (16,7 %) кількість спортсменів з високим рівнем тривожності. Загалом зменшення балів ситуативної тривожності спостерігали в кожного досліджуваного. Таким чином, результатом даного випробування можна вважати зниження рівня ситуативної тривожності після проведення психологічної підготовки. Повторні дослідження після проведення психологічної підготовки засвідчили позитивні зміни в групі підвищення спортивної майстерності. Зміну коефіцієнтів A_n і A_g можна вважати позитивною, оскільки їх значення змінилися і перебувають у межах 0,4 і вище. Коефіцієнт згуртованості також підтвердив позитивні тенденції у групі підвищення спортивної майстерності з плавання. Таким чином, картина взаємовідносин у обстеженій групі змінилась у кращу сторону.

Висновки. Сучасним студентам-спортсменам притаманна схильність до ситуативної та особистісної тривожності. Вони мають проблеми із рівнем взаємовідносин в групах на початкових етапах.

Розроблення та впровадження в практику навчально-тренувального процесу ефективної програми психологічної підготовки сприяє позитивним змінам у вигляді зменшення рівня тривожності плавців-студентів та покращення взаємовідносин в групі підвищення спортивної майстерності.

Перспективу подальших досліджень в цьому напрямі вбачаємо у більш глибокому розробленні питань психологічної підготовки студентів, обґрунтуванні нових ефективних засобів та методів розвитку психологічних умінь плавців та впровадженні їх у практику навчально-тренувального процесу.

Джерела та література

1. Ляшенко А. Стрес як корисний психофізіологічний стан в умовах змагальної діяльності юних плавців-підводників. *New Collegium*, 2021, 4.106: С. 68–71.
2. Олійник Н. А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності. Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 236 с.
3. Павлова О.О. Вплив антропогенних факторів навколишнього середовища на функціональний стан природної резистентності організму юних плавців. *Молодь та олімпійський рух*: Збірник тез доповідей XIV Міжнародної конференції молодих вчених, 19 травня 2021 року. Київ, 2021. С. 287.
4. Романюк В. П., Іванюк О. А., Іщук О. А., Чижик В. В. Моделювання фізичного розвитку юних плавців. *Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення* [Текст]: зб. тез доп. IV Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції молодих вчених (5 грудня 2022 р.). Черкаси: Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, 2022. С. 45–46.
5. Смеречинська С., Смирновський С. Психофізіологічні характеристики кваліфікованих плавців на короткі дистанції. *Фізична активність, здоров'я і спорт*, 2019, 2 (34): С. 38–41.
6. Танчук М. Д. Методика навчання плаванню юних спортсменів на початковому етапі підготовки. *The 8th International scientific and practical conference "Modern research in world science"* (October 29–31, 2022) SPC "Sci-conf. com. ua", Lviv, Ukraine. 2022. p. 754.
7. Філенко І. Ю., Плужніков В. М. Виявлення впливу вольових якостей юних плавців 10-13 років на спортивний результат засобами інформаційних технологій. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*, 2020, 4: С. 81–87.

Секція 5

Управлінські, психолого-педагогічні, соціологічні, історичні та філософські аспекти фізичної культури та спорту

ЗАТРЕБУВАНІСТЬ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОЇ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОЇ ГРИ “СОКІЛ” (“ДЖУРА”) СЕРЕД ШКОЛЯРІВ ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСТІ

Ірина Войтович¹

¹*Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації, Волинського національного університету імені Лесі Українки, voytovych.iryna@vnu.edu.ua*

Вступ. Погіршення стану здоров'я населення, багатолітні культурні надбання та суспільно-політичне становище у нашій державі зумовили актуалізацію пошуку ефективних нових або удосконалення вже існуючих засобів та інструментів залучення підростаючого покоління до активних форм діяльності, які спрямовані на національно-патріотичне виховання.

Методи дослідження. Аналіз, синтез, узагальнення, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Встановлено, що однією з таких форм роботи з дітьми та молоддю є військово-спортивна гра «Сокіл» («Джура») (далі – «Джура»), у зміст якої закладений потужний виховний потенціал. Підсумувавши аналіз наукових праць, які стосуються національно-патріотичного виховання школярів відзначимо, що прищеплення любові до Батьківщини, шани до державної символіки, поваги до оточуючих та фізичне удосконалення засобами військово-спортивних ігор нині є темою, яка набуває все більшої актуальності.

Як зазначає Г. А. Коломоець [2, 3], А. А. Ребрина [3], М. В. Тимчик [5] військово-патріотичні спортивні ігри є ефективною формою патріотичного виховання школярів. Залучення до них сприяє підвищенню у молоді рівня патріотичної вихованості; допомагає формуванню умінь і навичок, важливих для майбутніх захисників Вітчизни, гідних громадян України; забезпечує отримання нового цікавого досвіду; покращує фізичну підготовку [1].

Наші дослідження [1] показали, що за 2020 рік в Україні було проведено 230 заходів гри «Джура» та залучено 41545 учасників. Найпродуктивнішими були Дніпропетровська (37), Київська (16), Хмельницька (21), Черкаська (49) та Чернівецька (17) області. Разом з тим, деякі області не проявили ініціативи у такому проведенні: Житомирська, Івано-Франківська, Одеська. У Волинській області було ж проведено 6 заходів такого спрямування. Разом з тим нами не знайдено досліджень щодо кількості залучення учасників Гри по регіонах залежно від віку, приналежності до роїв та аналізу цих даних. Тому ми вирішили зупинити свою увагу саме на цьому питанні.

Відповідно до Положення про Всеукраїнську дитячо-юнацьку військово-патріотичну гру “Сокіл” (“Джура”) [4] учасниками Гри можуть бути учні закладів загальної середньої професійної (професійно-технічної), фахової передвищої та позашкільної освіти, члени громадських об'єднань, учасники молодіжних центрів, центрів національно-патріотичного виховання, об'єднані на добровільних засадах у самовиховних малих групах – роя.

У свою чергу рої поділяються залежно від віку учасників: I – “новаки” (“козачата”) – до 12 однолітків 6–10 років; II – “джури” – 3–8 однолітків 11–14 років; III – “молоді козаки” – 3–8 однолітків 15–17 років.

Опрацювання статистичних даних Волинського центру національно-патріотичного виховання, туризму та краєзнавства за 2021–2023 роки дозволило встановити відсутність статистичної різниці між кількістю залучених дітей за досліджувані роки, відповідно 1397 та 1412 осіб (рис. 1, табл. 1). Порівнявши дані числа із загальною кількістю школярів області, то виявлено, що досліджуваний показник становить менше 1 % (0,84 та 0,89 %). Разом з тим, одним із завдань нашого дослідження було визначити кількість джурівців залежно від віку.

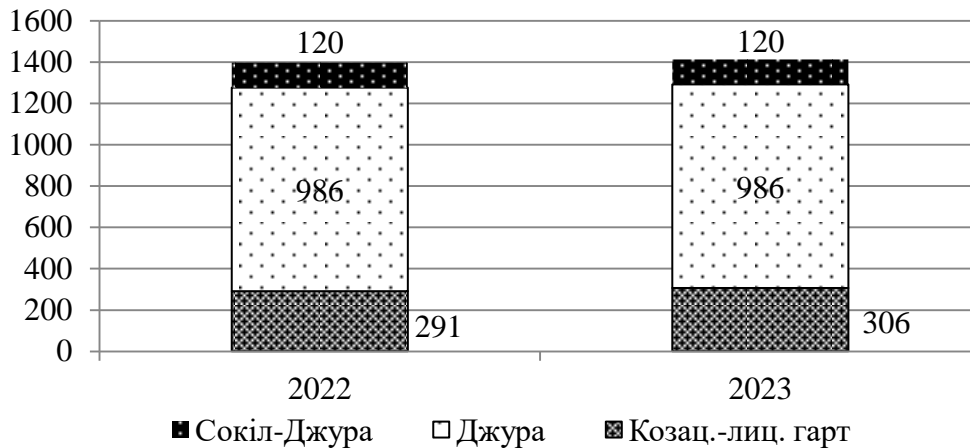


Рис. 1. Залучення школярів Волинської області до національно-патріотичного виховання засобом гри «Джура»

Отож, найбільше дітей залучених до Гри є середнього шкільного віку (986 осіб). Це становить 70,6 % та 69,8 % відповідно за досліджуваними роками. Друге місце за кількістю залучених школярів 291 та 306 осіб посідають рої «Козацько-лицарський гарт», що становить 20,8 та 21,7% з числа усіх дітей, як виявили бажання приймати участь у військово-патріотичній грі «Сокіл» («Джура»).

І найменший відсоток залучених до роїв Сокіл-Джура: 8,5 та 8,6 %. Це молодь 15–17 років, які потенційно можуть стати виховниками чи наставниками підростаючих новаків.

Таблиця 1

Залучення школярів Волинської області до національно-патріотичного виховання школярів засобом гри «Джура»

Найменування	2021–2022		2022–2023	
	К-ть	%	К-ть	%
Козацько-лицарський гарт	291	20,8	306	21,7
Джура	986	70,6	986	69,8
Сокіл-Джура	120	8,6	120	8,5
Усього	1397	100,0	1412	100,0
Усього учнів в області	144 931		144 690	
% залучених школярів	0,83		0,89	

Висновки. Встановлено, що до Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура») за 2022–2023 н.р. залучено 1412 осіб, що становить 0,89 % від загального числа школярів області. Найбільша частина (69,8 %) – це діти середнього шкільного віку. Друге місце по залученню посідають новаки 21,7 % і найменше число залучених у рій для найдосвідченіших «Сокіл-Джура». Відзначимо, що популяризація даних заходів у області та Україні загалом, нині є актуальною та потребує подальшого розвитку та більш тісної співпраці між органами влади, школами, центрами позашкільної освіти з метою залучення більшої кількості дітей та молоді.

Джерела та література

1. Войтович І. Сучасні тенденції національно-патріотичного виховання школярів засобами гри «Джура». *Історія фізичної культури і спорту народів Європи*: зб. тез доп. V Міжнар. наук. конгр. іст. фіз. культ. 27 верес. 2022 р. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. С. 34–35.
2. Коломоець Г. А. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі військово-спортивних ігор : дис... канд. пед. наук : 13.00.07 / Інститут проблем виховання НАПН України, Київ, 2021. 236 с.
3. Коломоець Г. А., Ребрина А. А. Виховання патріотизму старших підлітків засобами хортингу – національного виду спорту України. *Теорія і методика хортингу*, 2015. 3, 37–41.
4. Положення про Всеукраїнську дитячо-юнацьку військово-патріотичну гру «Сокіл» («Джура»): Постановою Кабінету міністрів України «Про деякі питання дитячо-юнацького військово-патріотичного виховання» від 17.10.2018 р. № 845 (із змінами № 367 від 13.05.2020). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/845-2018-%D0%BF#Text>. (дата звернення 10.09.2022).
5. Тимчик М. В. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи: автореф. дис.... канд. пед. наук : 13.00.07. Київ, 2012. 19 с.

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ВОЛИНСЬКОГО ОБЛАСНОГО ЦЕНТРУ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ»

Володимир Ялович¹, Юлія Година²

¹Кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, yalovuk.vt@ukr.net

²Магістр факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Автори праць із фізкультурно-спортивної тематики основну увагу приділяють організаційним аспектам, формам та видам діяльності та її результатам. Останнім часом інтерес до історичних досліджень в галузі фізичної культури та спорту зростає. В цьому плані можна виділити роботи, які торкаються розвитку фізкультурно-спортивного руху. Історичний, особливо соціокультурний контекст, як правило, дається лише в загальних рисах. До того ж, більшість негативних тенденцій радянської спортивної історіографії зберігаються й до сьогодні в українській галузевій науці, бракує наукових праць історичного напрямку. Без історії та помилок у минулому неможливо досягти прогресу в майбутньому. В даній роботі представлено історичні аспекти становлення та розвитку Волинського обласного центру фізичного здоров'я «Спорт для всіх»

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової і спеціальної літератури; історико-педагогічний аналіз архівних документів і матеріалів; проблемно-цільовий аналіз матеріалів періодичної преси; хронологічний метод; опитування керівників та працівників Волинського обласного центру фізичного здоров'я «Спорт для всіх», звіти районних спортивних організацій.

Результати дослідження. Постанова Кабінету Міністрів України від 18 січня 2003 року № 49 «Про утворення центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», та видані Методичні рекомендації, затверджені наказом Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту від 28 березня 2003 року № 850 слугувало відкриттю обласного центру здоров'я. Відповідно до постанови Кабінету Міністрів України 23.09.2003 було створено Волинський обласний центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» (далі - Центр) як спеціалізовану бюджетну організацію у м. Луцьку (рис. 1). Мета такого центру було створення умов для реалізації права громадян на заняття фізичною культурою і спортом та підвищення рівня фізкультурно-оздоровчої діяльності серед населення Волині.



Рис. 1. Структура Волинського обласного центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»

Першим керівником був призначений Новосад Володимир, який працював до 20 квітня 2020 року. Нині Центр очолює Хриплюк Олександр.

Перед Центром області були поставлені соціальні завдання. Серед них особливого значення набувало: пропаганда фізичної культури й спорту, реклама форм і видів фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів, залучення населення до суспільно-корисної діяльності в галузі фізичної культури й спорту. Як свідчать результати опитування різних груп населення Волині, такий підхід сприяв залученню їх до занять фізичною культурою.

Центром були сплановані комплексні фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи. Крім цього організовувалися змагання з різних видів спорту (табл.1)

Таблиця 1

Проведення спортивних заходів центром

№ з/п	Назва заходу	Рік проведення	Кількість учасників
1	«Спорт для всіх у парках і скверах»	2007	1172
2	«Ти зможеш, якщо зміг я»	2008	385
3	«Червона картка»	2009	1864
4	«Веселі старти»	2010	1552
5	«Спортивна зима»	2014	4365
6	«Олімпійське літо»	2015	8598
7	Всеукраїнський день ходьби	2016	945
8	«Школа плавання»	2017	1418

У таблиці 1 показані головні змагання року, які проводилися протягом декількох тижнів у районах, селах та містах області. У програму цих змагань входили народні ігри, поєдинки, фестивалі, естафети та конкурси. Як свідчать результати табл. 1 у спортивних заходах брали участь значна кількість учасників різних вікових груп.

Центром також організовувалися міжнародні спортивно-масові заходи. Учасниками цих заходів були громадяни України, Білорусі, Польщі, Туреччини, Литви (табл. 2).

Таблиця 2

Проведення міжнародних масових заходів

№ з/п	Назва заходу	Рік проведення	Кількість учасників
1	«Спорт без кордонів»	2013	30
2	«Спорт для всіх заради здоров'я»	2014	299
3	«Кубок Бориса Клімчука»	2015	40
4	«Міжнародний Турнір з волейболу на кубок міського голови П. Саганюка»	2016	40
5	«Кубок Міняйла – 2017»	2017	4 команди

Висновки. Волинський обласний центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», щорічно на високому організаційному рівні проводяться 10–12 традиційних обласних галузевих та міжгалузевих спартакіад, 4–5 міських спартакіад.

Джерела та література

1. Звіт за 2007–2012 рік. Волинський обласний центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». *Волинський обласний центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». Луцьк. 2007–2012.*
2. Звіт за 2007–2012 рік. Волинський обласний центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». *Волинський обласний центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». Луцьк. 2013–2017.*

СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК СПОРТИВНОГО ТОВАРИСТВА «КОЛОС» НА ВОЛИНІ У РОКИ НЕЗАЛЕЖНОЇ УКРАЇНИ

Володимир Яловик¹, Артем Почацький²

¹Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, yalovuk.vi@ukr.net

²Магістр факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами.

В Україні зараз функціонують добровільні спортивні товариства: «Україна», «Гарт», «Колос», ЦСКА, «Динамо», які в своїй діяльності керуються законами України «Про фізичну культуру і спорт», «Про об'єднання громадян», іншими нормативно-правовими актами та власними статутами (положеннями).

Спортивні товариства є важливим елементом в галузі фізичної культури і спорту, адже вони здійснюють спортивно – масову роботу серед верст населення України, формують систему спортивних змагань та сприяють активному залученню молоді до занять професійним спортом. Серед спортивних товариств важливу роль у розвитку фізичної культури посідає ФСТ «Колос». Саме тому історична діяльність ФСТ «Колос» є важливою та актуальною темою для вивчення.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової і спеціальної літератури; історико-педагогічний аналіз архівних документів і матеріалів; проблемно-цільовий аналіз матеріалів періодичної преси; хронологічний метод; опитування керівників ФСТ «Колос», тренерів та спортсменів; звіти спортивних організацій.

Результати дослідження. На Волині сільське спортивне товариство «Колгоспник» створене в жовтні 1950 року. Першим головою товариства було обрано відомого фахівця фізичної культури і спорту Гліба Федоровича Ніконова. Сільські спортсмени Волині масово почали об'єднуватися в спортивне товариство, будувати спортивні майданчики, виготовляти простий спортивний інвентар, проводити спортивні змагання. У кілька разів збільшилося число колективів фізкультури, сільських спортсменів, різних спортивних споруд, і вже через рік спортивне товариство «Колгоспник» стало наймасовішою спортивною організацією області. В 1968 році спортивне товариство «Колгоспник» було перейменовано на «Колос»

У 1990 році за рішенням уряду, Укрпрофради та спільної постанови колегій Держагропрому і Держспорткомітету сільське спортивне товариство відродилося як ФСТ «Колос» агропромислового комплексу і всього сільського населення України.

За роки існування волинський «Колос» очолювали відомі в Україні фахівці Петро Іванович Фролов, Борис Іванович Волощук, Віталій Петрович Волочкович. З 1983 року по 2019 час обласну раду товариства «Колос» очолював Заслужений працівник фізичної культури і спорту України Анатолій Аристархович Кліш. Зараз очолює Грицуняк О.

У роки незалежної України ФСТ «Колос» проводив значну спортивно-масову роботу серед різних груп населення Волині. Серед таких заходів великої популярності набрали змагання серед підлітків сільської місцевості «Хто ти, майбутній олімпієць?». Після закінчення жнив проводилися хліборобські свята «День здоров'я сільського трудівника» (табл. 1). Особливого значення мали змагання серед районів у вигляді галузевих спартакіад та чемпіонату й кубка обласної ради ФСТ «Колос» з футболу.

Волинський «Колос» виховав багато талановитих та відомих спортсменів, які захищали честь України на міжнародних змаганнях. Спортсмени різних видів спорту брали участь в Олімпійських іграх, чемпіонатах Світу, Європи і неодноразово досягали високих результатів.

Як свідчать результати дослідження табл. 2. у ФСТ «Колос» здійснювалася підготовка спортсменів високого класу. За 2000-2021 роки було підготовлено 5 учасників Олімпійських ігор, один ЗМСУМК, 13 МСУМК, 73 МСУ.

Таблиця 1

Види спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів у ФСТ «Колос»

№ з/п	Спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи
1	Фізкультурно-спортивні, мистецькі, хліборобські свята «День здоров'я сільського трудівника»
2	Змагання серед сільських школярів та учнів сільських ДЮСШ під девізом «Хто ти, майбутній олімпієць?»
3	Обласні спартакиади серед студентів та викладачів вищих навчальних закладів I – II рівнів акредитації
4	Галузеві спартакиади
5	Змагання серед вихованців сільських ДЮСШ
6	Традиційні Всеукраїнські та міжнародні турніри, присвячені видатним спортсменам та тренерам товариства «Колос», спортивні свята, фестивалі, дні здоров'я, тощо
7	Чемпіонат та Кубок обласної ради ВФСТ «Колос», районні чемпіонати з футболу

Таблиця 2

**Кількісні показники виступів спортсменів ВФСТ «Колос»
протягом 2000–2021 рр.**

№ з/п	Відділення	Підготовка спортсменів							
		ОІ	ЗМСУ	МСУМК	МСУ	ЧС і КС	ЧЄ і КЄ	ЧУ	КУ
1.	Легка атлетика	1	-	3	6	17	28	55	75
2.	Важка атлетика	1		4	23	38	53	107	97
3.	Веслування на б/к	2	1	6	35	43	60	205	167
4.	Дзюдо	1	-	-	9	2	8	172	135
Всього		5	1	13	73	100	149	539	474

Висновки. Система ефективного управління ФСТ «Колос» є утворюючим фактором, що визначає зміст, спрямованість і структурну побудову спортивно-масової роботи та тренувального процесу. Щорічно ФСТ «Колос» проводить із неолімпійських та олімпійських видів спорту спортивно-масові заходи.

Джерела та література

1. Історія виникнення спортивного товариства «Колос» у Волинській області: матеріали Волинської обласної ради ВФСТ «Колос» АПК України. Луцьк: ВФСТ «Колос». 1998. 5 с.
2. Підсумки проведення сільських спортивних ігор Волині за 2000–2016 рр. : матеріали Волинської обласної ради ВФСТ «Колос» АПК України. Луцьк : ВФСТ «Колос». 2016. 15 с.

ІСТОРИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ УТВОРЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО КОМІТЕТУ УКРАЇНИ

Богдан Скарвінко¹, Олена Іщук²

¹Магістр 6 року навчання, Волинського національного університету імені Лесі Українки,
skarvinko.bohdan2022@vnu.edu.ua

²Кандидат педагогічних наук, доцент Волинського національного університету імені Лесі Українки,
Ischuk.Olena@vnu.edu.ua

Вступ. Одним із важливих чинників суспільно-політичного, культурного, економічного становлення України як незалежної держави є формування національної структури спорту і, зокрема, Національного олімпійського комітету (НОК).

Утворення НОК України у 1990 році стало не тільки важливою подією для спортивного життя країни, а й знаменним чинником історичного розвитку держави. Дослідження суспільно-історичних і організаційних аспектів утворення і діяльності НОК України, зважаючи на більш як тридцятирічний період діяльності цієї структури, активні й дієві заходи лідерів українського спортивного руху 50-90-х років ХХ ст., успіхи спортсменів України на міжнародній олімпійській арені, є актуальною і практично значущою проблемою.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: аналіз літературних джерел; опитування; системний аналіз; історичний метод; порівняльно-історичний метод; метод аналогій; елементи контент-аналізу та метод математичної статистики.

Результати дослідження. Визначено історичні передумови утворення Національного олімпійського комітету України; з'ясовано феномен українського національного відродження в спорті наприкінці 80-х – на початку 90 рр. ХХ ст.; визначено і проаналізовано організаційні аспекти діяльності Національного олімпійського комітету України. Доповнено й уточнено статистичну інформацію про українців-призерів Ігор Олімпіад та зимових Олімпійських ігор.

На основі проведеного дослідження обґрунтовано історичні та організаційні засади формування та діяльності Національного олімпійського комітету України.

Висновки. Всебічний аналіз наукової літератури вітчизняних і зарубіжних вчених, різноманітних правових та інших офіційних документів, сучасних інформаційних джерел та матеріалів періодичних видань дає підстави стверджувати, що проблематика діяльності національних олімпійських комітетів висвітлена в науково-методичній думці недостатньо, незважаючи на чималу кількість фундаментальних досліджень в теорії олімпійського спорту і важливість олімпійського руху в суспільному житті держави.

Недостатньо ґрунтовних досліджень з історії розвитку олімпійського руху в Україні, особливостей формування організаційних економіко-правових та інших основ функціонування олімпійського спорту, праць, у яких би висвітлювалися ідейно-філософські аспекти олімпійського руху, олімпізму, олімпійської освіти тощо.

Національний олімпійський комітет України було створено 22 грудня 1990 року як результат довготривалого історичного процесу, спрямованого на досягнення самостійності українського спорту. Ця подія стала можливою в результаті впливу комплексу чинників об'єктивного і суб'єктивного характеру, серед яких:

- національне відродження в Україні в кінці 80-х – початку 90-х років ХХ століття, виразна орієнтація спортивного активу України на незалежність українського спорту;
- неабиякий авторитет українського спорту на міжнародній арені; успішні виступи представників України в Іграх Олімпіад та зимових Олімпійських іграх (1952–1992 рр.);
- суперечність між тренерами, спортсменами УРСР з керівництвом Олімпійського комітету СРСР щодо розвитку олімпійського руху в республіці.
- роль друкованих засобів масової інформації України у період утворення НОК.

Важливою подією в історії олімпійського руху стало проведення Асамблеї засновників НОК України, де ухвалено рішення про його створення 22 грудня 1990 року. Остаточне визнання з боку Міжнародного олімпійського комітету НОК України отримав у 1993 році.

Формування організаційної структури НОК України тривало упродовж перших десяти років його діяльності. З 1990 по 2005 роки відбулося п'ять звітно-виборні асамблеї. Кількісний склад НОК становить 130–150 осіб. Специфікою діяльності НОК України було поєднання президентами найвищих посад у громадській і державній гілках керівництва спортивною галуззю.

Утворення Національного олімпійського комітету України мало неабияке історичне значення для українського спорту. Наслідком утворення цієї організації з'явилась можливість самостійного керівництва розвитком олімпійського руху в країні, безпосередніх контактів з Міжнародним олімпійським комітетом, Міжнародними спортивними федераціями.

З 1994 року спортсмени України виступають самостійною командою на Олімпійських іграх. Самостійна участь України в Олімпійських іграх є одним із атрибутів сучасної незалежної країни. Успішна участь збірних команд України в олімпійських змаганнях має велике політичне значення, оскільки є гідною міжнародною презентацією молоді Української держави.

Дослідження направлене на покращене виявлення історичних передумов утворення Національного олімпійського комітету України. Проаналізовано процес формування та основні напрями діяльності Національного олімпійського комітету України впродовж років незалежності. Узагальнено історичну роль та значення діяльності НОК України в процесах сучасного державотворення. Обґрунтовано історичні та організаційні засади формування та діяльності Національного олімпійського комітету України. Визначено і проаналізовано організаційні аспекти діяльності Національного олімпійського комітету України.

Джерела та література

1. Бубка С. Н., Булатова М. М. Олімпійське сузір'я України: тренери. *Олімпійська література*. Київ, 2011. 251 с.
2. Зірки олімпійського спорту України, 1994–2008: спеціальний проект . К.: Олімпійська арена, 2011.. 208 с.
3. Кулик І. В. Історія виникнення та становлення НОК України: докум. Нариси. *Олімпійський у серцях вогонь*. Київ: МП Леся, 2008. 308 с.
4. Устінова Т. Б. Розвиток українського спортивного руху на Північній Буковині (1918–1940 рр.). *Збірник наук. праць*. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2011. Вип. 573. С. 179–185.
5. Устінова Т.Б. Генезис наукових знань з історії фізичної культури України. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків: ХДАДМ, 2013. № 10. С. 78–82.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ 6-Х КЛАСІВ

Володимир Ялович¹, Назар Демчук²

¹Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, yalovuk.vt@ukr.net

²Магістр факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Актуальність. Рівень загальної фізичної підготовленості школярів визначається тим, якою мірою в них розвинені основні рухові якості. Учителі фізичного виховання повинні не тільки навчати учнів руховим діям, тобто формувати вміння і навички, а й цілеспрямовано, систематично удосконалювати їх. З цією метою під час вивчення модулів на уроках фізичної культури вчителі включають спеціальні вправи для розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості.

Практика показує, що багато учнів не можуть виконати контрольні тести, і однією з причиною є недостатній рівень розвитку фізичних якостей. Отже, розвиток фізичних якостей в учнів шостих класів є актуальною.

Методи дослідження – теоретичні: вивчення і аналіз наукових джерел з проблеми дослідження, нормативних і програмних документів, порівняння, систематизація, класифікація, узагальнення здобутих теоретичних та експериментальних даних із метою вивчення сутності, структури та особливостей формування фізичних якостей, що передбачають систематичне і цілеспрямоване спостереження, бесіди, тестування, анкетування, інтерв'ю, методи математичної статистики

Результати дослідження. На початку експерименту рівень розвитку фізичних якостей в учнів 6-их ліцейних класів був у середньому на достатньому рівні, а при його завершенні зріс до високого рівня. Про це свідчать показники за тестовими нормативами:

Біг 30 м. - хлопці контрольної групи зріс з 6,06 с. до 5,51 с., у хлопців експериментальної групи з 6,06 с. до 5,62 с.; дівчата контрольної групи на початку мали середній результат 6,49 с., до завершення – 5,91с., а експериментальної групи – з 6,44 с. зріс до 6,03с.

Рівномірний біг без урахування часу (м) – хлопці контрольної групи на початку за середнім показником пробігли 985 м., вкінці – 1250 м., хлопців експериментальної групи на початку – 1001,2 м., а по завершенню - 1237,5 м; дівчата контрольної групи на початку експерименту в середньому зуміли подолати відстань в 833 м., а вкінці – 1031 м., у дівчат експериментальної групи результат зріс з 813,7 м. до 1025 м. у середньому.

Таблиця 1

Показники рівня розвитку рухових якостей в учнів 6-их класів до експерименту (за середнім показником)

Тестові завдання:	Контрольна група		Експериментальна група	
	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата
Біг 30 м (с)	6,06	6,49	6,06	6,44
Рівномірний біг без урахування часу (м)	985	833	1001,2	813,7
Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	5	8,66	5,37	8,08
Згинання розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів) (хл. від підлоги, дівч. від лави)	10	7,5	10,8	7,1
Човниковий біг 4×9 м (с)	11,55	12,31	11,48	12,41
Піднімання тулуба в сід за 30 с (к-ть разів)	19,1	18,1	19,5	17,6

Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см) – хлопці контрольної групи розпочали експеримент із середнім показником 5 см. і покращили його до 6,45 см., а в хлопців експериментальної групи початковий середній показник 5,37 см. – кінцевий 6,37 см.; дівчата маючи від природи кращу гнучкість показали наступні результати: контрольна група на початку 8,66 см., а вкінці 11,25 см., експериментальна збільшила результат з 8,08 до 11,05 см.

Згинання розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів) (хл. від підлоги, дівч. від лави) – у хлопців експериментальної групи початковий показник був 10,8 разів – зріс до 14,1 разу. У хлопців контрольної групи початковий показник 10 – кінцевий зріс до 15 разів; у дівчат такі результати середнього

показника розвитку сили: в експериментальній групі з 7,1 до 9,1 рази, у контрольній групі з 7,5 до 10,8 рази.

Таблиця 2

**Показники рівня розвитку рухових якостей в учнів 6-их класів після експерименту
(за середнім показником)**

Тестові завдання:	Контрольна група		Експериментальна група	
	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата
Біг 30 м (с)	5,51	5,91	5,62	6,03
Рівномірний біг без урахування часу (м)	1250	1031	1237,5	1025
Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	6,45	11,25	6,37	11,05
Згинання розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів) (хл. від підлоги, дівч. від лави)	15	10,8	14,1	9,1
Човниковий біг 4×9 м (с)	11,11	11,93	11,05	11,91
Піднімання тулуба в сід за 30 с (к-ть разів)	22,7	21,1	22,3	20,5

Під час визначення спритності ми використовували «Човниковий біг» 4×9 м (с), учні показали такі досягнення, що відповідають середнім показникам: дівчата експериментальної групи 12,41 с. на початку - вкінці 11,91 с., контрольної групи - спочатку 12,31 с. – вкінці 11,93 с.; у хлопців наступні результати: експериментальної групи з 11,48–11,05 с., контрольної – з 11,55 зріс до 11,11 с.

Піднімання тулуба в сід за 30 с (к-ть разів) – у хлопців контрольної групи початковий середній показник 19,1 рази зріс до 22,7 разів, а в хлопців експериментальної групи з 19,5 до 22,3 рази; а у дівчат результати наступні: контрольної групи – з 18,1 до 21,1 рази, експериментальної групи – з 17,6 до 20,5 рази.

Висновки. За результатами дослідження порівняльної характеристики можна зробити підсумок, що у процесі занять фізичними вправами на уроках фізичної культури рівень розвитку фізичних якостей учнів шостих класів зріс в обох групах. Це означає що методика розвитку була підібрана вдало та доцільно, адже позитивно вплинула на школярів.

Джерела та література

1. Круцевич Т., Іщенко О. Особливості оцінки фізичної підготовленості підлітків 6–9 класів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 1. С. 25–31.
2. Методика фізичного виховання учнів 1–11 класів: навч. посіб. [за редакцією М. Д. Зубалія]. Київ, 2012. 216 с.
3. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти (Фізична культура 6–9 класи). *Наказ Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698*.

Зміст

Секція 1. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Володимир Яловик, Ілля Андрусик Рівень розвитку компонентів провідних педагогічних здібностей у вчителів фізичної культури	3
Дмитро Богатко Підготовка студентів закладів вищої освіти до самостійних занять фізичними вправами	5
Юрій Буренко, Людмила Ващук Теоретичні засади готовності фітнес-тренерів до професійної діяльності в сучасній фітнес-індустрії	7
Аліна Гаврилюк, Надія Ковальчук Форми фізкультурно-оздоровчої роботи у групі продовженого дня учнів молодших класів	9
Тетяна Гайова Застосування ритмічної гімнастики у фізичному вихованні дівчат закладів середньої освіти	12
Віталій Гриньов Виховання фізичних і вольових якостей у процесі фізичного виховання учнів початкових класів	14
Галина Захожа, Олена Томащук Формування навичок здорового способу життя у процесі фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку	16
Михайло Капустинський Особливості застосування ігрових та змагальних методів на уроках фізичної культури в початковій школі	18
Жанна Мудрик, Георгій Качинський, Тихін Павлюк Збільшення силового потенціалу важкоатлетів на етапі попередньої базової підготовки	20
Олександр Валькевич, Владислав Книш Організаційно-методичні основи формування спортивної майстерності юних волейболістів	22
Олег Ковальчук, Сергій Ніколаєв Програмування занять атлетичною гімнастикою для учнів старшого шкільного віку	24
Орест Коляда, Людмила Ващук Особливості застосування фітнес-програм силового спрямування для жінок першого періоду зрілого віку	26
Олександр Коснюк Програмні основи фізичного виховання студентської молоді в Україні	28
Іван Костюк Удосконалення техніки гри в баскетбол під час проведення секційних занять	30
Наталія Кседзук Сучасні підходи до оцінювання навчальних досягнень з фізичної культури	32
Борис Куцик, Олена Томащук Інноваційні підходи до організації фізичного виховання учнів середнього шкільного віку	34
Марія Лебич, Наталія Пура, Ніна Деделюк Сучасні підходи до модернізації до фізичного виховання школярів	36
Павло Марчук, Едвард Падко, Людмила Ващук Аналіз впливу популярності кросфіту на фізичну активність та психоемоційний стан жінок	38

Костянтин Мельничук	
Атлетична гімнастика у фізичному вихованні старшокласників	40
Іванна Мельнік	
Розвиток рухових умінь і навичок молодших школярів у позакласній ігровій діяльності	42
Олег Мошкун	
Формування в учнів загальноосвітніх навчальних закладів інтересу до занять фізичними вправами	44
Жанна Мудрик, Дар'я Гаркуша, Анастасія Кузьмич	
Удосконалення результативності нападаючого удару за допомогою швидкісно-силового тренування волейболісток	46
Ніна Деделюк, Максим Новосад	
Імплементация традицій фізичного виховання у закладах вищої освіти	48
Олександр Носко	
Реалізація диференційованого підходу у фізичному вихованні учнів середнього шкільного віку	50
Сергій Остаповець	
Теоретико-методичні особливості розвитку витривалості у школярів	52
Світлана Пасечко, Наталія Захожа	
Технологія формування рухових умінь і навичок студенток закладів вищої освіти у процесі занять скандинавською ходьбою	54
Юлія Приступа	
Організація фізичного виховання у новій українській школі в умовах війни	56
Світлана Савчук, Олександр Прокопець	
Дослідження рівня розвитку силових і швидкісно-силових якостей важкоатлетів високої кваліфікації	58
Віктор Романюк, Богдан Гаврилович	
Система комплексного відбору до занять спринтом в легкій атлетиці	60
Віктор Романюк, Антон Качина	
Удосконалення атакуючих дій волейболістів групи підвищення спортивної майстерності	62
Жанна Мудрик, Віктор Смичук, Анастасія Садоводова	
Формування мотивації спортивної діяльності у боксерів	64
Ніна Деделюк, Дарина Стеценко	
Інноваційні підходи на уроках фізичної культури	66
Любов Терета, Анастасія Кокошкіна	
Організація фізичного виховання молодших школярів у новій українській школі	68
Тарас Токарчук	
Формування рухових навичок студентів у процесі занять футзалом	70
Ярина Торчинська, Ніна Деделюк	
Формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом в учнів загальноосвітньої школи	72
Віктор Романюк, Олександр Тур	
Тренувальний та оздоровчий вплив занять плаванням	74
Жанна Мудрик, Орест Харитонюк	
Використання ускладнених умов тренування для оптимізації структури спеціальної бігової підготовки	76
Богдан Червінський, Олександр Валькевич	
Технологія розвитку швидкісно-силових якостей бігунів на короткі дистанції в річному циклі	78

Катерина Швець Модульне навчання студентів закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання	80
Владислав Шклярук Історія розвитку зимових видів спорту на Волині	82
Владислав Шумерук Формування у студентів закладів вищої освіти мотивації до систематичних занять фізичними вправами	84

Секція 2. Теорія та методика підготовки спортсменів; олімпійський, паралімпійський і професійний спорт

Володимир Ялович, Тамара Доманська Сформованість занять із олімпійської тематики в учнів загальноосвітніх навчальних закладах	86
Олександра Логвінюк, Ольга Іванюк Вплив занять велосипедним спортом на біоелектричну активність кори головного мозку у Альфа-діапазоні ЕЕГ	88
Ольга Іванюк, Павло Мельничук Вплив занять баскетболом на показники тета-діапазону електроенцефалограми	90
Володимир Оніщук, Олена Іщук Зміст та послідовність основних прийомів навчання базовій техніці дзюдо	92
Володимир Палійчук, Христина Палійчук, Іванна Ковальчук Особливості фізичної підготовки волейболісток на етапі спеціалізованої підготовки першого року навчання	94
Роман Черкашин, Олена Хамаза Особливості розвитку координаційних здібностей металників молота 17–18 років засобами швидкісно-силової спрямованості	96
Олена Іщук, Віталій Шевчук Основи техніко-тактичної майстерності юних футболістів на початковому етапі підготовки (спортивна орієнтація та відбір)	98

Секція 3. Фізична терапія, ерготерапія

Ірина Корчук, Сергій Козібродський Використання інноваційних технологій на уроках фізичної культури в початковій школі	100
Ніна Деделюк, Анастасія Назарук Організація самостійних занять з фізичної культури для підвищення рухової активності старшокласників в умовах воєнного стану	102
Віктор Романюк, Олексій Дерлюк Функціональна характеристика серцево-судинної системи важкоатлетів	104
Денис Тененський Вплив фізичної активності на адаптаційні здібності молоді	106

Секція 4. Проблеми здоров'я людини, фітнесу, рекреації, туризму; підготовка кадрів та управління у сфері фізичного виховання і спорту

Ольга Іванюк, Роман Мацюк Фітнес як чинник формування позитивної мотивації до рухової активності студенток	108
--	-----

Віктор Романюк, Богдан Богдан Особливості психологічної підготовки плавців-студентів	110
--	-----

Секція 5. Управлінські, психолого-педагогічні, соціокультурні, історичні та філософські аспекти фізичної культури та спорту

Ірина Войтович Затребуваність дитячо-юнацької військово-патріотичної гри “Сокіл” (“Джура”) серед школярів Волинської області	112
Володимир Яловик, Юлія Година Історичні аспекти становлення та розвитку Волинського обласного центру фізичного здоров’я «Спорт для всіх»	114
Володимир Яловик, Артем Почацький Становлення та розвиток спортивного товариства «Колос» на Волині у роки незалежної України	116
Богдан Скарвінко, Олена Іщук Історичні передумови утворення національного олімпійського комітету України	118
Володимир Яловик, Артем Почацький Розвиток фізичних якостей в учнів 6-х класів	120

Наукове видання

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

*Збірник тез доповідей
VI Регіональної науково-практичної студентської конференції*

Друкується в авторській редакції
Верстка *І. С. Савицької*

Свідоцтво про державну реєстрацію КВ № 19773-9573ПР від 15.03.2013 р.
Сайт збірника тез: <https://conferences.vnu.edu.ua/index.php/pcs2023/>
Засновник і видавець – Волинський національний університет імені Лесі Українки.
Формат 60×84¹/₈. Обсяг 14,64 ум. друк. арк., 14,18 обл.-вид. арк. Наклад 300 пр. Зам. 2842-А.
Виготовлювач – Волинський національний університет імені Лесі Українки (43025, м. Луцьк, просп. Волі, 13). Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України ДК № 4513 від 28.03.2013 р.