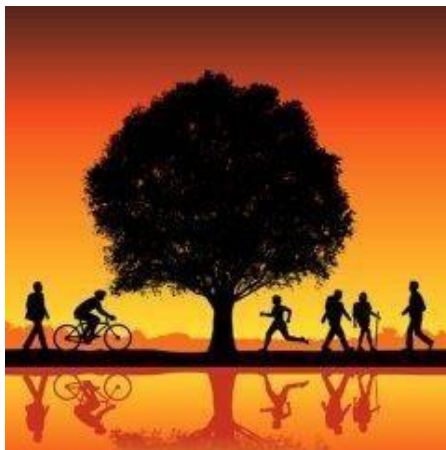


Волинський національний університет імені Лесі Українки
(м. Луцьк, Україна)



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ
Збірник тез доповідей
V Регіональної науково-практичної студентської конференції
(25 листопада 2022 р.)



Луцьк
2022

*Рекомендовано до друку вченою радою
Волинського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 5 від 24.11.2022 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. V Регіон. наук.-практ. студ. конф. (25 лист. 2022 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. – 52 с.

Збірник містить наукові роботи учасників V 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, 2022

© Цьось А. В., Індика С. Я. (укладання), 2022

Секція 1

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Людмила Андрейчук¹, Олена Томашук²

¹ Студентка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, andreichuk.liudmyla2020@vnu.edu.ua

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

Вступ. На сучасному етапі розвитку суспільства особливої уваги заслуговує вивчення інклюзивної освіти, яка все голосніше заявляє про себе в Україні. Діти з особливостями у розвитку повинні мати рівні можливості з іншими дітьми в отриманні освіти. Інклюзивний підхід передбачає розуміння різних освітніх потреб дітей та надання послуг відповідно до цих потреб через більш повну участь в освітньому процесі, залучення громадськості та усунення дискримінації в освіті.

Визнання прав такої дитини, її інтересів, потреб, надання допомоги у процесі соціалізації та вибору професійної діяльності є дуже важливим на сучасному етапі розвитку освіти. Тому важливого значення набуває інклюзивне навчання, що передбачає спільне перебування дітей із порушеннями психофізичного розвитку з їх здоровими однолітками.

Як зазначають автори [1, 2, 3], сьогодні загально визнано позитивний терапевтичний вплив рухової активності, у тому числі фізичної культури і спорту, на психічний і соматичний стан здоров'я людини. Рационально підібрана й адекватна за навантаженнями фізична активність для учнів з особливими освітніми потребами сприяє стимуляції діяльності центральної нервової системи, дезактуалізації патологічних переживань, сприяє підвищенню соціальної активності й активізує комунікативні здібності.

Методи дослідження. Вивчення та аналіз науково-методичної літератури й документальних матеріалів.

Результати дослідження. На основі аналізу науково-методичної літератури нами з'ясовано що проблем при організації інклюзивного навчання з фізичної культури у закладах загальної середньої освіти є дуже багато і величезна частина пов'язана саме з організацію занять з фізичної культури. В процесі аналізу нами виділено основні:

– опорні школи. Одним із шляхів реформ є створення опорних шкіл, які мають додатково забезпечувати умови для рівного доступу до якісної освіти. Вони мають забезпечуватись додатковими фахівцями, які зможуть провести якісну корекцію поведінки або відхилень учня. Такі школи мають забезпечуватись додатковим обладнанням, аде дуже часто бюджет шкіл такі витрати не може собі дозволити, тому вони намагаються залучати інвестиції на конкурсній основі. Наприклад, для покращення фізичної форми учня з особливими освітніми потребами, необхідні заняття з використанням спеціальної апаратури, в закладі загальної середньої освіти її немає в наявності. Є домовленість з опорною школою, яка може надавати такі послуги. Хто має забезпечити учня транспортом, щоб добратись до опорної школи? Та хто має супроводжувати учня на даний вид занять? І якщо це вчитель, то як саме це впишеться в графік занять?

– лікувальна фізкультура. Проведення занять з лікувальної фізкультури необхідне учням з особливими освітніми потребами. Заняття є в індивідуальному плані. Але чи є в звичайній загально-освітній школі фахівці, які дійсно правильно можуть їх провести? І чи правильно залучати до такої відповідальної справи некваліфіковані кадри? А якщо залучили, хто має вести динаміку змін? Чи можна довіряти висновку такого фахівця?

– спортивний зал. Від правильності обладнання спортзалу залежить безпека та здоров'я учнів. Чи є все необхідне для безпеки учнів з особливими освітніми потребами? Чи організовано його доступність для безбар'єрного та безперешкодного руху? Чи сформовані зони для занять учнів з різним рівнем фізичного розвитку?

– методи та елементи в організації інклюзивного навчання. Кожна дитина індивідуально сприймає інформацію, хтось на слух, зір, через пробу виконання, а отже, виникає необхідність в використанні різних методів для аналізу засвоєння матеріалу. В основному, при виборі методів, учитель спирається на свої знання та педагогічний досвід, але де гарантія, що учень з особливими освітніми потребами, зможе адаптуватись до класу в якому він навчається і ці методи спрацюють?

В результаті вивчення досвіду роботи закладу загальної середньої освіти «Одерадівський ліцей № 37 Луцької міської ради» нами з'ясовано що організація інклюзивного навчання з фізичної культури забезпечується в декілька етапів:

– розробка паспорту здоров'я учня, в який учитель вносить всі основні антропометричні дані;
– анкетування та тестування учнів, до паспорту здоров'я учня вносяться показники фізичного, психологічного та емоційного стану;

– використання різних методів та засобів на уроці фізичної культури, для того щоб учитель, слідкуючи за індивідуальною реакцією учнів, зміг підібрати оптимальні умови для кращого засвоєння матеріалу;

– теоретичні консультації з різних видів спорту, дає учням більше можливостей у виборі напрямку інтересів і цим заохочує до занять з фізичної культури.

Висновки. У закладах загальної середньої освіти відбувається етап змін, коли поряд із звичайними дітьми навчаються діти з особливими освітніми потребами. Дуже багато залежить від відношення суспільства до таких дітей та організації їхнього навчання. Щоб досягти ефективних результатів в соціалізації дітей з особливими освітніми потребами слід дотримуватись наступних правил: враховувати індивідуальні особливості дітей, надавати можливість дітям з особливими освітніми потребами брати участь у громадському житті нарівні з іншими, змінити критерії успішності відповідно особистого росту учня, змінити мікроклімат у класі, навчати дітей толерантності, вміти взаємодіяти і знаходити порозуміння, ввести додаткові психолого-педагогічні та корекційно-розвивальні заняття, проводити консультації практикуючого психолога та більш вузьких спеціалістів, залучати додаткових учасників процесу навчання – асистента вчителя та асистента учня, використовувати уроки з фізичної культури для адаптації учнів з особливими освітніми потребами в колективі. Отже, потрібно не співчувати, а максимально розвивати інклюзію.

Джерела та література

1. Заєркова А. О., Трейтяк А. О. Інклюзивна освіта від А до Я: poradnik для педагогів і батьків. Київ, 2016. 68 с.
2. Інноваційні методики навчання фізичної культури школярів [Текст]: навч.-метод. посібник / Н. Белікова, Л. Вашук, Т. Гнітецька та ін. / за заг. ред. проф. Н. Белікової, доц. В. Яловики. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 340 с.
3. Кобеньок Г. В., Козиненко І. І. Вплив туризму на формування мотивацій до здорового способу життя учнівської та студентської молоді. *Вісник Черкаського університету*. Черкаси, 2016. Вип. 191. Ч. 3. С. 54–59.
4. Порошенко М. А. Інклюзивна освіта: навч. посіб. Київ: ТОВ «Агентство Україна», 2019. 300 с.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СИЛИ ЮНАКІВ СТАРШИХ КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Дмитро Бочелюк¹

¹ *Магістр факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, bocheliuk.dmytro2021@vnu.edu.ua*

Вступ. Науково-обґрунтована концепція національного виховання підростаючого покоління вимагає пошуку шляхів її реалізації в усіх виховних сферах, зокрема, у навчальних закладах. Серед завдань фізичного виховання школярів багато уваги приділяється оздоровчим завданням, в тому числі й розвитку рухових якостей [1]. Науковці відмічають велику кореляційну залежність між рівнем здоров'я та рівнем розвитку сили і силової витривалості [2]. Дослідження показали, що в шкільні роки найбільші темпи природного приросту зазначених рухових якостей спостерігаються у старшому шкільному віці. Тому доцільно саме в цей віковий період у шкільній практиці фізичного виховання застосовувати ефективні методики розвитку сили [2].

Мета роботи – удосконалення методики розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу в юнаків 15–16 років з низьким рівнем фізичної підготовленості через поєднання розвитку силової витривалості та розвитку власне сили у різних співвідношеннях.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне тестування рівня розвитку сили: підтягування на перекладині; згинання та розгинання рук в упорі на брусах; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Педагогічний експеримент тривав з жовтня 2021 року до жовтня 2022 року; у ньому взяло участь 56 юнаків 15–16 років, які на час експерименту були практично здорові.

Результати дослідження. Отримані нами результати дають підстави стверджувати, що більше третини учнів старшої школи за результатами згинання і розгинання рук в упорі на брусах мають низький рівень розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу, а ще третина школярів – середній рівень розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу. У зв'язку з цим, необхідно внести зміни у процес фізичного виховання учнів, збільшивши обсяг вправ, які сприяють розвитку сили м'язів-розгиначів рук.

Між результатами в підтягуванні на перекладині та в згинанні і розгинанні рук в упорі на брусах було проведено кореляційний аналіз. За t-критерієм Стьюдента кореляція між результатами двох вправ є значимою і вказує на те, що покращення результатів у підтягуванні на перекладині сприятиме покращенню результатів у згинанні і розгинанні рук в упорі на брусах.

На підставі отриманих даних слід відмітити, що одні юнаки показали початковий рівень розвитку сили як м'язів-згиначів, так і м'язів-розгиначів, інші – початковий рівень розвитку сили м'язів-згиначів рук при середньому чи достатньому рівнях розвитку сили м'язів-розгиначів рук, а треті – початковий рівень розвитку сили м'язів-розгиначів рук при середньому чи достатньому рівнях розвитку сили м'язів-згиначів рук. Для проведення педагогічного експерименту серед усіх учнів були відібрані хлопці, які демонстрували початковий результат при виконанні однієї вправи і початковий або середній результат при виконанні другої вправи. Процес силової підготовки хлопців контрольної групи проводився за прийнятною у школі програмою, а саме: вправи у підтягуванні та згинанні і розгинанні рук проводилися в першому (1,5 год.) та другому (2 год.) семестрах. У процес силової підготовки учнів експериментальної групи були внесені зміни. Вправи у підтягуванні та згинанні і розгинанні рук проводилися впродовж шести місяців на 4 заняттях в тиждень (2 уроки фізичної культури і 2 факультативних заняття). На виконання зазначених вправ відводилося на уроках фізичної культури 8-10 хвилин, а на факультативних заняттях – 15–20 хв.

Експериментальна програма складалася з трьох етапів, кожен з яких тривав 2 місяці. На першому етапі експерименту 40 % від загального часу відводилося на вивчення та удосконалення техніки виконання вправ з метою усунення можливої ірадіації збудження на сусідні з робочими групи м'язів та покращення концентрації збудження у робочих м'язах. 50 % від загального часу відводилося на виконання вправ, спрямованих на розвиток силової витривалості м'язів рук, що беруть участь в підтягуванні та в згинанні і розгинанні рук та схожих до них за структурою рухів. 10 % від загального часу відводилося на виконання вправ, спрямованих на розвиток сили. Другий етап експерименту передбачав застосування вправ по техніці виконання підтягування та згинання і розгинання рук в обсязі 20 % від загального часу, вправ, спрямованих на розвиток силової витривалості м'язів

верхнього плечового поясу в обсязі 40 % від загального часу і вправ, спрямованих на розвиток сили м'язів верхнього плечового поясу в обсязі 40 % від загального часу. Третій етап експерименту передбачав застосування вправ, спрямованих на розвиток силової витривалості м'язів верхнього плечового поясу в обсязі 30 % від загального часу і вправ, спрямованих на розвиток сили м'язів верхнього плечового поясу в обсязі 70 % від загального часу.

Педагогічне тестування в підтягуванні на перекладині наприкінці експерименту показало, що в експериментальній групі "початковий" результат показали 2 хлопця (7,1 %), "середній" – 22 хлопця (78,6 %), "достатній" – 4 хлопців (14,3 %). В контрольній групі "початковий" результат показали 20 хлопців (71,4 %), "середній" – 8 хлопців (28,6 %). Між результатами в підтягуванні на перекладині у хлопців експериментальної і контрольної груп в кінці експерименту t-критерій Стьюдента становить 3,454, що вказує на вірогідні зміни з рівнем значущості 99 % ($P \geq 0,01$), а отже, підтверджує ефективність розроблених методичних рекомендацій.

Педагогічне тестування в згинанні і розгинанні рук в упорі на брусах в кінці експерименту показало, що в експериментальній групі "початковий" результат показав 1 хлопець (3,6 %), "середній" – 13 хлопців (46,4 %), "достатній" – 14 хлопців (50 %). В контрольній групі "початковий" результат показали 18 хлопців (64,3 %), "середній" – 10 хлопців (35,7 %). Між результатами в згинанні і розгинанні рук в упорі на брусах у хлопців експериментальної і контрольної груп в кінці експерименту t-критерій Стьюдента становить 3,736, що вказує на вірогідні зміни з рівнем значущості 99,9 % ($P \geq 0,001$), а отже, підтверджує ефективність розроблених методичних рекомендацій щодо розвитку сили учнів старшої школи.

Висновки. Покращення результатів у школярів контрольної групи слід пов'язати з тим, що по-перше, в юнацькому віці спостерігаються високі темпи природного приросту сили, а по-друге, з хлопцями проводилися двічі на тиждень уроки фізичної культури, на яких застосовувалися вправи силової спрямованості. Покращення результатів у школярів експериментальної групи слід пов'язати з тим, що по-перше, в юнацькому віці спостерігаються високі темпи природного приросту сили, а по-друге, з хлопцями впродовж тижня крім двох уроків фізичної культури проводилися додаткові заняття, на яких застосовувалися вправи силової спрямованості у відповідності до розроблених методичних рекомендацій.

Таким чином, результати в кінці педагогічного експерименту, як у підтягуванні на перекладині, так і в згинанні і розгинанні рук в упорі на брусах підтвердили ефективність розробленої і впровадженої методики.

Джерела та література

1. Белікова Н., Подубінська С. Сучасний стан організації позакласної роботи з фізичної культури. *Вісник Кам'янець-Подільського університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. Вип. 14. С. 15–19.
2. Oderov A., Kuznetsov M., Romanchuk S., Pohrebniak D., Indyka S., Bielikova N. (2022). Analysis of the level of physical fitness of cadets of the Military College of Sergeants of the National Academy of Land Forces in Lviv at the primary stage. *Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe*, vol. 5, no. 1, pp. 93–102. <https://doi.org/10.16926/sit.2022.01.05>

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Катерина Громик¹, Ніна Деделюк²

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

² 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

Актуальність. На сьогоднішній день проблема збереження здоров'я громадян України є досить актуальною. Відомо, що головним фактором ризику захворюваності є спосіб життя, який веде людина, а він на 51 % визначає стан її здоров'я. Формування відповідального ставлення до власного здоров'я – це необхідна умова оздоровлення суспільства. Його здійснення важливо починати з дитячого садка та школи, оскільки це єдина структура, через яку проходить все населення будь-якої країни, а освітній процес повинен бути систематизованим, за допомогою якого можливо створити умови для збереження і зміцнення здоров'я дитини [1, 3].

У вирішенні цієї проблеми визначальну роль має система фізичного виховання, яка поступово стає невід'ємною частиною способу життя, що суттєво впливає на освіту, виховання та здоров'я людини. У системі шкільного виховання важливе місце займає молодший шкільний вік, тому що він виступає основним періодом набуття соціального досвіду, зокрема інтенсивно формуються інтереси, потреби, збільшуються пізнавальні здібності дитини.

Молодший шкільний вік – це відповідальний етап у процесі формування всебічно розвиненої та здорової особистості, а рухливі ігри, як визначають вчені, сприяють нормальному розвитку дитини. Рухливі ігри є особливим видом діяльності людини, які досить часто виникають у відповідь на соціальну потребу підготовки підростаючого покоління до життя [3].

Підтверджено, що сюжетно-рольові ігри мають позитивний вплив на психоемоційний настрій дітей молодшого шкільного віку. Відтак, актуальність теми зумовлена суттєвим педагогічним та соціальним значенням всебічно розвиненої особистості у процесі фізичного виховання сучасної учнівської молоді, починаючи з молодшого шкільного віку.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження; анкетування; тестування рухових здібностей.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати важливість забезпечення достатнього рівня фізичного розвитку на уроках фізичної культури учнів початкових класів.

Результати дослідження анкетування та тестування фізичної підготовленості учнів молодших класів, дають підставу стверджувати, що у багатьох школярів молодшої школи показники рівня мотивації до рухової активності, ігрової діяльності, виконання фізичних вправ нижчі, порівнюючи з показниками, які спостерігалися у довоєнний час.

Відштовхуючись від даних проведеного дослідження, відмітили, що шкільний вік найбільш сприятливий для розвитку багатьох рухових та морально-вольових здібностей. Вибираючи засоби і методи для розвитку фізичних здібностей школярів, важливим є цілеспрямований вплив на органи і структури, що інтенсивно розвиваються, так як і на ті, які тимчасово відстають у розвитку [1, 3].

Приймаючи до уваги наукові дослідження, виконання цієї вимоги [1] є обов'язковим, так як при її недотриманні можливий негативний вплив на темпи розвитку фізичних здібностей у наступні вікові періоди.

Надмірний розвиток функцій одних органів притуплює подальший розвиток інших, гальмуючи розвиток відповідних фізичних здібностей. Індивідуалізація процесу фізичного виховання – важлива вимога принципу відповідності педагогічних впливів. Приймаючи до уваги темпи біологічного дозрівання, індивідуалізація в диференціюванні фізичних навантажень припускає обмеження параметрів механічної роботи, що зумовлюють певну функціональну активність органів і структур [1].

При виборі засобів можливе обмеження біомеханічних параметрів рухових дій, які впливають на органи і структури, які розвиваються. У процесі фізичного виховання обов'язково слід орієнтуватися на індивідуальні та вікові особливості школярів, а загальні властивості, характерні для різних особистостей, приймають спрямованому проведенню групових занять [2].

Таким чином, згідно з проведеним аналізом результатів дослідження фізичної підготовленості школярів молодшого віку, відмітили, що фізичне виховання, проведене за шкільною програмою, не здатне в повній мірі вирішити задачу фізичного вдосконалення дітей і підлітків, також не забезпечує

їх всебічний на гармонічний розвиток. Тому необхідно підвищити ефективність фізичного виховання в загальноосвітній школі [3]. Серед причин неефективної системи фізичного виховання основною можна вважати недостатню наукову обґрунтованість вікових нормативів фізичної підготовленості дітей і підлітків. Наукова розробка так званих «нормативів» фізичної підготовленості повинна будуватися для дітей і підлітків спираючись не на календарний, а біологічний вік.

Висновки. В Україні склалася досить складна ситуація щодо стану фізичної підготовленості та фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку. На думку багатьох фахівців це пов'язано не тільки з погіршенням військових, екологічних та соціально-економічних умов життя сучасного суспільства, але і з суттєвими недоліками у реформуванні сучасної системи фізичного виховання дітей різного віку.

Аналіз спеціальної літератури дозволяє сказати, що фахівці фізичної культури та спорту вважають однією з головних завдань фізичного виховання в загальноосвітній школі, враховуючи індивідуальні потреби кожного учня, починаючи з молодших класів; підвищення рівня мотивації до рухової активності, прагнення до підвищення, формування гармонійно розвиненої свідомої особистості.

Ігрові методи навчання та виховання на уроці фізичної культури серед дітей молодшого шкільного віку необхідно ретельно підбирати, відповідно до поставлених завдань. Необхідно пам'ятати, що в процесі цього заняття необхідно вирішувати як мінімум три групи завдань: оздоровчі, освітні та виховні, тому всі ігри та змагання, що проводяться на уроках фізкультури, повинні відповідати поставленим цілям і завданням і в жодному разі не суперечать їм.

Отже, результати дослідження фізичної підготовленості молодших школярів продемонстрували, що у переважній більшості дітей в даному віці знижені порівняно з належними величинами показники, які характеризують розвиток основних фізичних якостей. У сучасних закладах освіти система фізичного виховання, як про це свідчать результати нашого дослідження, вимагає пошуку інноваційних підходів.

Надалі вважаємо за логічне продовжити дослідження оцінкою рівня фізичної підготовленості учнів середніх та старших класів.

Джерела та література

1. Ажиппо О. Ю., Дорофєєва Т. І., Рущька Т. С. Аналіз та оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості школярів молодших класів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2011. № 7. С. 8–13.
2. Деделюк Н. А., Томащук О. Г., Ващук Л. М. Мотивація учнів до фізичної активності в умовах дистанційного навчання. *Фізична активність і якість життя людини* [текст]: зб. тез доп. IV Міжнар. наук.-практ. Інтернетконф. (10 черв. 2020 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2020. С. 62.
3. Інноваційні методики навчання фізичної культури школярів [Текст]: навч.-метод. посібник / Н. Белікова та ін. / за заг. ред. проф. Н. Белікової, доц. В. Яловики. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 340 с.

ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ ЧЕРЕЗ СПОРТИВНИЙ ЛАБІРИНТ

Андрій Єрко¹

¹ Кандидат географічних наук, магістр факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, mctsk@i.ua

Вступ. Спортивний лабіринт є зменшеним в просторі і часі класичним спортивним орієнтуванням, який можна використати як самостійні розважальні змагання. Спортивний лабіринт покликаний популяризувати спортивне орієнтування серед широких верств населення. Іншим полем застосування є тренувальний процес, де спортивний лабіринт може бути використаний як для відпрацювання спеціальних навичок орієнтування, так і з метою урізноманітнення засобів навчання спортсменів.

Мета дослідження передбачає визначення ролі спортивного лабіринту в популяризації спортивного орієнтування, розкриття поняття та встановлення переваг і своєрідних якостей спортивного лабіринту.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури, метод синтезу, метод систематизації, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

Результати дослідження. Спортивне орієнтування являє собою багатокomпонентний вид спорту, в якому для досягнення високого результату необхідно в рівній мірі володіти всіма компонентами: фізичною, технічною, тактичною, психічною та інтегральною підготовленістю [1]. Спортивне орієнтування є видом спорту, в якому учасник змагає за допомогою спортивної карти і компаса повинен якнайшвидше подолати дистанцію, знайшовши певну кількість точок, які облаштовані на місцевості – контрольних пунктів. Контрольний пункт розташовують на точному орієнтирі, що є на карті, і обладнують засобом для відмітки. Як правило у спортивному орієнтуванні контрольний пункт захищений, від очей спортсмена та глядача, відповідно, інтрига захоплюючої боротьби спортсменів прихована та найцікавіша складова орієнтування, залишається за кадром.

Визначення спортивного лабіринту можливо сформулювати, спираючись на визначення спортивного орієнтування. Отже, під спортивним лабіринтом слід розуміти специфічний вид орієнтування, в якому учасники за допомогою карти повинні пройти задане число контрольних пунктів, розташованих на спеціально створеній для цього штучній місцевості.

Спортивний лабіринт є зменшеним в просторі і часі класичним спортивним орієнтуванням, який можна використати як самостійні вправи чи розважальні змагання у рамках спортивних свят. Спортивний лабіринт виконує важливу функцію по ознайомленні широких верств населення з основними навичками орієнтування, а учасникам дають можливість взяти участь в розважальних стартах. Іншим полем застосування є тренувальний процес, де спортивний лабіринт може бути використаний як для відпрацювання спеціальних навичок орієнтування, так і з метою урізноманітнення засобів навчання спортсменів.

Щоб зробити змагання зі спортивного орієнтування більш видовищними, необхідно показати вболівальнику, як спортсмен приймає рішення, як реалізує свої плани, як помиляється і виходить зі скрутного становища, тобто спостерігати сам захоплюючий процес орієнтування. Для цього глядач повинен мати можливість постійно тримати в полі зору і спортсмена і місцевість. Таким чином, розмір області орієнтування повинне становити кілька десятків метрів. Тому для того, щоб даний вид спорту зробити більш масовим, залучити більшу кількість дітей та молоді слід реалізовувати змагання зі спортивного орієнтування за спрощеними правилами у полегшених умовах у вигляді орієнтування за картосхемою (лабіринтом). Кращим місцем для цих цілей є рівна відкрита територія, але відкрита територія порожній для орієнтування, отже, необхідно наповнити відкритий простір штучними об'єктами.

У класичному спортивному орієнтуванні, є багато позитивних якостей, які зацікавлюють все більше людей і завдяки яким цей вид спорту успішно розвивається. До таких якостей можна віднести масовість, доступність, всесезонність, інтелектуальність, фізичний розвиток. Однак стримуючим фактором розвитку спортивного орієнтування є недостатня видовищність, яка, наприклад, є у олімпійських видах спорту [2]. Дійсно, на дистанції в лісі спортсмен зазвичай індивідуально вирішує завдання по знаходженню контрольного пункту на місцевості, закритій від сторонніх очей.

Штучна місцевість складається із сукупності стандартних об'єктів типу «загорожа», розташованих на невеликій, рівній, відкритій місцевості. Можна сказати, що орієнтування в спортивному

лабіринті – таке ж орієнтування, тільки більш сконцентроване в просторі і в часі. Оскільки відстані між об'єктами орієнтування мінімальні, у спортсмена немає можливості розслабитися навіть на долі секунди.

Висновки. Таким чином у порівнянні з класичним орієнтуванням, у спортивного лабіринту наявні певні переваги і своєрідні якості, зокрема:

1. Для картографа розміри і форма штучних об'єктів відомі заздалегідь. Застосування мірної стрічки і певної методики, дозволяє з високою точністю встановлювати всі об'єкти на місцевості і перевіряти точність постановки. В результаті чого, маємо точну і об'єктивну карту штучної місцевості.

2. Застосування стандартних, однакових об'єктів призводить до того, що у спортсменів немає переваги «домашньої місцевості». Кожен спортсмен завжди точно знає, які об'єкти орієнтування на нього чекають на дистанції. Результат в спортивному лабіринті залежить тільки від швидкості руху і швидкості мислення спортсмена. Причому мислення значно домінує над швидкістю пересування.

3. В спортивному лабіринті умови на дистанції однакові як для того хто стартував першим, так і для останнього учасника.

4. В сучасній практиці орієнтування в лабіринті компас зазвичай не застосовується. Карту можна зорієнтувати з місцевістю по розташуванню входу, який завжди видно учаснику з будь-якої точки лабіринту. Хоча подальший розвиток спортивного лабіринту може знову привести до появи компаса в учасника.

5. Складність конфігурації лабіринту можна задавати різною, виходячи зі ступеня підготовленості учасників, яка відома заздалегідь.

6. Невеликий, рівний, відкритий майданчик для постановки дає змогу отримати цікаву «картинку» для глядачів. А це і є одне з головних завдань – показати глядачеві процес орієнтування і, таким чином, підвищити видовищність спортивного орієнтування.

7. Спортивний лабіринт є відносно безпечним місцем. Особливо важливо, щоб діти здобували б навички орієнтування, необхідні в звичайному орієнтуванні (орієнтування карти, читання, пошук, відмітка) в безпечних умовах під наглядом тренера.

Джерела та література

1. Березовський В. А. Спортивне орієнтування як засіб формування всебічно розвинутої особистості школяра. *Молодь та олімпійський рух*: зб. тез доповідей ІХ Міжн. наук. конф., 12–13 жовтня 2016 року. Київ, 2016. С. 183–185.
2. Король С. А., Сірик А. Є. Удосконалення технічної підготовки у спортивному орієнтуванні на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Вип. 5 (113). Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 219. С. 70–73.

**ВОЛОНТЕРСЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ
ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я
ЯК ФОРМА НЕФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТИ**

Надія Ковальчук¹, Галина Глушко²

¹ Доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, E-mail: Kovalhuk1175@gmail.com

² Студентка 33-ї групи факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, E-mail: glusko03@gmail.com

Вступ. 1859-й рік вважається роком виникнення волонтерського руху. З XIX ст. волонтерство набуває соціального змісту і визначається як добровільна, неоплачувана діяльність у вільний від основної роботи час, спрямована на допомогу іншим [5]. Генеральна Асамблея ООН проголосила 2001 рік Міжнародним роком волонтерів, основними цілями проведення його були визначені: підвищення рівня визнання волонтерської діяльності, допомога та сприяння їй, популяризація, створення мережі поширення та обміну інформації про неї. 22 березня 2001 року Президент України також підписав розпорядження про проведення в Україні Міжнародного року волонтерів, а Закон України «Про волонтерську діяльність» регулює суспільні відносини з питань волонтерства [2]. Отже, всі ці дані говорять про те, що попит на волонтерську працю зростає з кожним роком. У Законі України «Про фізичну культуру та спорт» зазначено, що держава сприяє розвитку волонтерського руху у сфері фізичної культури і спорту, де на добровільних засадах надається допомога щодо організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, пропагування здорового способу життя, надання консультаційної допомоги. Для цього волонтери можуть забезпечуватися фізкультурно-спортивним обладнанням та спорядженням, відповідними закладами фізичної культури і спорту та організаціями фізкультурно-оздоровчих або спортивних заходів [1]. На думку вчених [3,4] найбільшу мотивацію до добровільної добродійної діяльності, пов'язаною з виконанням професійних програм мають студенти. Тому **мета нашого дослідження** – вплив волонтерської діяльності у центрі фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» на неформальну освіту студентів факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення нормативно-правових, наукових джерел, соціологічне опитування, бесіда, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Студенти факультету фізичної культури, спорту та здоров'я добре проінформовані про волонтерство. Із 70 опитаних студентів 55 % брали участь хоча б один раз у різних волонтерських проєктах, де виконували функції стюартів, суддів на змаганнях з різних видів спорту та рангу; вихователів та інструкторів фізичної культури в дитячих літніх таборах; здійснювали збір та доставку гуманітарної допомоги в райони військових дій; були аніматорами спортивно-масових заходів для тимчасово переміщених осіб; допомагали в організації і проведенні свята «Cool sunny games» тощо. Окремі студенти на літніх канікулах здійснювали волонтерську діяльність у центрах фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» міста Луцька. Робота у спортивних осередках різнопланова, це не тільки спортивно-масові заходи, а й мистецькі, які спрямовані на виховання патріотизму та героїзму, любові до природи, профілактику негативних проявів серед молоді, пропаганду здорового способу життя.

Влітку студенти надавали допомогу та проводили самостійно заходи, присвячені Дню захисників і захисниць України, Дню Незалежності України, Дню Української Державності, які розпочиналися з бесід на відповідну тему. 28 липня 2022 року Україна вперше відзначала День Української Державності. Учасників ознайомили з історією виникнення цього свята та розповіли, як Україна багато століть бореться за свою незалежність, волю та свободу. З 2014 року українські воїни ведуть боротьбу з російськими загарбниками, віддаючи свої життя за Батьківщину. Всі учасники заходу хвилиною мовчання вшанували пам'ять про українських захисників, які полягли за Україну. Потому діти виготовили український національний символ, малий державний герб України – тризуб. Змагання з міні-футболу, футболу, волейболу, спортивні естафети продовжують свято. Щорічно в осередках «Спорт для всіх» проводяться заняття для дітей на тему: «Правила поведінки учасників дорожнього руху під час війни» та з мінної безпеки на тему: «Небезпека! Це не іграшка!» Учасники заходу оглядають муляжі гранат і мін, ознайомлюються з їх технічними характеристиками. Також дітям розповідають про правила поведінки на дорозі з транспортним засобом (велосипед), на блок-пості та що робити,

якщо помітили ворожу техніку або солдат-окупантів. Студенти-волонтери мали змогу попрацювати та поспілкуватися з особами похилого віку, інвалідами з якими проводили вправи для загального розвитку та навчали скандинавській ходьбі.

Отже студенти не лише регулярно допомагають у проведенні спортивних заходів, а й власною активною життєвою позицією пропагують здоровий спосіб життя, активно дозвілля, залучають людей і самі організують цікаві заходи, що розраховані на найрізноманітнішу аудиторію. Ставши волонтером у центрі фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», студенти приєднуються до всесвітнього руху, популяризують його в Україні, урізноманітнюють своє життя та практикуються у своїй майбутній професії. Таким чином спортивне волонтерство у підготовці вчителя фізичної культури відіграє велику роль, завдяки йому у студентів формуються необхідні як загальні, так і фахові компетентності: здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, вести здоровий спосіб життя; здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології; здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово: добирати необхідні слова, будувати з них граматично обґрунтовані речення, користуватися спортивною термінологією. Під час волонтерства студент зустрічається з новими для нього видами спортивної діяльності наприклад (спортивно-оздоровчий захід для всіх категорій населення «Активні парки – локації здорової України») в такому випадку йому необхідно оволодівати базовими й новими видами фізкультурної діяльності, здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, у т. ч. за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку. Вийшовши за межі навчальної аудиторії, студент не тільки закріплює набуті у вищі знання, вміння та навички, а й перевіряє себе у атмосфері безпосередньої діяльності на психологічну стійкість у роботі з різним контингентом, формує комунікаційну компетентність, вміє організувати співпрацю з особами різного віку, статі та фізичної підготовленості.

Висновки. Волонтерська діяльність студентів має тісний зв'язок з їх професійним розвитком. Здобувачів вищої освіти цікавлять професійні інтереси, можливість спілкування з фахівцями в обраній спеціальності, знайомство з новими методиками та технологіями у галузі фізичної культури та спорту. Тому студентів доцільно залучати в якості волонтерів руху «Спорт для всіх» для набуття неформальної освіти.

Джерела та література

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» № 3809-ХІІ від 24.12.93 (із змінами № 645-ІХ від 02.06.2020). URL: <https://zakon.help/zakonodavstvo-ukraini/3808-12>
2. Про волонтерську діяльність: Закон України редакція від 03.09.2022. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3236-17>
3. Мартин П., Мельничук С. Котова І. Рух «Спорт для всіх» як сфера волонтерської діяльності студентської молоді. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали V Всеукраїнської наук.-практ. конф.* Львів: ЛДУФК, 2006. С. 126–127.
4. Омеляненко В., Омеляненко І. Волонтерство у масовому спорті. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/15242/1/10_Omelyanenko_Omelyanenko.pdf
5. Тимченко С. С., Шмаріна А. В. Історія волонтерської діяльності у світі та в Україні. URL: https://keui.files.wordpress.com/2015/04/42_tymchenko_shmarina.pdf

ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА СПОСІБ ЖИТТЯ ТА СТАН РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

Марія Комарук¹

¹ *Магістрантка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, komaruk.mariia2021@vnu.edu.ua*

Вступ. Нині курс України на європейську інтеграцію вимагає перебудови системи фізичного виховання та надання фізичній культурі провідної ролі як важливого фактору здорового способу життя, профілактики захворювань, формування гуманістичних цінностей, створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини. Збереження та зміцнення здоров'я молоді є одним із головних завдань соціальної програми нашої держави.

Без сумніву, COVID-19, а також введення військового стану в Україні стали серйозним викликом для організації освітнього процесу, який зазнав змін. Серед них єдиний правильний вихід – дистанційне навчання, яке з тимчасового, вимушеного заходу, стало новим стандартом освіти на невизначений період часу. В умовах дистанційної освіти фізична активність студентів та обмеження соціальних контактів знизилися до мінімуму. Оптимізація рухової активності як запорука здорового способу життя у період вимушеної гіподинамії нівелює детренованість різних систем організму за умови його свідомої самоорганізації.

Мета роботи: визначити особливості рухової активності, самооцінки здоров'я та здоров'яформувальної поведінки студентів різних факультетів під час дистанційного навчання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження; анкетне опитування, аналіз опитування та статистичний аналіз отриманих результатів.

Результати дослідження. Збільшення рухової активності студентської молоді є одним із основних факторів здорового способу життя та засобом їх оздоровлення. Недостатність рухової активності у студентів призводить до: зниження працездатності, швидкої стомлюваності, порушення сну, підвищення нервово-емоційного збудження, зниження ініціативності, концентрації уваги, швидкості протікання розумових процесів та зниження інтелектуальної діяльності.

Основними формами рухової активності студентів в умовах тривалої гіпокінезії стали дистанційні та самостійні заняття фізичними вправами, в організації яких велике значення відіграють такі чинники: напрямок академічної програми, застосування інформаційних технологій у домашніх тренуваннях, стійка мотивація до самостійних занять. У студентів фізкультурно-оздоровчого напрямку основні принципи підвищення якості життя закладені в академічних програмах, що сприяє глибокому розумінню впливу способу життя та рівня рухової активності на рівень здоров'я та самопочуття. В дистанційних умовах дотримання рекомендованих режимів навчання можливе за наявності стійких мотивів навчально-пізнавальної, соціальної, особистісної самоактуалізації та володіння прийомами самоорганізації і самоконтролю.

Отримані результати показали, що вагомий вплив на здоров'я і здоровий спосіб життя студентів має поведінковий (свідомий) аспект ціленаправленої здоров'яформувальної поведінки. Самокритичність студентів факультету міжнародних відносин проявилася під час відповіді на питання «Чи задоволені Ви власною руховою активністю в умовах дистанційного навчання?». У цій вибірці було менше респондентів повністю задоволених власною руховою активністю і майже така сама кількість тих, хто не задоволений нею (22,5 % та 16,13 % відповідно). Протилежна ситуація виявилася в студентів фізкультурно-оздоровчого спрямування – майже половина задоволених повністю і відсутність не задоволених власною руховою активністю. Найбільша кількість студентів в обох групах займалися 3 рази в тиждень або частіше (Г1 – 52,31 %, Г2 – 54,84 %). Домінуючими мотивами були: в Г1 – для підвищення фізичної підготовленості (38,46 %), в Г2 – для покращення здоров'я (35,48 %). Саме студенти міжнародних відносин у найбільшій мірі використовували програми для домашніх тренувань з Facebook-сторінок, YouTube-каналу та інших спортивних сайтів, таких студентів у Г2 19, тобто $\frac{2}{3}$ та майже $\frac{1}{6}$ респондентів обох груп взагалі їх не використовували. Загалом, дистанційні заняття сприяють збереженню здоров'я та мотивують до здорового способу життя за умови свідомої самоорганізації студента та його ціленаправленої здоров'яформувальної поведінки.

Висновки. Спочатку пандемія, а згодом введення військового стану призвели до суттєвих змін у сфері освіти України впродовж 2020–2022 років. Найбільш вразливою стороною стали студенти, у навчання яких зазначені фактори значною мірою привнесли серйозні корективи. Перехід на дистан-

ційну форму освіти може мати довгостроковий вплив як на освітні результати, так і на ментальне здоров'я студентів. У студентів фізкультурно-оздоровчого напрямку основні принципи підвищення якості життя закладені в академічних програмах, а це сприяє глибокому розумінню впливу способу життя та рівня рухової активності на рівень здоров'я та самопочуття. В дистанційних умовах дотримання рекомендованих режимів навчання можливе за наявності стійких мотивів навчально-пізнавальної, соціальної, особистісної самоактуалізації та володіння прийомами самоорганізації і самоконтролю.

Джерела та література

1. Белікова Н. О. Сучасний погляд на перспективи модернізації вищої фізкультурної освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. Випуск 12 (39). С. 9–14.
2. Гребінка Г. Я., Куспиш А. В., Кубрак Я. Д., Рожко О. І. Формування інформаційного простору фізичного виховання студентів технологіями дистанційного навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Випуск 3 (123) 20. С. 33–37.
3. Тимошук О. В. Вплив фізичної активності та загартування на адаптаційні можливості учнівської і студентської молоді що перебуває в умовах сучасних закладів освіти. *Молодий вчений*. 2019. № 7 (71). С. 217–221.
4. Bielikova, N., Tsos, A., Indyka, S., Contiero, D., Pantik, V., Tomaschuk, O., Dedeliuk N. and Podubinska, S. (2021). The Motor Activity Status and Students` Self-Assessment of Health During a COVID-19 Pandemic. *Sport Mont*, 19(S2), 95–99. doi: 10.26773/smj.210901.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Тарас Костюк¹

¹ *Магістр факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, kostiuk.taras2021@vnu.edu.ua*

Вступ. За останні роки обсяг навчального навантаження учнів закладів загальної середньої освіти зріс настільки, що викликані цим малорухливість, обмеження м'язових зусиль стають причиною захворювань різних систем організму. Ситуація погіршилася у зв'язку з дистанційною освітою, яка стала нормою у період пандемії КОВІД-19 та активних військових дій в Україні [3]. Покращення фізичного стану дітей, а отже, і рівня здоров'я, можливе лише за умови проведення систематичних цілеспрямованих занять фізичними вправами, що мають тренувальні режими і носять розвивальний характер [2].

Потреби, мотиви та інтереси в галузі фізичного виховання мають свої вікові особливості і пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї. Розв'язання цих питань сприятиме вдосконаленню організаційно-методичної основи фізичного виховання школярів і перетворить учня з об'єкта педагогічного процесу у суб'єкт, підвищить його активність і зацікавленість у досягненні високого рівня власного фізичного здоров'я [1, 4].

Мета роботи – науково обґрунтувати особливості формування мотивації школярів до фізичного самовдосконалення у системі організованих та самостійних занять фізичною культурою і спортом.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних фахової літератури; вивчення документальних матеріалів; анкетування; хронометраж рухової активності учнів; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Для з'ясування мотивації школярів у сфері фізичного виховання і визначення шляхів її формування необхідно установити ті спонукання, якими керуються діти у своїх учинках, бажаннях в умовах навчальної і позакласної діяльності. Фактично мотиваційна сфера завжди складається з ряду спонукань: ідеалів і ціннісних орієнтацій, потреб, мотивів, цілей, інтересів та ін. Ці спонукання виконують різну роль у загальній картині мотивації, на різних етапах вікового розвитку здобувають то більше, то менше значення, тому їх знання допоможе вчителю і батькам диференційовано впливати на певні аспекти мотивації школярів до фізичного самовдосконалення.

Дослідження показало, що кожній дитині характерна своя величина рухової активності, яка строго індивідуалізована. Вона залежить від віку, статі, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості, кліматичних умов, організації навчально-виховного і фізкультурно-оздоровчого процесу, режиму дня і багатьох інших факторів. Базовий, сидячий і малий рівні рухової активності, починаючи з 14 років, збільшуються в обсязі, а незначні темпи приросту середнього і високого рівнів навантажень не в змозі заповнити руховий дефіцит.

Свідоме і добровільне підвищення фізичної підготовленості індивідуума пов'язане з мотивацією, на яку впливає безліч факторів як позитивних, так і негативних. Дослідженням виявлено структуру мотивів до занять фізичною культурою та спортом хлопців та дівчат 11–17 років, яка має вікову динаміку з різним факторним внеском, однак визначається постійно загальною ієрархією побудови, що притаманна сучасним підліткам: пріоритетними мотивами є зміцнення здоров'я (51 %), удосконалення форми тіла (42 %), досягнення високого спортивного результату (24 %), спілкування з друзями і активний відпочинок (18–19 %).

Розглядаючи проблему здоров'я підлітків у контексті з фізичною підготовленістю і, вивчивши її в рамках проведеного дослідження, можна стверджувати, що:

- ✓ між фізичною підготовленістю і рівнем здоров'я у дівчат спостерігається тісний взаємозв'язок, це виявляється в тому, що зі збільшенням кількості школярок із задовільною і поганою фізичною підготовленістю, відбувається збільшення кількості тих, хто хотів би поліпшити своє здоров'я;
- ✓ кількість тих, хто вважає свою фізичну підготовленість відмінною чи доброю, серед хлопців усіх вікових груп утримується на рівні 69–73 %, а в дівчат кількість таких постійно зменшується від 89,2 % у шостому класі до 70,3 % в одинадцятому;
- ✓ найбільша кількість підлітків – як хлопців, так і дівчат – із задовільною чи поганою фізичною підготовленістю представлена в 11 класі – 28,5 % хлопців і 29,6 % дівчат;

✓ кількість дівчат, які хотіли б поліпшити своє здоров'я, постійно збільшується від 37,6 % у шостому класі до 74 % в одинадцятому; у хлопців найбільша кількість бажаючих поліпшити здоров'я спостерігається у 8 класі – 46,1 %, в одинадцятому – 34,2 %.

Висновки. Отже, можна зробити висновки, що:

- більшість школярів позитивно ставляться до фізичного виховання і розуміють значимість теоретичних знань для самостійних занять фізичними вправами;
- у навчальному процесі з фізичного виховання у школі відсутні теоретичні заняття з фізичної культури. У зв'язку з браком часу на уроках ФК, теоретичні знання про самооцінку ФР і ФП, вплив фізичного навантаження на організм людини можна ввести в такі дисципліни, як біологія та ін. Уроки ФК обов'язково повинні включати теоретичну частину, яка вміщувала б матеріал про дозування фізичних навантажень, критерії ефективності занять фізичними вправами, структуру і зміст індивідуальних програм;
- домашні завдання з ФК повинні включати складання індивідуальної програми, яку перевіряє учитель ФК і коректує її виконання. Критерієм ефективності повинен бути приріст власних результатів відповідно до вихідного рівня;
- інтенсивність мотивації до самовдосконалення знаходиться на низькому рівні – 28–36 % становлять хлопці і 38–46 % дівчата, що вимагає розробки комплексу стимулів як у системі шкільного, так і сімейного виховання.

Джерела та література

1. Андреева Е. В. Мотивационные факторы учебной деятельности школьников. *Фізичне вих., спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. Луцьк, 2009. С. 771–774.
2. Белікова Н., Подубінська С. Сучасний стан організації позакласної роботи з фізичної культури. *Вісник Кам'янець-Подільського університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. Вип. 14. С. 15–19.
3. Белікова Н. О., Шнит І. С. Підвищення рівня рухової активності та зміцнення здоров'я старшокласниць у процесі занять аквааеробікою. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Луцьк, 2019. Вип. 35. С. 80–85.
4. Круцевич Т., Безверхня Г. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте. *Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації*: IV Міжнародний науковий конгрес. Київ, 2010. С. 385.

ТУРИЗМ ЯК ВАЖЛИВИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Станіслав Ленартович¹, Олена Томащук²

¹ Студент факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, lenartovych.stanislav2019@vni.edu.ua

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

Вступ. Стан здоров'я підрастаючого покоління – найважливіший показник благополуччя суспільства та держави, що відображає не лише нинішню ситуацію, але й прогноз на майбутнє. Різке зниження рухової активності, навколишнє середовище та інші фактори призвели до значного погіршення стану здоров'я дітей. Вплив туризму на формування здорового способу життя значний. Туризм сприяє розвитку фізичних якостей як основи функціонування організму та адаптації його до змінних умов довкілля. Туризм є важливою складовою позакласної спортивної роботи. За час існування дитячого туризму накопичений багатий досвід, який може бути використаний у системі фізичного виховання школярів. Участь у туристичних походах сприяє розвитку таких якостей, як особиста ініціатива, наполегливість, сила волі й висока дисциплінованість. Найбільшу користь здоров'ю приносять такі види туризму, у яких використовуються активні засоби пересування. Піші й лижні походи та подорожі позитивно впливають на серцево-судинну й дихальну системи, сприяють підвищенню опірності організму до захворювань, зміцненню мускулатури. Перебування на свіжому повітрі, вплив сонця й дозованих фізичних навантажень, різноманітність вражень під час подорожей нормалізують діяльність центральної нервової системи.

Автори [1, 2, 4] зазначають, що головною метою сучасного туристичного руху є забезпечення належних умов для найбільш повного задоволення фізичних потреб, моральних і духовних сил, виховання гармонійної особистості засобами активного туризму.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Сучасний підхід до оцінки здоров'я людини складається з трьох складових: фізіологічного здоров'я, фізичного та психологічного. Туристські подорожі не тільки сприяють фізичному гартуванню організму, знімають втому, зміцнюють нервову систему, вони все більше стають однією з основних потреб людини для активного, насиченого фізичними вправами відпочинку. При цьому слід враховувати і фактори більш широкого призначення, а саме: зміна занять (самий універсальний фактор відпочинку); невимушеність та не регламентованість спілкування; рух; суспільно корисна праця під час туристичних заходів. Контакти, які встановлюються між дорослими та дітьми у поході, як правило, набагато більш глибокі та душевні, ніж у діловій обстановці навчального процесу. Вони сприяють справжньому взаєморозумінню та встановленню відносин співробітництва, що потім переноситься й у клас.

У безпосередньому контакті з природою, спільно долаючи невеликі, але труднощі, відбувається фізичне та духовне загартування учнів. Вони вчаться жити і працювати в колективі, самостійно вирішувати проблеми, що виникають. Займаючись туризмом, дитина отримує спеціальні знання з медицини, фізіології, гігієни, необхідні для профілактики захворювань, травматизму, надання першої долікарської допомоги, інформацію про методи саморегуляції під час фізичних навантажень. Поступово у школярів формується ставлення до власного здоров'я як до цінності та розвивається позитивна мотивація до фізичного саморозвитку.

Участь у походах та екскурсіях розширює кругозір дітей, знайомить їх із природою свого краю, що виховує любов до своєї Батьківщини. В будь-яку погоду, перебуваючи серед природи, досягаючи якісь її таємниці, у дітей розвивається почуття відповідальності за її стан, розуміння необхідності дбайливого ставлення до всіх видів та форм живої та неживої природи, виникає потреба бути активним її захисником. А перебування на свіжому повітрі, дотримання чіткого режиму та постійне спортивне тренування фізично загартовує дітей. Туризм та здоров'я нероздільні [3].

На основі вивчених літературних джерел нами встановлено, що походи, переважно оздоровчої спрямованості, виявляють найбільший позитивний ефект на організм школярів, туристські заходи підвищуючи рухову активність учнів, емоційний настрій, сприяють активізації їх загальної працездатності.

Для успішного використання походів з метою активного відпочинку значну роль відіграє раціональне співвідношення різних видів діяльності, а також такі фактори, як фізична підготовленість школярів, час проведення походів, дозування навантажень.

Грунтуючись на результатах досліджень ми пропонуємо наступні форми включення занять рекреаційним туризмом в організацію життєдіяльності школярів-підлітків:

1) двогодинні щоденні прогулянки (піші й лижні) після уроків у будень із включенням ігор, екскурсій і тематичних занять (до 6 км);

2) одноденні походи у вихідні дні за межами міста (відстань 12–14 км, швидкість пересування 3,5 км/год і вантаж до 2 кг);

3) двох-триденні походи в період осінніх, зимових і весняних канікул (у день два переходи по 6 км, вантаж 4,5 кг);

4) семи-десятиденні походи в період літніх канікул (навантаження 4–4,5 кг, відстань у день 6–8 км, два переходи).

Висновки. Шкільний туризм ставить собі за мету фізичне, розумове, моральне, естетичне і трудове виховання учнівської молоді. Туризм в усіх його видах є засобом фізичного розвитку і загартування організму, він сприяє вихованню фізичних якостей, розвитку таких прикладних умінь та навичок, як приготування їжі, установа наметів, орієнтування на місцевості (користування картою, компасом), подолання природних перешкод, переборення всіляких труднощів.

Джерела та література

1. Demianchuk, O., Tomashchuk, O., Vashchuk, L., Yerko, I., Fesyk, M., & Vakota, D. (2021). Програма корекції фізичного стану школярів засобами спортивного туризму. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 4(56), 24–29. <https://doi.org/10.29038/10.29038/2220-7481-2021-04-24-29>.
2. Інноваційні методики навчання фізичної культури школярів [Текст]: навч.-метод. посібник / Н. Белікова, Л. Ващук, Т. Гнітецька та ін. / за заг. ред. проф. Н. Белікової, доц. В. Яловики. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 340 с.
3. Кобеньок Г. В., Козиненко І. І. Вплив туризму на формування мотивацій до здорового способу життя учнівської та студентської молоді. *Вісник Черкаського університету*. Черкаси, 2016. Вип. 191. Ч. 3. С. 54–59.
4. Ткаченко Ю. Від туризму до здоров'я. *Здоров'я та фізична культура*. 2017. № 26. С. 322–328.

СТАВЛЕННЯ БАТЬКІВ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДИТИНИ

Мирослав Михальчук¹, Ніна Деделюк²

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

² 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

Актуальність. З першого року життя дитини батьки пильно стежать за її здоров'ям, руховою активністю, фізичним розвитком. У міру того, як дитина росте й міцніє, оволодіває рухами й первинними навичками самообслуговування, йде до дитячого садка, школи, інтерес батьків до її фізичного виховання поступово зменшується [2, 3]. Щоб запобігти цьому, необхідно спонукати батьків до сприяння гармонійному розвитку своїх дітей. Це можливо у разі розширення знань батьків про оздоровчий та розвиваючий ефект фізичних вправ, а також оволодіння методикою їх застосування.

Недостатній обсяг знань батьками організації і методики проведення різних форм фізичного виховання в домашніх умовах зумовлює до необхідності розробки програми фізичного виховання в домашніх умовах при безпосередній або частковій участі останніх.

Актуальність дослідження визначається як низьким рівнем фізичного розвитку дітей, так і великими потенційними можливостями сім'ї щодо впливу на фізичний розвиток дитини.

Відтак, на меті є визначення ставлення батьків до фізичного виховання дітей в умовах сім'ї, шляхом вивчення й узагальнення матеріалів літературних джерел про засоби, форми та методи організації фізичного виховання дітей в сім'ї та виявленні ставлення батьків до фізичної культури і до занять фізичними вправами з дітьми в домашніх умовах.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; анкетування батьків, педагогічне спостереження та бесіда.

Найкращим методом виховання звички до занять фізичними вправами є особистий приклад батьків. Якщо він обмежується лише словесними наполяганнями й розмовами про користь занять фізичними вправами та переглядом спортивних передач, то час, витрачений на подібне "фізичне виховання" пройде даремно [2].

Результати дослідження. Виховання правильної мотиваційної спрямованості, постановки цілей у дітей повинні супроводжуватися і впливом позитивного ставлення до навчання. Емоції, безсумнівно, мають мотивуюче значення в процесі фізичного виховання, оскільки до мотиваційної сфери кожного учня доцільно підходити як до особи, що розвивається в динамічному розвитку, а не як до статичної характеристики, до «застиглої» якості особистості учня [1].

Найбільш реальними для батьків методами вивчення мотивації є: спостереження за поведінкою учнів під час уроку і поза ним; використання спеціально підібраних ситуацій (їх можна назвати експериментальними педагогічними ситуаціями); індивідуальна бесіда з учнем, що припускає прямі й непрямі питання батьків про мотиви, зміст, цілі навчання своєї дитини; анкетування, що допомагає досить швидко зібрати масовий матеріал у декількох класах, школах про ставлення учнів до навчання [1].

Найбільш корисними для батьків є перші два методи, тому що вони, по-перше, не вимагають спеціального часу, тісно переплітаються з навчальним і виховним процесом, по-друге, виявляють факти реального поведіння учнів у природних умовах дистанційного навчання і дають дані, більш надійні й достовірні. Дуже бажано постійно використовувати ці методи і ніколи не давати оцінки мотивів своїх дітей приблизно, на око, не робити бездоказових висновків. У розумінні процесу фізичного виховання дітей 6-річного віку ми виходимо з того, що на цей процес впливають, з одного боку – сімейні умови, їх особиста активна діяльність, з іншого – важливу роль відіграє свідомість батьків щодо необхідності проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми, педагогічна культура, характер контактів з дитиною та сама їх поведінка.

Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей, як відомо, велика і відповідальна. Батьки зобов'язані турбуватися про їх фізичний стан і зміцнення здоров'я, однак не в кожній сім'ї фізичному вихованню приділяють належну увагу [2, 3]. Результати анкетування дали змогу встановити, що за браком вільного часу значна частина батьків не має змоги займатися фізичною культурою і не залучає своїх дітей до цих занять. Зазначимо, що більшість батьків звертають увагу на фізичне виховання своїх дітей лише в ранньому віці, а в старшому дошкільному та шкільному – їх вплив значно менший у

зв'язку з тим, що вони віддають перевагу розумовому розвитку дітей. Причина такого ставлення батьків до фізичного виховання своїх дітей ще й у тому, що вони не отримують необхідної інформації про значення фізичного виховання, про вплив його на гармонійний розвиток особистості, про використання ефективних методів та прийомів фізичного виховання.

У більшості сімей створено відповідні умови для занять фізичною культурою, значна увага приділяється дотримуванню рухового режиму дня, придбано необхідний спортивний інвентар.

Результати дослідження показали, що основна частина батьків (82,3 %) бажає, щоб їхні діти займалися фізичними вправами з оздоровчою метою, тобто для зміцнення здоров'я. Мета 9,3 % батьків – розвиток у дітей рухових якостей і досягнення високих результатів у спорті. 8,1 % батьків вважають, що фізичні вправи необхідні для всебічного розвитку дитини.

Найбільш популярним видом занять батьків з дітьми молодшого шкільного віку є ігри, в тому числі й рухливі. Пріоритет у спільних заняттях батьки віддають тим іграм, які не вимагають активних рухових дій.

Важливим показником, який характеризує рухову активність дитини в цілому, є її ставлення до ранкової гімнастики. На запитання анкети як ставиться дитина до виконання ранкової гімнастики – 26,5 % батьків відповіли, що їхні діти із задоволенням виконують фізичні вправи; 30,1 % – без особливого бажання, 43,4 % не виконують взагалі (рис. 3. 2).

Висновки. Проведене дослідження засвідчило, що більшість батьків займається з дітьми фізичними вправами за готовими розробками, але значна їх кількість не знає, де можна отримати детальні методичні рекомендації (описи комплексів вправ, рухливих ігор, дозування навантаження і т. п.).

Співпраця педагогічного і батьківського колективу у фізичному вихованні дасть, безперечно, позитивний результат у підвищенні показників фізичного стану дітей, їх здоров'я, мотивації до занять, порозумінню та налагодженні стосунків сім'ї та школи.

Джерела та література

1. Деделюк Н. А., Томашук О. Г., Ващук Л. М. Мотивація учнів до фізичної активності в умовах дистанційного навчання. *Фізична активність і якість життя людини* [текст]: зб. тез доп. IV Міжнар. наук.-практ. Інтернетконф. (10 черв. 2020 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2020. С. 62.
2. Інноваційні методики навчання фізичної культури школярів [Текст]: навч.-метод. посібник / Н. Белікова та ін. / за заг. ред. проф. Н. Белікової, доц. В. Яловики. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 340 с.
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. Закон України «Про освіту» № 2145-VIII від 05.09.2017. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.

ОРГАНІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Анастасія Назарук¹, Анастасія Мекіса²

¹ Магістрантка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки nazaruk.anastasiya2018@vnu.edu.ua

² Студентка четвертого курсу факультету фізичної культури, спорту та здоров'я ВНУ імені Лесі Українки mekisa.anastasiia2019@vnu.edu.ua

Вступ. Проблематика тематики вирішувалася на основі аналізу науково-методичної літератури та практики роботи закладів загальної середньої освіти свідчить, що в нинішніх умовах суттєво активізувалися дослідження проблем фізичного виховання учнів старшого шкільного віку [2, 3]. Новочасна епідеміологічна ситуація в світі і воєнний стан в нашій країні внесла значні переми в систему освіти - навчальні заклади змушені перейти на дистанційне навчання. На теперішній день це найактуальніша тема, для всіх хто пов'язаний з освітньою діяльністю. Практично для всіх вчителів, система дистанційного навчання стала в новинку. Проблема становлення і розвитку національної системи фізичного виховання та проведення занять в онлайн-форматі потребує нагального вирішення.

На думку науковців [1,5], 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 роботи – обґрунтування специфіки системи фізичного виховання в сучасних освітніх умовах, визначити стан спеціально організованої рухової активності старшокласників та розробити програми для самостійних занять.

Методи дослідження. В період навчального року було запроваджено моніторингове дослідження щодо визначення рівня зацікавленості старшокласників у заняттях фізичною культурою. Інструментарієм для проведення цього дослідження були обрані анкети, які склалися із ключових питань, що дають змогу визначити ступінь реалізації поставленої мети.

Результати дослідження. У процесі розробки основних методичних підходів до організації навчання школярів прийнято визначення мотиваційно-ціннісного ставлення до занять фізичними вправами як інтегративної якості особистості, що включає цілеспрямованість та активність у навчанні, високий рівень інтересу й мотивації до фізичної культури, демонструє високий ступінь самостійності у виконанні фізичних вправ [4].

Результати дослідження свідчать, що головним у процесі залучення старшокласників до виконання фізичних вправ є виховання в них інтересу до фізичної культури. Проте, проведене анкетування дає підстави констатувати, що інтерес до фізичної культури у старшокласників невисокий. Основні причини, які заважають старшокласникам займатися фізичними вправами, на думку учнів, відсутність інтересу до фізичної культури. Як свідчать відповіді анкет, причини, які обмежують старшокласників в заняттях фізичною культурою, це нестача часу, особиста недисциплінованість. Досліджено, що мотивація, яка спонукає старшокласників займатися фізичними вправами: бути здоровими – 27 %, мати гарну статуру – 18 %, бути привабливою до другої статі – 12 %, покращувати красу тіла та рухів – 10 %, досягти високих спортивних результатів – 8 %, усвідомлення необхідності і користі для здоров'я занять фізичною культурою – 16 %, потреба рухатися – 10 %.

Зважаючи на вік, стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, мотиваційні інтереси дітей старшого шкільного віку, застосовувалися програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики. Центральним моментом навчання самостійно займатися фізичними вправами приділялося набуттю умінь і навичок в організації і методиці самостійної діяльності. Старшокласники залучалися до самостійного добору вправ, визначення оптимальної кількості повторень. Добираючи фізичні вправи, чітко визначали їхню спрямованість, тривалість виконання і доступність. Виконання фізичних вправ було спрямоване на розвиток фізичних якостей, зміцнення основних м'язових груп, формування правильної постави.

У дітей експериментальної групи за період педагогічного експерименту виявлено вірогідне покращення рівня розвитку сили м'язів спини ($p \leq 0,001$) та м'язів живота ($p \leq 0,001$), а також близьке

до вірогідного покращення рівня розвитку косих лівих і косих правих м'язів тулуба. В кінці педагогічного експерименту у дітей контрольної групи у порівнянні з дітьми експериментальної групи залишилася вірогідна різниця між рівнем розвитку сили м'язів спини ($p \leq 0,001$), лівих косих м'язів тулуба ($p \leq 0,05$) та правих косих м'язів тулуба ($p \leq 0,05$). Однак, спостерігається стійка тенденція до вирівнювання цих показників. В той же час, рівень розвитку сили м'язів живота у дітей експериментальної групи у порівняння з дітьми контрольної групи значно покращився ($p \leq 0,05$).

Висновки. Як висновок, результати аналізу наукових джерел підтверджують значущість методики формування індивідуальних програм для самостійних занять старшокласників і визначають специфіку й актуальність дослідження в умовах карантинних обмежень.

Джерела та література

1. Ващук Л. М. Фітнес у системі мотиваційно-ціннісних орієнтацій учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання і спорт: зб. наук. праць ЧНУ ім. Лесі Українки*. 2012. № 8. С. 49–53. URL: <http://sportvisnyk.eenu.edu.ua/index.php/sportvisnyk/article/view/710>
2. Tetiana Biliavska, Olha Lianna, Igor Shuliakov, Hanna Babicheva, Liudmyla Vashchuk, Nataliia Savchenko. Peculiarities of Pedagogical Technologies in Distance Education. *International Journal of Computer Science and Network Security*. 2022. Vol. 22 (5). P. 312–316. <https://doi.org/10.22937/IJCSNS.2022.22.5.43>
3. Дистанційна вища освіта в Європі: виші, ціни, процес навчання. URL: http://ua.prostobank.ua/finansoviy_gid/groshi_rodini/statti/distantiyna_vischa_osv
4. Мойсеева Ю. Ю. Дистанційне навчання: інноваційна форма вищої освіти. URL: <http://ea.donntu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/7639/1/1.pdf>
5. Vashchuk L., Dedeliuk N., Roda O., Kalytka S., Demianchuk O., Matskevych N., Krendeleva V. The realization of the individual fitness programs in the physical education of high schoolgirls. *Physical Activity Review*. 2018, 6, pp. 144–150. DOI: 10.16926/PAR.2018.06.19

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФЛОРБОЛОМ

Андрій Ойович¹

¹ *Магістр факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, oiovuch.andrii2021@vnu.edu.ua*

Вступ. Одним з важливих питань поліпшення фізичного виховання підростаючого покоління є пошук ефективних засобів і методів, що сприяють прискореному розвитку фізичних якостей дітей. У цьому плані заняття флорболом варто назвати одним з найефективніших засобів покращення фізичної підготовки та стану здоров'я учнів [1]. Флорбол є універсальним динамічним видом спорту, який нині набуває все більшої популярності серед учнівської молоді. Різноманітність рухів при грі у флорбол є ефективним засобом для усунення недоліків у фізичному розвитку школярів і сприяє підвищенню їх рухової активності протягом усього періоду навчання в школі [3]. Заняття флорболом виробляють такі цінні якості, як спритність, швидкість, силу і витривалість. Заняття флорболом сприяють удосконаленню психічного стану учнів за умов активної взаємодії з навколишнім світом у процесі навчально-тренувальної, змагальної і фізкультурно-масової діяльності [2].

Мета роботи – обґрунтувати ефективність використання секційних занять з флорболу, спрямованих на оптимізацію фізичного стану школярів-старшокласників.

У дослідженні використовували комплекс взаємопов'язаних **методів**: загальнонаукових, медико-біологічних та статистичних. Було обстежено 70 школярів 15–16 років. Контрольну групу (36 осіб) становили школярі, які займаються фізичною культурою за шкільною програмою, за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи. Експериментальну групу (34 особи) склали школярі, що займаються у секції флорболу у КЗ «Луцька загальноосвітня школа І–ІІІ ступенів № 20».

Результати дослідження. Аналіз існуючих програм для секційних занять з флорболу показав, що у віці 15–16 років автори рекомендують збільшувати кількість навчально-тренувальних годин техніко-тактичної підготовки за рахунок зменшення загальної та спеціальної фізичної підготовки. Разом з тим, вік 15–16 років у високорослих школярів характеризується певним напруженням функціональних систем організму та зниженням фізичної працездатності.

Враховуючи зазначене, ми розробили методiku удосконалення тренувальних занять, які спрямовані на активізацію м'язової діяльності, що підвищує витривалість серцево-судинної, дихальної та метаболічної систем організму. Для покращення фізичної працездатності застосовували навчальну гру та інші види рухової діяльності з елементами флорболу, які давали можливість виконувати короточасну роботу з високою інтенсивністю та нетривалими паузами відпочинку. Тренувальний вплив цього підходу полягає, передусім, у розвитку рухливості, потужності й економічності роботи серцево-судинної системи. Завдяки багаторазовому повторенню вправи вдосконалюється розгортання аеробного процесу енергозабезпечення організму.

Водночас вплив на розвиток серця відбувається не стільки під час робочих фаз, скільки в інтервалах відпочинку, тобто тоді, коли ЧСС знижувалася від 150–170 до 120–140 уд./хв. Це відбувається внаслідок того, що в процесі активного відпочинку виникає сильна розтягуюча дія на серцевий м'яз завдяки збільшенню ударного об'єму крові.

Проведеним дослідженням було встановлено, що за рядом антропометричних показників юні флорболісти випереджають своїх ровесників із загальноосвітніх класів. Причому, в період з 15 до 16 років ріст, маса тіла, індекс Кетле, жировий та м'язовий компоненти складу тіла у спортсменів змінюється мало, а у школярів контрольної групи спостерігаються значні прирости цих показників.

Зазначене дозволяє говорити про відносну стабілізацію фізичного розвитку юних флорболістів та про випереджаючі темпи їх розвитку по відношенню до школярів контрольної групи, що, очевидно, слід пояснити специфікою спортивного відбору та орієнтації на початкових їх етапах.

Дослідження функціонального розвитку серцево-судинної системи показало, що заняття флорболом в умовах запропонованих методичних прийомів сприяють більш ефективній її роботі в 15–16-річних спортсменів, що виражається в меншій частоті серцевих скорочень. У хлопчиків, які займаються флорболом, фізична працездатність достовірно більша в обох вікових групах, порівняно з їх однолітками, що не займаються спортом. Варто зауважити, що адаптаційні можливості системи кровообігу у старших школярів при м'язовій діяльності значно менші, ніж у дорослих. Система

кровообігу в підлітковому періоді реагує на навантаження менш економно і приходять в стан максимального функціонального напруження при відносно невеликих фізичних навантаженнях.

Було встановлено, що юні флорболісти 15–16 років за показниками кистьової та станової динамометрії, стрибка у довжину з місця значно переважають своїх однолітків із загальноосвітніх класів.

Слід відмітити також, що у школярів, які займаються флорболом, відмічаються достовірно більші показники м'язового компоненту складу тіла в обох вікових групах. Таким чином, заняття флорболом удосконалюють функціональний стан кардіореспіраторної системи, фізичний розвиток та фізичну працездатність юнаків 15–16 років.

На основі отриманих нами результатів можна стверджувати, що запропоновані методичні прийоми навчально-тренувальних занять із флорболу, спрямовані на оптимізацію фізичного стану школярів 15–16 років, є ефективним засобом їх рухового розвитку й збільшення фізичної працездатності.

Висновки. Таким чином, заняття з флорболу позитивно впливають на розвиток фізичних якостей юнаків 15–16 років, сприяють підвищенню рівня соматичного здоров'я та рівня фізичної і функціональної підготовленості, розвивають «ігрове мислення», що в свою чергу сприяє «перенесенню» здібностей «ігрового мислення» на інші види діяльності в якості переосмислення відношення до інших предметів і підвищенню відповідальності шкільної молоді.

Джерела та література

1. Белікова Н., Подубінська С. Сучасний стан організації позакласної роботи з фізичної культури. *Вісник Кам'янець-Подільського університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. Вип. 14. С. 15–19.
2. Методичний супровід застосування фізичних вправ спортивного характеру (елементів флорболу) для зміцнення здоров'я школярів: метод. рек. / уклад. Л. М. Максименко, С. В. Дорошенко. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2015. 88 с.
3. Міжнародна Федерація флорболу. Правила гри, 2016. URL: <https://d3kfx7mdprc67r.cloudfront.net/2018/07/Rules-of-the-Game-in-Ukrainian.pdf>
4. Oderov A., Kuznetsov M., Romanchuk S., Pohrebniak D., Indyka S., Bielikova N. (2022): Analysis of the level of physical fitness of cadets of the Military College of Sergeants of the National Academy of Land Forces in Lvivat the primary stage. *Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe*, vol. 5, no. 1, pp. 93–102. <https://doi.org/10.16926/sit.2022.01.05>

ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

Вікторія Петрук¹

1 Магістрантка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, petruk.viktoria2021@vnu.edu.ua

Вступ. Нині особливої значущості набувають питання професійного зростання особистості, яка володіє глибоким рівнем теоретичних знань, практичних умінь та навичок щодо можливостей збереження та підтримки рівня здоров'я майбутніх вихованців в ході їх навчання, виконання фізичних вправ певної рухової структури, фізичних навантажень, спрямованих на оптимізацію функціонування основних життєзабезпечуючих систем організму [2]. Одним із видів фізичних навантажень, які з'явилися в умовах сучасності і користуються великою популярністю серед учнівської та студентської молоді, є заняття фітнесом [1, 3, 4].

Мета роботи: дослідити особливості впровадження сучасних систем фітнесу у фізичне виховання дітей та молоді.

Методи дослідження: метод теоретичного аналізу і синтезу; методи педагогічного дослідження: а) анкетування; б) педагогічне спостереження; в) ранжування; г) педагогічний експеримент; д) метод експертних оцінок; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Сучасні тенденції в світовому оздоровчому русі супроводжуються появою нових термінів і понять у сфері цього соціокультурного феномена. Одним з таких понять є «фітнес», що набув за останнє десятиріччя широкого поширення, зустрічаючись у назвах клубів, оздоровчих програм тощо. За своїм цільовим призначенням «фітнес» відповідає загальноприйнятому у нас в країні поняттю «Фізична культура». Проте це широке поняття значною мірою є декларативним, як таке, що стверджує значущість лише фізичної активності для життя людини.

Можливості фітнесу для оздоровлення молоді мають соціально-економічну цінність. Його культурні детермінанти розглядаються на рівні формування в молоді цінностей здорового способу життя і культури не тільки тілесної, комунікативної, культури дозвілля, але і загальної культури. Фітнес імпліцитно бере участь у змінах цивілізаційного механізму розвитку, що забезпечує збереження і відтворення людини як біологічного виду шляхом підвищення рівня її здоров'я [2].

Сучасною наукою і практикою вироблена велика різноманітність засобів, форм, методів, фізкультурно-оздоровчої роботи з людьми різного віку. Серед провідних варто назвати такі системи занять, як аеробне тренування з використанням циклічних вправ (ходьба, біг, плавання, вправи на кардіотренажерах), різні напрямки фітнесу (спінбайк-, сайклінг-, фітбол-, данс-, аква-, степ-, класичний та інші види аеробіки, атлетична гімнастика, шейпінг, стретчинг, пілатес, слайдинг, калланетика та ін.), оздоровча і лікувальна гімнастика [4,5].

Проведений аналіз освітніх програм з фізичної культури дозволив встановити, що у підготовці майбутніх учителів фізичної культури широко використовуються засоби фітнесу [3]. Вони представлені за різними напрямками фізичного виховання студентів з включенням елементів фітнесу: силового, танцювального, профілактико-корекційного та ін. Фітнес-технології мають загальні (доступність, ефективність впливу на розвиток рухових здібностей і підвищення інтересу до занять фізичними вправами) і специфічні (гнучкий, варіативний характер і наступність засобів) ознаки.

У ході опитування фахівців з фізичної культури виявлено, що розробка і впровадження програм з оздоровчою спрямованістю в даний час є необхідністю у зв'язку з погіршенням стану здоров'я дітей і молодих людей. Цю відповідь дали 72,7 % учителів з фізичної культури і 88,8 % викладачів ЗВО. На сучасному етапі зберігається тенденція переходу від акценту на поліпшення фізичної підготовленості до формування навичок здорового способу життя тих, що займаються, оволодіння способами їх практичного застосування. Тому оздоровча спрямованість програм з фізичної культури є найбільш затребуваною. Упровадження технологій фітнесу в освітні установи різного типу і виду також може бути дуже ефективне для вирішення проблем учнів і студентів, у тому числі і тих, що мають ті чи інші відхилення в стані здоров'я.

Проведено педагогічні спостереження в навчальних закладах і анкетування фахівців з фізичної культури м. Луцька. Встановлено, що 70 % установ використовують ті чи інші інноваційні технології, 61 % учителів фізичної культури включають в уроки фізичної культури або секційну роботу засоби фітнесу.

На підставі опитування директорів шкіл визначені програми, які керівники хотіли б реалізовувати в себе. Ритмопластику (“Ритмічна мозаїка”), “Лікувально-профілактичний танець (фітнес-данс)” і фітбол-гімнастику відзначили 70 % респондентів; танцювально-ігрову гімнастику “Са-Фи-Дансе”, танцювальні види аеробіки й ігрові напрямки – 48 %; “Стретчинг” був відзначений 40,7 % опитаних; 29,6 % висловили бажання впровадити в роботу чирлідінг; значно менша кількість керівників (18,5 %) хотіли б ввести програми з циклічних видів рухової активності.

Розмаїття фітнес-технологій дає можливість їх використання в роботі з учнями, що мають відхилення в стані здоров'я, інвалідами. Ціннісні орієнтації й ідеологія фітнесу засновані на пріоритеті здоров'я, фізичного і психологічного комфорту, сприяють оздоровчому впливу на організм і психічний стан учнів.

Фітнес-технології, незалежно від їх спрямованості і розв'язуваних завдань, використовуються на уроках фізичної культури тієї чи іншої спрямованості: легкоатлетичної, гімнастичної, ігрової; сприяють диверсифікованості засобів у проведенні підготовчої і заключної частин уроку.

У ході опитування вчителів фізичної культури встановлено, що технології фітнесу застосовуються в основному на уроках фізичної культури з гімнастичною спрямованістю. Разом з тим, можна відзначити інтерес фахівців до використання фітнес-технологій і на уроках з легкоатлетичною і ігровою спрямованістю.

Висновки. Отримані результати дозволяють зробити висновок, що інтеграція фітнесу у фізкультурну освіту є інноваційним підходом і має позитивні перспективи в майбутньому. Цей процес має наступні форми: упровадження фітнес-технологій у навчальні заняття фізичної культури; у секційну роботу з програм фітнесу; у самостійну навчальну дисципліну з фітнесу в рамках варіативної частини програми з фізичної культури; у додаткові фітнес-послуги.

Джерела та література

1. Белікова Н. О. Оздоровлення студентів спеціальної медичної групи засобами аеробних фітнес-програм. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015. № 1 (29). С. 31–35.
2. Belikova N., Indyka S., Ulyanytska N., Podubinska S., Krendelieva V. Perspectives for Implementation of New Variative Modules of «Physical Culture. Grades 5–9» Training Program. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2017. № 3. С. 140–147. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-03-140-146>.
3. Пешкова О. Ю. До проблеми впливу фітнес-технологій на формування здорового способу життя студентської молоді. *Молодий вчений*. № 4.2 (56.2). Квітень, 2018. С. 187–190.
4. Пономорьов Н. Г., Сайкіна Е. Г. Фітнес-технології як шлях підвищення інтересу і ефективності занять з фізичної культури. *Теорія і практика фізичної культури*. № 8. 2011. С. 55–60.

Секція 2

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

НЕТРАДИЦІЙНІ МЕТОДИКИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНЯТ

Ніна Деделюк¹, Ангеліна Тарасюк²

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

Актуальність. Зміцнення здоров'я дітей є однією з головних завдань нашого суспільства. Вирішення даної проблеми необхідно починати з дошкільного віку, оскільки дошкільнята відносяться до найменше соціально-захищених категорій населення. Особливий стан організму, забруднення довкілля, нераціональне харчування, низький рівень валеологічної культури зумовлює погіршення стану здоров'я [3]. Відомо, що дошкільний вік – це період, коли відбуваються найбільш інтенсивні процеси росту і розвитку організму, формування особистості дитини. Саме в цьому віці закладаються основи майбутнього стану здоров'я, фізичної підготовленості, розумової діяльності людини.

Зважаючи на критичний стан здоров'я дітей, цілком очевидно, що лише вивчати проблему – недостатньо, потрібно використовувати дієві як традиційні, так і нетрадиційні методи та методики, щоб залучити якомога більше дітей до здорового способу життя, що є запорукою їхнього здоров'я, і робити це слід, починаючи з дошкільного віку.

Метою дослідження постає визначення впливу традиційних та нетрадиційних методик на заняттях з плавання під час використання його в режимі навчально-виховного процесу у дошкільних закладах освіти на розвиток морфо-функціональних особливостей та фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку.

Методи дослідження. Для вирішення сформованих задач застосовувалися такі методи досліджень: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження, опитування, педагогічний експеримент, визначення антропометричних даних, тестування фізичної підготовленості, методи математичної обробки даних.

Дослідження проводилося на базі дошкільних навчальних закладів № 13 з басейном і № 23 без басейну м. Луцька. У обстеженні брало участь 40 вихованців.

Враховуючи рекомендації провідних спеціалістів і видатних науковців, ми адаптували на власній практиці традиційну методику Е. С. Вільчковського і нетрадиційну методику Т. І. Осокіної, О. О. Тимофєєвої, Т. Л. Богіної.

Результати дослідження. Вивчивши і застосувавши на заняттях з плавання сучасні методики, ми провели обстеження на визначення стану здоров'я, антропометричних даних та параметрів рівня фізичної підготовленості старших дошкільників в ЗДО № 13 з басейном і ЗДО № 23 без басейну м. Луцька. Навчання плавання двох методик ділиться на кілька етапів. Перший з них – і один з найважливіших – полягає в проведенні на суші вправ, що імітують основні плавальні рухи. Це гребкові рухи руками з поворотами голови, махові рухи прямими ногами від стегна, не згинаючи колін, прогини в хребті в положенні лежачи та ін.

Наступний етап – освоєння дитиною перебування у воді та навчання рухам в ній. Спочатку дитину навчають правильному положенню тіла при ковзанні і пірнанні, при цьому дорослі підтримують її за ноги або за руки. Найважче на даному етапі – це навчити дитину робити видих у воду повільно і поступово. Спочатку такі вправи виконуються на мілині під команду дорослого «Видих!».

Оволодіння навичками видиху у воду і першими ковзаннями з відштовхуванням ногами від бортика басейну – це підсумок навчання другого етапу. На третьому етапі проводиться навчання рухам ногами при плаванні вільним стилем: дитину при цьому підтримують за руки. Важливо стежити за тим, щоб початківець плавець не закривав очі у воді і дивився прямо перед собою. Підсумок перших трьох етапів – вміння пливати з допомогою ніг, тримаючи в руках гумовий круг або пінопластову дошку. Потім починають навчати рухам рук і диханню з поворотами голови на вдиху.

На відміну від загальноприйнятого курсу Е. С. Вільчковського [1], у нетрадиційній методиці [3], на початковому етапі пропонуються інші прийоми адаптації до водного простору:

- не використовуються підтримуючі предмети (дошки, круги), а також страховка під спину або живіт при плаванні на грудях;
- змінена послідовність навчання рухам способом “кріль на грудях”;
- для правильного засвоєння плавальних рухів широко використовуються контрастні вправи (тобто вправи, спрямовані на отримання протилежного ефекту).

Навчання плавання у дошкільних закладах може починатися з третього року життя. Заняття можна проводити не раніше, ніж через 30–40 хв після їди та не пізніше ніж за 1,5–2 години до нічного сну не за рахунок перебування дітей на свіжому повітря.

Заняття з плавання організуються з окремими групами дітей: 3-й рік життя – по 5–6 дітей, 4-й рік – 8–10, 5–6-й роки життя – по 10–12 дітей.

Навчання елементів плавання відповідно до програмових вимог організуються поетапно й спрямовані на реалізацію певних завдань, а саме:

I етап (3–4-й роки життя) – ознайомлення дітей з водою та її властивостями, освоєння у воді;

II етап (4–5-й роки життя) – набуття дітьми навичок, які допомагають почуватися у воді впевнено (спливати, лежати на воді, ковзати по ній, видихати повітря у воду, розплющувати очі у воді тощо);

III етап (5–6-й роки життя) – навчання плавання певним способом та правильним узгодженням рухів рук, починаючи з полегшених способів (наприклад плавання кролем на грудях і спині без виносу рук);

IV етап (старший дошкільний та молодший шкільний вік) – засвоєння і вдосконалення техніки різних спортивних способів плавання, простих поворотів та старту у воду, плавання на “глибокій” воді.

Типова структура заняття з плавання: розминка (з ходьбою, пробіжками, комплексом з зально-розвивальних вправ, підготовчими до плавання вправами на суші); якщо ж немає місця для “сухого” плавання, розминка проводиться у воді; вправи на пересування (з ходьбою, бігом, підскоками), освоєння у воді (занурювання, затримка дихання, видихи у воду, відкривання очей у воді, спливання тощо); спеціальні вправи на опанування певного способу плавання (засвоєння рухів рук, ніг, узгодження рухів, тощо), рухливі ігри у воді з використанням уже засвоєних умінь; вільне плавання [1, 2].

Висновки. Після проведеного нами експерименту було доведено ефективність застосування традиційних та нетрадиційних методик, і виявлено, що у дітей, які відвідували заняття з плавання, показники значно вищі по всіх параметрах, ніж у садку без басейна, де діти відвідували лише заняття з фізкультури. Виходячи з аналізу отриманих даних, можна сказати, що заняття з плавання більш впливають на фізичний розвиток та рухову підготовленість дошкільнят, ніж просто вправи з фізичного виховання.

Джерела та література

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. 2-ге вид., перероб. та доп. Суми: ВТД «Університетська книга», 2018. 428 с.
2. Дитина: Освітня програма для дітей від двох до семи років / наук. кер. проекту: О. В. Огнев'юк, авт. кол.: Г. В. Беленька, О. Л. Богиніч, Н. І. Богданець-Білоskalенко [та ін.]; наук. ред.: Г. В. Беленька, М. А. Маковець; Мін. осв. і науки України, Київ. ун-т ім. Б. Грінченка. Київ: Київ ун-т ім. Б. Грінченка, 2016. 304 с.
3. Інноваційні методики навчання фізичної культури школярів [Текст]: навч.-метод. посібник / Н. Белікова та ін. / за заг. ред. проф. Н. Белікової, доц. В. Яловики. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 340 с.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ЮНІОРІВ-СПРИНТЕРІВ

Катерина Кужель¹, Жанна Мудрик²

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

² *Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Волинського національного університету імені Лесі Українки, Mudrik.Zanna@vnu.edu.ua*

Вступ. Враховуючи сучасні тенденції в спортивній боротьбі, а саме, скорочення часу сутички і пов'язану з цим інтенсифікацію змагальної діяльності борців, швидкісно-силовій підготовці надають нині дуже істотне значення [2,3]. Специфічні швидкісно-силові якості є найважливішим чинником, що забезпечує успішне освоєння тактико-технічних дій, що становлять основу змагальної діяльності борця.

Однією з головних проблем вдосконалення швидкісно-силових якостей борців є науково-обґрунтоване планування швидкісно-силової підготовки на різних етапах навчально-тренувального процесу і в різних вікових групах.

Завдання дослідження: 1. Вивчити структуру і зміст планування швидкісно-силової підготовки в річному циклі тренування в сучасній спортивній практиці.

2. Розробити блоки швидкісно-силової підготовки різної тривалості і вивчити їх вплив на динаміку показників фізичної і тактико-технічної підготовленості дзюдоїстів під час переходу з навчально-тренувальних груп в групи спортивного вдосконалення.

3. Експериментально обґрунтувати оптимальну модель швидкісно-силової підготовки для дзюдоїстів під час переходу з навчально-тренувальних груп в групи спортивного вдосконалення.

Методи дослідження:

- аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;
- педагогічні спостереження;
- педагогічне тестування фізичної підготовленості;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

Результати дослідження. Для визначення раціональної тривалості використання засобів швидкісно-силової підготовки в навчально-тренувальному процесі дзюдоїстів ми вивчали тренувальний ефект концентрованого застосування засобів швидкісно-силової спрямованості впродовж 1-го, 2-го, 4-го, 8-го і 12-го тижнів.

В результаті проведеного дослідження було встановлено, що застосування засобів швидкісно-силової підготовки впродовж 1-го і 2-го тижнів не призводить до зниження функціонального стану і показників фізичної підготовленості дзюдоїстів. В результаті цього відставлений тренувальний ефект (ВТЕ) не спостерігався. Ймовірно, 1-2 тижні застосування засобів швидкісно-силової підготовки не достатні для включення адаптаційних можливостей організму спортсменів і кумулятивного ефекту в цьому випадку не спостерігається.

Під час проведення 4-тижневої концентрації швидкісно-силової підготовки ми добилися значного зниження усіх досліджуваних показників підготовленості дзюдоїстів нижче початкового рівня.

Аналіз результатів обстеження показав, що усі показники поступово зростають і найвищих значень досягають на 8-му тижні реалізації ВТЕ. У потрійному стрибку з місця найвищий результат досягнутий на шостому тижні, після чого почалося повільне зниження цього показника. В результаті реалізації ВТЕ після 4-тижневої концентрації швидкісно-силової підготовки досліджувані показники фізичної підготовленості спортсменів достовірно збільшилися на 4-му тижні (за винятком потрійного стрибка з місця і коефіцієнта спеціальної витривалості).

Після застосування 4-тижневого циклу швидкісно-силової підготовки в організмі спортсменів вже відбувається кумулятивний ефект тренування, який дозволяє через чотири тижні вивести організм спортсменів на більш високий функціональний рівень.

При проведенні 8-и і 12-тижневої швидкісно-силової підготовки контрольні виміри робилися кожні два тижні, а тестування фізичної підготовленості спортсменів проводилося через кожні чотири тижні.

Застосування 8-тижневої швидкісно-силової підготовки дозволило збільшити ВТЕ до 18-го тижня, внаслідок чого показники фізичної підготовленості дзюдоїстів збільшилися.

Застосування 12-тижневої швидкісно-силової підготовки дозволило ще значніше, в порівнянні з 8-тижневою концентрацією, впливати на адаптаційні можливості організму спортсменів, що виразилося в значному зниженні показників фізичної підготовленості дзюдоїстів. ВТЕ спостерігався до 26-го тижня. Відбулося значне збільшення показників фізичної підготовленості дзюдоїстів.

В результаті проведеного дослідження видно, що, чим довше відбувається дія засобів концентрованої швидкісно-силової підготовки на організм спортсменів, тим триваліше ВТЕ і значніші зрушення показників фізичної підготовленості.

Аналіз результатів обстеження змагальної діяльності дзюдоїстів після застосування 4-тижневої швидкісно-силової підготовки виявив різке погіршення показників тактико-технічної майстерності спортсменів до кінця її застосування. Це пояснюється кумулятивною дією швидкісно-силового навантаження на адаптаційні можливості організму спортсменів. Потім під впливом відставленого тренувального ефекту показники тактико-технічної підготовленості дзюдоїстів збільшуються до 8-го тижня. Динаміка показників тактико-технічної майстерності дзюдоїстів після застосування 8-и і 12-тижневої швидкісно-силової підготовки, приблизно, така ж, як і після 4-тижневої.

Після застосування засобів швидкісно-силової підготовки показники тактико-технічної майстерності дзюдоїстів погіршуються, потім починається їх поступове поліпшення. В результаті застосування 8-ми тижневої швидкісно-силової підготовки показники тактико-технічної майстерності збільшуються до 8-го тижня реалізації ВТЕ. В результаті застосування 8-и і 12-тижневої швидкісно-силової підготовки показники тактико-технічної майстерності дзюдоїстів на етапі ВТЕ значно збільшилися.

Аналіз результатів проведеного дослідження показав, що чим довше дія засобів швидкісно-силової підготовки на організм спортсменів, тим вище приріст показників тактико-технічної майстерності дзюдоїстів на етапі ВТЕ.

Отже, використання засобів швидкісно-силової підготовки різної тривалості в навчально-тренувальному процесі дзюдоїстів дозволяє зробити процес підготовки керованим.

Джерела та література

1. Абдуллаєв А. К., Ребар І. В. Теорія і методика викладання вільної боротьби. Вид. 2-е, пероб. Мелітополь: ФОП Однорог Т. В., 2018. 300 с.
2. Бекас О., Паламарчук Ю., Нестерова С., Сулима А. Індивідуалізація оцінки розвитку рухових якостей юних борців на основі соматотипування. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. № 2. С. 135–142.
3. Верітов О. І. Рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та спрямованість оздоровчо-корекційних заходів борців дзюдо 12–17 років. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2012. № 3. С. 154–163.
4. Пакулін С. Л., Камаєв О. І. Формування коронного прийому змагальної діяльності дзюдоїста-ветерана. *Траектория науки: електронний научний журнал*. 2016. Т. 2. № 4(9). С. 10–15.
5. Пакулін С. Л., Перебийніс В. Б. Удосконалення тренувального процесу та техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 2(83). С. 85–89.
6. Сазонов В. Характеристика чинників стомлення кваліфікованих спортсменів-єдиноборців. *Актуальні проблеми фізичної культури та спорту*. 2014. № 29 (1). С. 68–74.

МАТЕМАТИЧНІ МЕТОДИ ПРОГНОЗУВАННЯ ВІКОВОЇ ДИНАМІКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ПЛАВЦІВ

Віктор Романюк¹, Ольга Іванюк², Олена Іщук³, Тетяна Романова⁴

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;

²Кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, ivanyuk.olha@vnu.edu.ua;

³Кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, ischuk.olena@vnu.edu.ua;

⁴Магістр другого року навчання факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, romanova.tetiana2021@vnu.edu.ua.

Вступ. Нині проблема наукового прогнозування і моделювання актуальна для багатьох сфер суспільного життя, у тому числі й для фізичної культури та спорту [2–4]. Літературний аналіз засвідчує, що фізична підготовленість та фізичний розвиток плавців вивчалась на етапах початкової підготовки [5] та річного макроциклу [1]. Водночас, інформації про вікову динаміку фізичного розвитку плавців не багато. На нашу думку, це пов'язано із не достатньою кількістю адаптованих математичних методів накопичення та обробки інформації в плаванні. Вважаємо, що розроблення практичних прикладів прогнозування фізичного розвитку дасть змогу більш глибоко вивчити особливості вікової динаміки фізичного розвитку плавців.

Мета дослідження – прогнозування особливостей вікової динаміки фізичного розвитку плавців.

Методи дослідження. Обстежено 72 особи віком 12-17 років, які займались плаванням. Для прогнозування вікової динаміки та модельних ліній тренду фізичного розвитку плавців застосовували метод найменших квадратів та лінійну функцію. Обчислення здійснювали за допомогою прикладної комп'ютерної програми Excel. Відповідність розроблених прогнозів щодо фактичних показників перевіряли за допомогою коефіцієнта апроксимації R^2 .

Результати дослідження. Констатувальними дослідженнями встановлено, що показники фізичного розвитку в плавців у віковому діапазоні 12–17 років значно вищі, ніж у неспортсменів. Вікова динаміка розвитку соматичних показників у плавців і неспортсменів має достовірні розходження. У плавців величини щорічних приростів більші, а вікові зони найбільших темпів приросту зустрічаються на 1 рік пізніше, ніж у неспортсменів. Показники м'язового компоненту маси тіла достовірно вищі у юних плавців, тоді як неспортсмени переважають за показниками жирового компоненту маси тіла у всіх вікових групах.

За показниками рухової підготовленості юні плавці значно переважають своїх однолітків-неспортсменів. Сила кисті статистично значимо більша в плавців у 13–17 років. З віком показники динамометрії правої кисті зростають у групі неспортсменів на 95 %, в плавців – на 129 %. Подібна тенденція спостерігається за показниками сили м'язів-розгиначів спини та м'язів черевного пресу, що також статистично значимо більші у 13–17 років ($p < 0,05$). Водночас, не виявлено таких особливостей за показниками стрибка у довжину з місця та човникового бігу, що вочевидь засвідчує не достатній розвиток якостей від яких вони залежать у юних плавців.

Виявлені особливості фізичного та рухового розвитку юних плавців у порівнянні з однолітками-неспортсменами засвідчили необхідність розроблення окремих прогнозних критеріїв оцінювання фізичного розвитку та рухової підготовленості для плавців. Оскільки вікова динаміка їх розвитку відрізняється, необхідно розробляти прогнози на основі фактичного матеріалу накопиченого унаслідок практичних досліджень саме юних плавців. У зв'язку з цим розроблено графічні прогнозовані моделі фізичного розвитку та рухової підготовленості для плавців 12–17 років. На основі комплексного аналізу розроблених прогнозів встановлено, що для плавців з віком характерне збільшення внутрішньо-групової варіації жирового компоненту складу тіла, що також відображається на загальній масі тала. Водночас стрімке зростання маси тіла плавців з віком забезпечується переважно м'язовим і кістковими компонентами складу тіла. Жировий компонент маси тіла плавців потребує систематичного контролю за допомогою різноманітних вікових норм та моделей і потребує подальших систематичних досліджень.

Висновки. Зважаючи на виявлену за допомогою розроблених прогнозів динаміку рухових якостей можна зробити висновки, що у тренувальному процесі плавців потрібно більше уваги

приділяти розвитку силової витривалості, вибухової сили м'язів ніг та спритності. Із збільшенням кваліфікації спортсменів зменшуються внутрішньогрупові коефіцієнти варіації за показниками загальної і спеціальної фізичної підготовленості.

За допомогою коефіцієнтів апроксимації встановлено, що силова витривалість м'язів черевного пресу та спритність не залежать від віку. Водночас у більшості розроблених прогнозів коефіцієнти R^2 засвідчують високу відповідність розроблених моделей із фактичними показниками фізичного розвитку та рухової підготовленості плавців.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у практичній апробації розроблених вікових прогнозів фізичного розвитку та рухової підготовленості плавців у навчально-тренувальному процесі тренерами та фахівцями.

Джерела та література

1. Босюк О. М., Вальчак Н. В. Особливості фізичної підготовленості плавців на етапах річного макроциклу. *Матеріали XXI наукової конференції Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя*. 2019. С. 179–180.
2. Романюк В. П., Федецький А. А. Прогнозування та моделювання у футболі за допомогою електронних таблиць Microsoft Excel: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. 192 с.
3. Романюк В. П., Романюк А. П., Маневський М. О. Моделювання та програмування результатів стрибків у довжину з розбігу в студентів. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2019. № 3. С. 104–107.
4. Романюк В., Савчук С., Савчук Т., Маневський М. Методи прогнозування результатів стрибків у довжину з розбігу в студентів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*, 2017. № 28. С. 73–78.
5. Яворська Т. Є. та ін. Фізичний розвиток плавців на початковому етапі спортивної підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. № 6. С. 207–212.

РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ ТА ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ФУТБОЛІСТІВ

Максим Сабатюк¹, Алла Альошина²

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

² Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Формування структури фізичної підготовленості спортсмена залежить від певних факторів, основними з яких є: закономірності розвитку організму, особливості розвитку рухових якостей та зміст тренувальних програм [1, 3, 4]. Розглядаючи основні методологічні прийоми для розвитку фізичних якостей спортсменів необхідно враховувати при цьому характерні особливості конкретного виду спорту.

Складність процесу підготовки у сучасних умовах зростає ще й в силу того, що існує тенденція до підвищення інтенсивності тренувальних навантажень, що ставить до організму спортсмена підвищені вимоги. Саме тому в останні роки все очевиднішою стає необхідність організації тренувального процесу на науковій основі [1, 3, 4].

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, аналіз, синтез та теоретичне моделювання.

Результати дослідження. Аналіз літературних джерел [1, 2, 3] засвідчує про те, що гра у футбол потребує комплексного прояву рухових якостей. Основну роль у фізичній підготовці футболістів відіграють сила, швидкість, витривалість, спритність та гнучкість, адже саме вони відображають рівень рухових можливостей футболістів. Розвивати ці якості у футболістів необхідно у комплексі, використовуючи найбільш ефективні їх співвідношення з врахуванням конкретного віку [4].

У спортивних іграх, як правило, виникає проблема швидкого реагування на несподівані дії суперників, виявлення високих швидкісних якостей при виконанні окремих технічних прийомів, швидкості орієнтації, прийняття рішень, застосування переміщень, атакуючих і захисних дій в умовах гострого дефіциту часу, складної групової взаємодії з партнерами та суперниками [3, 4].

Як зазначають дослідники [2, 3, 4] методика тренування постійно вдосконалюється у напрямку використання оптимальних тренувальних навантажень стосовно об'єму, інтенсивності та спрямованості основних засобів.

На тренувальних заняттях футболістів найчастіше використовують повторний, інтервальний, перемінний, ігровий та змагальний методи. Водночас різноманітність засобів, методів та методологічних прийомів спрямована на ефективний розвиток фізичних та психологічних якостей, оволодіння сучасною технікою та тактикою з метою досягнення високих спортивних результатів [3, 4].

Швидкість футболіст повинен розвивати протягом всього року. Варто зауважити, що швидкість одна із тих найтонших здібностей, рівень розвитку яких досить швидко знижується, а з втратою швидкості у футболістів через деякий час різко падає рівень технічності. При розвитку швидкісних показників футболістів необхідно звертати особливу увагу на стартову швидкість, швидкість бігу, швидкість оцінки ситуації, що склалася, швидкість бігу з м'ячем та швидкість тактичного мислення [1, 3, 4].

Швидкість у футболі це не лише здатність швидко бігати, це також здатність швидко оцінювати конкретну ситуацію на полі, миттєво зорієнтуватись в ній і знайти правильне рішення. У футболі розвиток швидкості має два напрямки: формування "чистої" швидкості та формування швидкісної витривалості. Засоби для їх розвитку однакові, відмінність стосується лише дозування [1, 3, 4].

Для розвитку швидкості використовують повторний метод, а основою методики виховання швидкості є вправи, які виконуються з максимальною інтенсивністю не більше 15 с. До засобів, що розвивають швидкість у футболі відносять: легкоатлетичні вправи; гімнастичні вправи; комплексні вправи; вправи з м'ячем; ігрові вправи, включаючи рухливі ігри та змагання. Тренувальні вправи, які сприяють розвитку швидкості необхідно включати у тренування протягом усього року. Оскільки виконання таких вправ потребує великої концентрації зусиль, то включати їх до занять необхідно поступово, виконувати на початку основної частини тренування, після хорошої розминки [1, 3, 4].

Швидкісно-силові якості є здатністю до прояву зусиль максимальної потужності за короткий відрізок часу із збереженням оптимальної амплітуди руху. На думку науковців [1, 2] здатність до

швидкісно-силових проявів – це не похідна від сили та швидкості, а самостійна якість, яка повинна бути поставлена в один ряд із швидкістю, силою та витривалістю, а її розвиток потребує адекватних засобів та методів тренування.

Швидкісно-силові здібності у футболістів ефективно виховуються за допомогою швидкісно-силових вправ динамічного характеру. До основних методів виховання швидкісно-силових якостей у футболістів відносять: метод повторного виконання швидкісних вправ без обтяження; метод повторного виконання силових вправ з обтяженнями малої та середньої маси; метод виконання вправ при змішаному режимі роботи м'язів та метод одноразового виконання силової вправи з граничною масою. Найбільший ефект, при вихованні швидкісно-силових якостей дає комплексне використання методів максимальних зусиль, повторного піднімання штанги при помірній масі обтяження [1, 3, 4].

Висновки. В процесі росту та розвитку організму зазнають природних змін і фізичні якості, які характеризують особливості рухової діяльності людини. Розвиток фізичних якостей можна прискорити шляхом цілеспрямованого використання фізичних вправ. Швидкісно-силові якості у футболістів розвиваються за допомогою швидкісно-силових вправ динамічного характеру. Для розвитку швидкості у футболістів необхідно звертати особливу увагу на стартову швидкість, швидкість бігу, швидкість оцінки ситуації, швидкість бігу з м'ячем та швидкість тактичного мислення.

Джерела та література

1. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту: підруч. Вид. 2-е, перероб. і допов. Київ: Освіта України, 2016. 464 с.
2. Єднак В. Д., Іваськів С. М. Основи теорії і методики спортивного тренування. Тернопіль ТНПУ, 2010. 206 с.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. Вінниця: КНТ, 2016. 615 с.
4. Ніколаєнко В. В. Системний підхід до розробки проблеми оптимізації багаторічної підготовки футболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 1. С. 11–15.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ЮНІОРІВ-СПРИНТЕРІВ

Владислава Шмігель¹, Андрій Юрченко², Жанна Мудрик³

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

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

³ *Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Mudrik.Zanna@vnu.edu.ua*

Вступ. Постійно зростаюча конкуренція в змаганнях бігунів на короткі дистанції, неухильне зростання рівня спортивних результатів обумовлюють пошук нових, науково обґрунтованих підходів до відбору талановитих спортсменів і організації з ними ефективного навчально-тренувального процесу [2, 3]. Подальший розвиток відміченої тематики досліджень привів до встановлення залежності функціональних можливостей спортсменів від їх соматичного статусу, до нового, більш зваженого обґрунтування схильності організму людини до різних видів спортивної діяльності.

Завдання дослідження. Визначити особливості фізичного розвитку спринтерів-юніорів. Виявити рівні розвитку спеціальної витривалості в тренувальному процесі у спринтерів-юніорів з урахуванням різних типів статури. Розробити і експериментально обґрунтувати ефективність методики удосконалення спеціальної витривалості у спринтерів юніорів з різними типами статури.

Методи дослідження. Вивчення і аналіз спеціальної науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; антропометрія; соматометрія; контрольно-педагогічні випробування (тести); методи визначення функціонального стану; методи математичної статистики.

Результати досліджень. На основі антропометричного обстеження були здійснені соматометрія і соматотипування, які дали можливість виявити найбільш індивідуальні типологічні особливості будови організму спринтерів, що часто зустрічаються, в групах спортивного вдосконалення з метою розробки і організації процесу спортивного тренування. Легкоатлети-спринтери експериментальної групи були розбиті ще на три підгруп по соматичних типах (МІС; МЕС і МАС). Це розділення пояснюється тим, що для відбору в групи вдосконалення існують традиційні загальноприйняті стандарти, по яких основну групу складають особи Міс і МАС типів [2]. Спринтери експериментальної групи тренувалися за розробленою методикою, заснованою на акцентованому розвитку швидкісної витривалості, спринтери контрольної групи – за програмою ДЮСШ і СДЮШОР з легкої атлетики [3].

Порівняльний аналіз експериментальних даних пробіжки дистанції 150 м, що характеризує рівень розвитку спеціальної витривалості спринтерів при бігу на 100 м, показав, що на початку експерименту спринтери «КГ» і «ЕГ» за показниками, що вивчаються, були рівні ($p > 0,05$).

Характерно, що спринтери «ЕГ», які спеціалізуються в бігу, як на 100 і 200 м, так і на 400 м, за показниками, відповідними міжгруповими типами статури, перевищують спортсменів «КГ». Так, в «ЕГ» найкращі показники бігу мають спринтери МАС типів статури, що спеціалізуються як в бігу на 400 м, так і на 100 і 200 м, – 16,63, а також 16,75 і 16,71 з відповідно. Спринтери МІС типу статури «КГ» мають вищі показники в бігу на 150 м, ніж у тих, хто спеціалізується в бігу на 100 і 200 м – 17,12 і 17,15 с, так і на 400 м – 17,04, відповідно. При цьому встановлено, що спринтери «ЕГ», які спеціалізуються як в бігу на 100 і 200 м – 17,02 і 16,99 МІС типу статури, так і на 400 м – 16,93 с, показали кращі результати, ніж спринтери «КГ».

Порівняльний аналіз показників функціонального стану спринтерів 17–19 років різних типів статури свідчить, що у спортсменів, що спеціалізуються в бігу на 100 і 200 м, при пробіжці дистанції 100 м, після закінчення педагогічного експерименту спостерігається в «КГ» погіршення показників, а в «ЕГ» поліпшення, що підтверджує раціональність у виборі спрямованості тренувального процесу ($p < 0,05$). Так, у спринтерів «КГ», що спеціалізуються в бігу на 100 і 200 м, до кінця експерименту фізична працездатність має достовірне зниження показників: у МІС типу статури – на 125 кг/м/хв; у МЕС – на 125 кг/м/хв; і МАС – на 82 кг/м/хв.

Досить примітним є той факт, що у осіб МЕС типу статури існує достовірне зниження алактатного механізму енергопостачання на 2,29 % і збільшення лактатного на 2,67 % ($p < 0,05$). Така ж тенденція спостерігається при аналізі показників спринтерів контрольної групи, МАС типу статури ($p < 0,05$).

Фізична працездатність, що оцінюється за показниками тесту PWC 170, У осіб МЕС і МАС типів статури під дією використовуваного підходу має тенденцію до достовірного збільшення на 43 і 73 кг/м/хв, відповідно.

Аеробна продуктивність після закінчення педагогічного експерименту збільшується у всіх типів статури, проте лише у МАС типу статури спостерігається достовірне збільшення показників на 1,47 %, ($p < 0,05$).

У спринтерів всіх типів статури спостерігається достовірне збільшення алактатного механізму енергопостачання анаеробної продуктивності, що свідчить про ключову дію використовуваного підходу до спортивного тренування, який у спринтерів «ЕГ», які спеціалізуються в бігу на 100 і 200 м, є пріоритетним ($p < 0,05$).

У спринтерів «КГ», що спеціалізуються в бігу на 400 м, при пробіжці 100м за показниками ЧСС до кінця експерименту зростає у всіх типів статури ($p > 0,05$). У свою чергу, МПК має недостовірне збільшення показників у спортсменів всіх типів статури ($p > 0,05$). В кінці педагогічного експерименту у спринтерів контрольної групи МІС, і МЕС типів статури відбувається достовірне зниження показників PWC 170 ($p < 0,05$) на 42 і 33 кг/м/хв, відповідно, проте у спортсменів МАС типу статури ці зміни недостовірні ($p > 0,05$).

Аналізуючи показники ЧСС спринтерів «КГ», які спеціалізуються в бігу на 100 і 200 м, при пробіжці дистанції 400 м слід зазначити, що спортсмени всіх типів статури мають достовірне збільшення показників у МІС типу на 4,3 уд/хв, МЕС – 4,7 уд/хв, і МАС – 6,5 уд/хв ($p < 0,05$). У свою чергу, в «ЕГ» у всіх типів статури відбувається достовірне зниження ЧСС ($p < 0,05$). У спринтерів «КГ» після закінчення експерименту спостерігається недостовірне підвищення показників максимального споживання кисню ($p > 0,05$). Проте в «ЕГ» ці показники достовірно вище у осіб МІС типу статури до кінця експерименту на 0,5 л/хв, і МАС – МЕС – 0,52 л/хв, ($p < 0,05$).

За показниками аеробної продуктивності спринтери контрольної групи мають достовірне зниження показників у спортсменів МІС типу статури на 4,15 %, МЕС – 5,28 % і МАС – 6,49 %, а в «ЕГ» збільшення у МЕС типу – 2,67 %, і МАС – 4,62 % ($p < 0,05$).

Отримані дані дозволяють зробити висновок про те, що в результаті індивідуалізації процесу удосконалення швидкісної витривалості спринтерів 17–19 років відбувається поліпшення показників експериментальної групи, пов'язане з анаеробно-аеробною продуктивністю, що, зрештою, позитивно позначається на поліпшенні спортивних результатів в бігу, зокрема, поліпшення результатів в бігу на 100, 200 і 400м при фінішному прискоренні.

Джерела та література

1. Караулова С., Маліков М. Удосконалення функціональної підготовленості спортсменок високої кваліфікації у процесі підготовки до міжнародних змагань. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. 1(64). С. 31–35.
2. Кутек Т., Ахметов Р. Управління тренувальним процесом на основі аналізу взаємозв'язку спеціальної фізичної та технічної підготовленості кваліфікованих спортсменів: зб. наук. праць. Житомир, 2016. Вип 2. С. 159–164.
3. Roda O., Kalytka S., Tsos A., Andriichuk O., Ishchuk O., Shvets O. Heart Rate Variability in Athletes Specializing in Middle-Distance Running during esocycle. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*. 2017. Vol. 8 (1). P. 1061–1070.

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ

Ірина Юхимюк¹, Олександр Бичук²

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

² *Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки*

Вступ. Один із напрямків сучасної концепції фізичного виховання і спорту полягає в тому, щоб досягти більш вагомих результатів рухової підготовленості на основі реалізації принципово нових підходів, засобів, технологій, де головною складовою є складна робота, яка сприяє ефективному формуванню у підлітків грамотного відношення до себе, свого тіла, а також сприяє усвідомленню необхідності зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, фізичного удосконалення. Використання засобів фізичної культури і спорту у цьому напрямку в значній мірі пов'язане із застосуванням фізкультурно-оздоровчих програм [1, 4, 5].

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, аналіз, синтез та теоретичне моделювання.

Результати дослідження. Рухова активність – невід'ємна частина способу життя та поведінки дітей. Вона визначається соціально-економічними та культурними факторами, що залежить від організації фізичного виховання, морфо-функціональних особливостей організму, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступу до спортивних споруд і місць відпочинку [2, 3, 5].

Рівень рухової активності в шкільному віці залежить від організації фізичного виховання в школі, участі дітей в спеціально-організованих та самостійних заняттях фізичною культурою у позанавчальний час. Самостійна рухова активність може бути основою перебудови позицій підлітків по відношенню до фізичної культури і спорту. Більшість школярів підліткового віку хочуть і намагаються займатися самостійно, але не володіють навіть елементарними знаннями, уміннями та навичками, які необхідні для того, щоб діти могли ефективно їх використовувати на практиці [1, 4, 5].

У наш час ведуться пошуки нових підходів до складання фізкультурно-оздоровчих програм з метою підвищення ефективності впливу фізичного виховання, що активізують їх зацікавленість не лише до уроків фізичної культури, а й формують потребу й уміння самостійно займатися фізичними вправами [1,4,5].

При розробці оздоровчих програм необхідно оптимізувати рухові режими і дозування фізичних навантажень з урахуванням психофізіологічних, типологічних та соціальних особливостей підлітків. Варто також зауважити, що ефективність фізкультурно-оздоровчих занять з підлітками залежить не тільки від характеру м'язової діяльності, але й від рівня розвитку адаптаційних механізмів і можливостей основних систем організму [1, 2, 4].

На сьогодні існують три різновиди програм оздоровчих занять. В першому передбачається використання вправ аеробного характеру, які виконуються безперервним методом впродовж 10–30 хв з інтенсивністю 60–70 % від МПК. Вважається, що найбільш ефективні аеробні вправи низької або помірної інтенсивності, тобто такі навантаження, у виконанні яких задіяно 2/3 м'язів [1, 4, 5].

У другому випадку програми передбачають використання вправ силового та швидкісно-силового характеру, з інтенсивністю навантаження до 80–85 % максимальної, а інтервали роботи складають від 15 с до 3 хв і чергуються з періодами відпочинку такої ж тривалості. Такі заняття проводяться за допомогою колового методу [1, 4, 5].

В третьому випадку в програмах використовується комплексний підхід, який передбачає використання різноманітних вправ, що перераховані вище [1, 4, 5].

Різнманітність оздоровчих програм не означає вільність їх побудови – використання різних видів рухової активності повинне відповідати основним принципам фізичного виховання і спорту, адже оздоровче тренування базується на закономірностях (біологічних, педагогічних, психологічних), які в свою чергу формуються в принципи. Вони мають багато спільного з дидактичними принципами і принципами спортивного тренування, які розроблені в спорті вищих досягнень. При створенні оздоровчих програм необхідно дотримуватись таких принципів: доступності, інтеграції, вікових змін в організмі та біоритмічної структури, біологічної доцільності та програмно-цільовий принципу [2, 3, 4].

Науковці у сфері фізичної культури та спорту [1, 2, 4] вважають, що оптимальною структурою занять оздоровчої направленості є структура, де виділяють три частини: підготовчу, основну,

заключну. В таку структуру фізкультурно-оздоровчої програми входять наступні компоненти: розминка; аеробна частина; силова частина; компонент розвитку гнучкості (стретчинг); заключна частина. Особливої актуальності набуває розробка програм занять оздоровчої фізичної культури з використанням її найбільш раціональних і доступних засобів і методів, що мають максимально відповідати індивідуальним особливостям кожної людини, сприяти ефективній і повній реалізації її інтересів та здібностей.

Висновки. Отже, рівень рухової активності підлітків в останні роки має тенденцію до зниження. Підвищення рухової активності підлітків можливе шляхом застосування фізкультурно-оздоровчих занять, варіативність яких занять обумовлена багаточисельними мотивами та різноманітними інтересами підлітків. При складанні програм оздоровчої спрямованості враховуються загальні закономірності навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей, особливості методики фізичного виховання і спорту для підлітків. Для оздоровчого ефекту першорядне значення має не структура вправ, а їх направленість та дозування.

Джерела та література

1. Гостіщев В. М. Оздоровчі види фізичної культури: навч. посіб. Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. 180 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ: Олімп. літ., 2017. Т. 1. 392 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ: Олімп. літ., 2017. Т. 2. 367 с.
4. Москаленко Н. В., Власюк О. О., Степанова І. В., Шиян О. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів. [навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів]. Дніпропетровськ: «Інновація», 2011. 235 с.
5. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Киев: Олимп. лит., 2004. 375 с.

Секція 3

Фізична терапія, ерготерапія

КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анастасія Антонюк¹

1 Магістрантка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, antoniuk.anastasiia2021@vnu.edu.ua

Вступ. Дитячий вік – важливий період у фізичному розвитку, коли формується постава, починають розвиватися основні фізичні якості (сила, витривалість, спритність, гнучкість), формуються рухові вміння і навички, активізується рухова діяльність [1; 2]. Обмеження рухової діяльності викликає затримку, а то і відхилення у фізичному і розумовому розвитку дитини, приводить до труднощів у подальшому оволодіння тією чи іншою життєво необхідною навичкою. Важливе значення, перш за все, має розвиток опорно-рухового апарату дитини, формування правильної постави, яка забезпечує оптимальну роботу всіх органів та систем організму [3; 4].

Проблема оптимального розвитку кісткової та м'язової систем, від яких залежить правильна постава, повинна вирішуватись, перш за все, за рахунок раціональної організації педагогічного процесу, і, зокрема, фізичного виховання дошкільнят.

Мета роботи – корекція порушень постави та покращення фізичного стану дітей 5–6 років за допомогою коригуючих вправ.

Методи дослідження: методи отримання ретроспективної інформації: теоретичний аналіз і узагальнення літературних даних з досліджуваної проблеми; методи збору поточної інформації: антропометрія; соматоскопія; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Навик правильної постави виробляється на базі виховання у дітей тонкого сприйняття відчуття положень, які займають окремі сегменти їх тіла. Для цього добираються такі вправи, які сприяють створенню і закріпленню нормальних фізіологічних вигинів хребта і правильного положення таза, плечового поясу, голови.

Педагогічний експеримент проводився з метою оцінити вплив коригуючих вправ, що проводились в процесі практичних занять, на стан постави у дітей 5–6-ти років. В ньому взяло участь 40 дітей, з них 20 – практично здорові та 20 – з порушеннями постави. З дітьми з вадами опорно-рухового апарату (ОРА) проводились коригуючі вправи, здорові діти займались за звичайним навчально-виховним планом ЗДО.

Порівняльний аналіз антропометричних показників показав, що середні групові значення ваги, зросту і зросту сидячи у дітей експериментальної і контрольної груп практично однакові і відповідають середньостатистичним показникам. Тому рівень фізичного розвитку у дітей обох груп можна вважати однаковим.

Середня арифметична величина сили м'язів спини дітей з порушеннями постави становить близько 24 % від середньої арифметичної величини здорових дітей, середня арифметична величина сили косих лівих м'язів тулуба у дітей з порушенням постави відповідно становить різницю в 20 %, (що складає 80 % від величини здорових) середня величина сили м'язів тулуба у дітей з порушенням постави відповідно нижче на 18 % (становить 82 % від величини здорових), тоді як сила м'язів живота значно не виділяється. Отже, за результатами педагогічного тестування у дітей контрольної групи виявлено кращі показники сили м'язів спини, правих косих і лівих косих м'язів тулуба ($p \leq 0,001$). Разом з тим, між показниками сили м'язів живота вірогідної різниці не виявлено.

Комплекси вправ коригуючої гімнастики (додаток) проводяться двічі на тиждень по 30 хвилин. Включення до програми двох додаткових занять дозволяє максимально задовільнити потребу в активних рухах, поліпшити показники фізичного розвитку, стану здоров'я, підвищити розумову

працездатність та емоційний тонус. Це особливо важливо для старшої групи, де найбільш відчутна гіподинамія (значна тривалість занять, що потребують розумового напруження). У спеціальній групі повинно бути не більше 10 дітей. Заняття проводить медичний працівник, який пройшов спеціальну підготовку в лікувальному фізкультурному диспансері, або інструктор з фізичної культури. Завдання спеціальної групи – це формування навичок правильної постави, зміцнення м'язової системи, розвиток силової витривалості. Керівнику занять необхідно вимагати від дітей виконання домашнього завдання. Обов'язково в заняття потрібно включати дихальні вправи – для ліквідації кисневого голодування і вентиляції легень після фізичних навантажень.

У дітей експериментальної групи за період педагогічного експерименту виявлено вірогідне покращення рівня розвитку сили м'язів спини ($p \leq 0,001$) та м'язів живота ($p \leq 0,001$), а також близьке до вірогідного покращення рівня розвитку косих лівих і косих правих м'язів тулуба. В кінці педагогічного експерименту у дітей контрольної групи у порівнянні з дітьми експериментальної групи залишилася вірогідна різниця між рівнем розвитку сили м'язів спини ($p \leq 0,001$), лівих косих м'язів тулуба ($p \leq 0,05$) та правих косих м'язів тулуба ($p \leq 0,05$). Однак, спостерігається стійка тенденція до вирівнювання цих показників. В той же час, рівень розвитку сили м'язів живота у дітей експериментальної групи у порівнянні з дітьми контрольної групи значно покращився ($p \leq 0,05$).

Висновки. На сьогоднішній день фахівці конкретизували чинники, які впливають на порушення постави, визначили методичні підходи для профілактики і корекції хребта. В той же час, кількість дітей з відхиленням постави не зменшується, а навіть збільшується. Вирішення даної проблеми вбачається в пошуку ефективних шляхів організації профілактики і корекції патологій хребта.

Джерела та література

1. Белікова Н. О. Змістове наповнення процесу підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2013. № 4 (24). С. 19–25.
2. Белікова Н. О. Оздоровлення студентів спеціальної медичної групи засобами аеробних фітнес-програм. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2015. № 1 (29). С. 31–35.
3. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: ВДТ «Універсальна книга», 2008. 428 с.
4. Профілактика і корекція постави у дітей дошкільного і молодшого шкільного віку: методичні рекомендації для вихователів учителів і батьків / Укл. Ю. О. Короп, Т. В. Галимзянова, М. С. Норик. Київ: ІЗМН, 2012. 40 с.

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДИКИ SCHROTH У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ПІДЛІТКОВОГО ІДІОПАТИЧНОГО СКОЛІОЗУ

Микола Вавринович¹, Валентин Бірук²

¹ Магістрант 2 курсу медичного факультету Волинського національного університету імені Лесі Українки, nik.no1@outlook.com

² Студент 4 курсу факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, valikbiruk1971@ukr.net

Вступ. Підлітковий ідіопатичний сколіоз – поширене захворювання, на яке страждає 0,47–5,2 % усіх підлітків [1]. Окрім потенційних ризиків для здоров'я: болю [2] в спині, проблем з респіраторною [3] та серцево-судинною системами, сколіоз негативно впливає на психологічний стан підлітків. Близько 20 % підлітків зі сколіозом мають психологічні розлади [4], відчують соціальну обмеженість, можливі ризики для самооцінки та самосприйняття. На даний час не так багато загальноприйнятих способів лікування сколіозів. Всі вони поділяються на консервативне лікування та хірургічні втручання.

Метою дослідження було проаналізувати застосування методики консервативного лікування ідіопатичного підліткового сколіозу без обов'язкового використання засобів зовнішньої фіксації.

Методи дослідження: аналіз, інтерпретація та узагальнення результатів наукових досліджень щодо ефективності методики корекції сколіозу вправами SCHROTH.

Результати дослідження. При візуальному огляді та підтвердженні наявної деформації рентгівівським знімком стратегія лікування залежить від ступеня деформації. При кутах викривлення до 50 градусів застосовується консервативна терапія. На ранніх стадіях проводиться спостереження фахівцем з рекомендаціями стосовно фізичної активності та повторними оглядами і рентгівівським контролем. При кутах викривлення 20 і більше градусів в арсеналі консервативної терапії використовуються засоби, які умовно можна розділити на дві групи: засоби фіксації (бандажі, корсети, тощо) і фізична терапія. Вони поєднують в собі тренування постурального балансу, корекційні положення, деротаційне дихання, вплив на кути вигину хребта за рахунок глибоких м'язів, тощо. Ці два методи можуть бути поєднані і часто поєднуються для збільшення ефективності терапії [2].

Проблематика застосування зовнішніх фіксаторів будь-яких типів в їх незручності, частковому обмеженні рухів, можливому дискомфорті або тиску на тіло, яке вони створюють, а також самосприйняття та взаєминах з іншими людьми [3]. А головне, що сам факт їх використання є стресом. Не дивлячись на те, що фіксація є ефективнішим методом лікування сколіозу, ніж спостереження, є низка досліджень, які підтверджують зв'язок між використанням зовнішніх фіксаторів і підвищеним рівнем тривожності та стресу у тих, хто проходить терапію [5]. Виникає доволі цікава ситуація при наявності сколіозу, що метод його консервативного лікування є загрозою для психологічного здоров'я. Відповідно, вважаємо доцільним з метою мінімізації негативних впливів терапії при кутах викривлення до 30 градусів за Коббом та при відсутності прогресування деформації хребта використовувати саме фізичну терапію у вигляді різноманітних корекційних методик, що представлені та широко досліджуються протягом останніх років.

Такий підхід до лікування сколіозу звільняє пацієнта від необхідності використання зовнішніх фіксаторів, не несе психологічних ризиків. Заняття відбуваються у форматі регулярних тренувань, які в розумінні підлітків не надто відрізняються від занять в будь-яких спортивних секціях або фітнес-центрах. Паралельно у такого підходу є суттєва перевага над фіксаторами у вигляді зміцнення постуральних м'язів, тренування координації, балансу, що важливо для компенсації функціональних порушень, які пов'язані з деформаціями хребта. Є кілька методик корекції сколіозу, ефективність яких доведена дослідженнями, серед них SEAS-, FITS-, та SCHROTH-терапія. Найпоширенішою методикою, якій присвячена велика кількість досліджень є методика SCHROTH та її модифікації. Вона поєднує корекційні положення, статичні та динамічні фізичні вправи, що впливають на викривлені сегменти хребта та грудної клітки шляхом напруження певних м'язів, та деротаційне дихання.

З окремих досліджень відомо про кращі результати щодо зменшення дуги викривлення, призупинення прогресування та покращення функцій у пацієнтів, які отримували стандартне лікування в поєднанні з вправами SCHROTH, ніж контрольна група без них [5]. Про ефективність методики SCHROTH свідчать численні дослідження, в одному з яких [6] було розглянуто 64 випадки підліткового ідіопатичного сколіозу з ознакою Ріссера 3-5. У групі, для якої застосовувалися вправи

SCHROTH з діапазоном спостереження 25–52 місяці, призупинилося прогресування деформацій. Мета-аналіз ефективності вправ SCHROTH при ідіопатичному сколіозі визначає ефект від методики як високий. Припускається, що даний підхід консервативного лікування може бути пріоритетним саме для осіб з викривленням в межах від 10 до 30 градусів за Коббом. Окрім позитивного впливу на дуги викривлень від застосування спеціальних вправ, ще одне з досліджень фіксує, що ця методика дає позитивний результат для покращення постурального балансу та інших ознак і симптомів сколіозу незалежно від того чи використовувались додатково засоби фіксації в терапії чи ні [7].

Висновки. Отже, за умов незначних кутів викривлення (до 30 градусів за Коббом) та відсутності прогресування сколіотичних деформацій є цілком можливим обмежитись у терапії лише вправами методики SCHROTH та її модифікацій як компромісним варіантом для мінімізації ризиків психологічного дискомфорту та доведеним лікувальним ефектом. Проте для однозначних висновків необхідно більше досліджень, в яких можна було б порівняти ефективність окремо взятої терапії SCHROTH із ефективністю використання зовнішніх фіксаторів.

Джерела та література

1. Konieczny M. R., Senyurt H., Krauspe R. Epidemiology of adolescent idiopathic scoliosis. *J Child Orthop.* 2013 Feb. 7(1). 3–9. doi: 10.1007/s11832-012-0457-4. Epub 2012 Dec 11. PMID: 24432052; PMCID: PMC3566258.
2. Théroux J., Stomski N., Hodgetts C.J., Ballard A., Khadra C., Le May S., Labelle H. Prevalence of low back pain in adolescents with idiopathic scoliosis: a systematic review. *Chiropr Man Therap.* 2017 Apr 20. 25. 10. doi: 10.1186/s12998-017-0143-1. PMID: 28439404; PMCID: PMC5399433.
3. Weinstein S. L. The Natural History of Adolescent Idiopathic Scoliosis. *J Pediatr Orthop.* 2019 Jul. 39 (Issue 6, Supplement 1 Suppl 1). S44-S46. doi: 10.1097/BPO.0000000000001350. PMID: 31169647.
4. Gallant J. N., Morgan C. D., Stoklosa J. B., Gannon S. R., Shannon C. N., Bonfield C. M. Psychosocial Difficulties in Adolescent Idiopathic Scoliosis: Body Image, Eating Behaviors, and Mood Disorders. *World Neurosurg.* 2018 Aug. 116. 421-432. doi: 10.1016/j.wneu.2018.05.104. Epub 2018 May 23. PMID: 29803063.
5. Rezaei Motlagh F., Pezham H., Babae T., Saeedi H., Hedayati Z., Kamali M. Persian adaptation of the Bad Sobernheim stress questionnaire for adolescent with idiopathic scoliosis. *Disabil Rehabil.* 2020 Feb. 42(4). 562–566. doi: 10.1080/09638288.2018.1503728. Epub 2018 Oct 16. PMID: 30325684.
6. Schreiber S., Parent E. C., Khodayari Moez E., Hedden D. M., Hill D. L., Moreau M., Lou E., Watkins E. M., Southon S. C. Schroth Physiotherapeutic Scoliosis-Specific Exercises Added to the Standard of Care Lead to Better Cobb Angle Outcomes in Adolescents with Idiopathic Scoliosis – an Assessor and Statistician Blinded Randomized Controlled Trial. *PLoS One.* 2016 Dec 29. 11(12). e0168746. doi: 10.1371/journal.pone.0168746. PMID: 28033399; PMCID: PMC5198985.
7. Park J. H., Jeon H. S., Park H. W. Effects of the Schroth exercise on idiopathic scoliosis: a meta-analysis. *Eur J Phys Rehabil Med.* 2018 Jun. 54(3). 440-449. doi: 10.23736/S1973-9087.17.04461-6. Epub 2017 Oct 2. PMID: 28976171.

Секція 4

Проблеми здоров'я людини, фітнесу, рекреації, туризму; підготовка кадрів та управління у сфері фізичного виховання і спорту

ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ

Ольга Гапонюк¹

¹ *Магістрантка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, haroniuk.olha2021@vnu.edu.ua*

Вступ. Нині важливого значення набуває впровадження в навчально-виховний процес ЗВО багатопрофільних програм професійної освіти, що дають можливість сформувати у майбутніх фахівців спеціальні рухові навички, необхідні для здійснення конкретної діяльності [1]. Необхідність у цьому викликана і загальними тенденціями реформування вищої освіти, зокрема, постійною адаптацією освітніх програм до потреб суспільства, що диктує нові вимоги до професійної підготовки кадрів, у тому числі й у сфері фізичної культури і спорту [3]. Одним із видів фізичних навантажень, які з'явилися в умовах сучасності і користуються великою популярністю серед студентської молоді, є заняття фітнесом [2, 4].

Мета роботи – розробити та апробувати програми формування спеціальних рухових навичок у майбутніх учителів фізичної культури за допомогою засобів фітнесу.

Методи дослідження: метод теоретичного аналізу і синтезу; методи педагогічного дослідження: а) анкетування; б) педагогічне спостереження; в) педагогічне тестування; г) педагогічний експеримент; д) метод експертних оцінок; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Професійні вміння майбутніх фахівців з фізичної культури, майбутніх учителів фізичної культури за своїм визначенням є педагогічними уміннями. Професійні рухові вміння – це ті вміння, які необхідні в процесі власної педагогічної діяльності вчителя фізичної культури. Процес навчання проходить усвідомлено, відкладається в рухову пам'ять і позитивно впливає на індивідуально-психологічні особливості студентів. У процесі формування професійних умінь отримуються методичні знання з навчання техніки, на фоні яких формуються спеціальні рухові навички.

Виявлено соціально-педагогічні передумови впровадження фітнесу в систему фізкультурної освіти. Фітнес розглядається як соціокультурне явище, що відноситься до предметної сфери фізичної культури, родовим поняттям якої є загальнолюдська культура. Визначено, що фітнес – це соціальна, динамічна, відкрита, самоорганізована, керована система. Системоутворюючим фактором фітнесу є об'єктивні вимоги суспільства до фізичної культури особистості, до підвищення і збереження рівня фізичної дієздатності і здоров'я. Системорегулюючим фактором є свобода вибору, добровільна діяльність, мотивація, що визначає собою сукупність різних об'єктивних і суб'єктивних умов.

Розроблено алгоритм проектування занять фізичною культурою засобами фітнесу, що може бути представлений як перелік операцій, реалізованих у строгій логічній послідовності: діагностичний етап; передпроектний етап; проектувальний етап; реалізаційний етап; контрольно-коректувальний етап.

Розроблено програму фізичного виховання майбутніх учителів фізичної культури на основі використання системи фітнес-вправ, що базується на наступних положеннях: навчання фітнес-вправ за етапно-рівневою системою; комплексне використання різних засобів фітнесу; циклічне планування тренувального процесу студентів у ЗВО з урахуванням його семестрової побудови, включення

удосконаленої системи формування теоретичної і методико-практичної підготовленості, поточного, етапного і підсумкового видів контролю; розподіл змісту заняття на шість основних макроблоків вправ.

Порівняльний аналіз двох груп показав, що результати силових і швидкісно-силових здібностей в ЕГ в основному піднялися до рівня “вище за середнє”, у КГ – у цілому до “середнього” рівня. У всіх показниках гнучкості в ЕГ був виявлений “високий” рівень, у КГ (за винятком викрутів зі скакалкою) – на рівень нижче.

Результати, що визначають рівень розвитку координаційних здібностей, у ЕГ стали різнитися в основному на один рівень у порівнянні з КГ і характеризуватися “середнім” і “вище за середній” рівнями розвитку. При цьому отримані дані говорять про дуже слабкий вплив класичних занять фізичною культурою на розвиток координаційних здібностей.

У ході перевірки рівня знань студентів з'ясувалося, що початкові результати відрізнялися вкрай низькими показниками (у ЕГ і КГ відповідно 24,20 % і 26,73 % правильних відповідей у середньому в кожного студента, $P > 0,05$), і спостерігалася явна розбіжність між рівнем знань студентів і вимогами програмно-нормативних документів. Аналіз результатів другого і третього опитувань показав, що рівень знань був статистично значимий вище ($P \leq 0,05$ на обох етапах тестування) у ЕГ (і склав у середньому відповідно 84,30 % і 83,40 %), ніж у КГ (відповідно 51,30 % і 43,60 %).

При визначенні ефективності засвоєння засобів фітнесу майбутніми вчителями фізичної культури встановлено, що запропонована програма виявилася психологічно та фізично привабливим засобом формування культури рухів студентів чоловічої статі, що сприяло поліпшенню їх фізичного розвитку, фізичної підготовленості й підтвердилося достовірними зрушеннями за всіма оцінюваними показниками на всіх етапах тестування. Більшість оцінюваних показників студентів, які віднесені до експериментальної групи, при повторному аналізі означились достовірно вищими результатами розвитку рівня фізичних якостей у порівнянні з показниками студентів контрольної групи.

Висновки. Упроваджена програма інтегративних занять з фітнесу є ефективним засобом підготовки студентів чоловічої статі – майбутніх учителів фізичної культури, до формування здорового способу життя студентської молоді, стимулює особистісно-значиму фізкультурно-оздоровчу активність і вирішує освітні запити студентської молоді, що пред'являють підвищені вимоги до якості освіти, відкритості і доступності освітніх послуг у сфері фізичної культури.

Джерела та література

1. Атамась О. А. Структурні компоненти готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 2. С. 38–42.
2. Белікова Н. О. Оздоровлення студентів спеціальної медичної групи засобами аеробних фітнес-програм. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2015. № 1 (29). С. 31–35.
3. Белікова Н. О., Шнит І. С. Підвищення рівня рухової активності та зміцнення здоров'я старшокласниць у процесі занять аквааеробікою. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Луцьк, 2019. Вип. 35. С. 80–85.
4. Macnamara A., Collins D. Do mental skills make champions? Examining the discriminant function of the psychological characteristics of developing excellence questionnaire. *Journal of sports sciences*. 2013; 31(7): 36–44.

СТАВЛЕННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО УРОКІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Ніна Деделюк¹, Анастасія Гапон²

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

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

Актуальність. Теперішні глобальні зміни у фактично всіх сферах життя сучасного українського суспільства, сприяють до створення нових підходів до фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти, для того аби спонукати покоління що підростає формувати у себе звички здорового способу життя. Ця проблема не є новою, її вирішення шукають понад два десятиріччя, але на жаль ми спостерігаємо, що ситуація із зацікавленістю підлітків до занять фізичною культурою суттєво не змінюється.

На думку науковців та практиків “Оздоровча спрямованість уроків, інших форм фізичного виховання ще має часто стихійний, формальний характер, не має чітко визначеної системи” [1, 4].

Останніми роками спорт, активний та здоровий способи життя популяризуються через соціальні мережі від блогерів, зірок шоу-бізнесу, а також інших інфлюенсерів які пропагують тематику фізичної культури, спорту та здорового способу життя, показуючи це на власному прикладі. На жаль зацікавленість у заняттях фізичною культурою, сучасні підлітки та молодь беруть головним чином не з уроків фізичної культури, а блогерів, хоча ці поняття повинні йти з сім'ї, де батьки дають знання та показують власним прикладом це своїм дітям [2, 3].

Мета роботи – вивчити ставлення підлітків до уроку фізичної культури у школі.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення літературних, документальних, інтернет-джерел, проведення педагогічного анкетування, обробка його результатів.

Результати дослідження. Діти середнього шкільного віку – це діти підлітки, учні віком від 11–16 років, відповідно це учні 5–9-х класів.

Цей шкільний вік вважається важким та «кризовим» у всіх сенсах. Саме у цей період відбуваються зміни в дітей як у фізичному, так і в психологічному розвитку, формується та розвивається і йде становлення дитини як особистості – тобто відбувається особистісний розвиток. У цьому віці відбувається інтенсивний розвиток та змінюються функції організму дитини, це зумовлено такими чинниками як: генетичні; соціальні; онтогенетичні [2, 4].

Важливо зазначити, що середовище має значний вплив на розвиток та формування особливостей регулятивних функцій організму, на інтенсивність утворення та якісну характеристику пристосувальних реакцій організму, при цьому це аж ніяк не применшує значення генетичної функції організму, але саме фізична культура вдосконалює всі системи організму людини через рухову діяльність [1, 3].

На розвиток організму дітей у підлітковому віці впливає буквально все, як зовнішнє середовище, колектив у якому вона перебуває, взаємодія з оточенням, так і фізичний та психологічний розвиток. Для того, щоб забезпечити учням необхідний розвиток, потрібно включити індивідуальні засоби та методи заохочення, які безпосередньо своїм впливом, забезпечують приріст соматичного здоров'я школяра.

Взяти участь в анкетуванні погодилося 30 респондентів, це учні 5–9-х класів віком від 11–15 років, усі погодилися пройти анкетування анонімно, а також половина серед опитаних не виявили бажання відповідати на питання у якій школі вони навчаються. 60 % опитаних респондентів це учні, що входять до основної медичної групи, ще 20 % не знають до якої медичної групи вони відносяться; 50 % вважають що кількість уроків фізичної культури має становити 1–2 уроки на тиждень, 30 % обрали варіант відповіді 2–3 уроки, і 20 % виявили бажання, аби кількість уроків на тиждень становила 3–4;

60 % респондентів, а це більшість опитаних, бажають, щоб уроки фізичної культури частіше проводилися на вулиці, і 20 % погоджуються із місцем проведення – спортивним залом; 70 % на уроках найбільше подобається брати участь в іграх. Стільки ж опитаних мають позитивне ставлення до уроків фізичної культури та вважають їх цікавими. Половина опитаних мають гарний настрій після занять фізичною культурою. На запитання щодо елементів новизни на уроках фізичної культури то 60 % респондентів відповіли що хотіли б мати уроки під музичний супровід, а ще по 20 %

мають відповіді, щодо того, аби виділити більше часу для проведення ігор та естафет і щоб до останніх додати логічні станції.

Цікавим фактом є те, що діти найчастіше обирали місце проведення уроку фізичної культури на вулиці.

На нашу думку, це пов'язано із подіями останніх декількох років. Починаючи із 2020 року світ переживає глобальну пандемію COVID-19, на початку були локдауни, людям не рекомендувалося виходити на вулицю, а також обмежувалася жива комунікація, тож у дітей не було змоги фактично три роки навчатися у стандартному режимі, тому в більшості вони мусили тривалий час перебувати вдома, не маючи змоги комунікувати із навколишнім середовищем та однолітками. А наразі у 2022 ми маємо повномасштабну війну, де під час повітряних тривог дітям важко забезпечити безперервний навчальний процес, вчителі вимушені переривати уроки та тривалий час з учнями мусять перебувати у підвалах та сховищах. Можливо саме тому діти й обирають місцем проведення уроку фізичної культури на свіжому повітрі.

Висновки. Результати анкетування дозволяють стверджувати про позитивне ставлення учнів середнього шкільного віку до уроків фізичної культури та бажанням займатися. Отже, за аналізом проведеного дослідження, учням цікаві уроки фізичної культури, загалом вони задоволені організацією та проведенням уроків, які справляють на дітей ефект позитивного емоційного піднесення й учні отримують заряд бадьорості після проведеного уроку фізичної культури.

Джерела та література

1. Винник В. Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2010. № 12. С. 39–42.
2. Деделюк Н. А., Томащук О. Г., Вашук Л. М. Мотивація учнів до фізичної активності в умовах дистанційного навчання. *Фізична активність і якість життя людини [текст]: зб. тез доп. IV Міжнар. наук.-практ. Інтернетконф. (10 черв. 2020 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2020. С. 62.*
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.
4. Інноваційні методики навчання фізичної культури школярів [Текст]: навч.-метод. посібник / Н. Белікова та ін. / за заг. ред. проф. Н. Белікової, доц. В. Яловики. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 340 с

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Олена Іщук¹, Ірина Войтюк²

¹ Кандидат педагогічних наук, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, ischuk.olena@vnu.edu.ua;

² Студентка ВНУ імені Лесі Українки, voitiuk.iryuna2019@vnu.edu.ua

Вступ. У сучасних умовах соціально-економічних і політичних перетворень у державі особливого значення набувають питання зміцнення фізичного і духовного здоров'я людини, формування здорового способу життя. Вирішальним чинником зміцнення здоров'я сьогодні визнана позиція самої людини, її ставлення до власного соціального, психологічного і фізичного здоров'я. Однією з найпривабливіших форм рухової активності внаслідок своєї ефективності, доступності та самостійності є оздоровчий фітнес. Його основними пріоритетами є зміцнення здоров'я, покращення фізичного стану організму, корекція складу тіла, психологічна регуляція, збалансоване харчування, відмова від шкідливих звичок. Оздоровчий фітнес у середовищі студентської молоді є засобом формування здорового способу життя.

Питаннями змісту, методики і організації занять з оздоровчого фітнесу займалися Т. С. Лисицька, О. А. Іванова, Е. Б. Мякинченко, Е. С. Крючек, Венгерова, Л. В. Сиднева, Т. В. Нестерова, Е. С. Дегтярева, О. Кібальник та інші [1; 2; 5]. Однак підготовка фахівців в системі фізичного виховання і на даний момент залишається актуальною, оскільки підготовка тренера з фітнесу та викладача фізичного виховання, який використовує оздоровчий фітнес як один із засобів, має кардинальні відмінності у педагогічних умовах формування компетенцій [5].

Аналіз сучасних підходів до програмування та змісту фізкультурно-оздоровчих занять зі студентами показав необхідність їх подальшого вдосконалення. Незважаючи на численні дослідження вітчизняних і зарубіжних авторів (Круцевич Т. Ю., 2000; Мельничук М., 2001; Андреева О. В., 2002; Лукьяненко А. Г., 2002; Белоножка Г., 2003; Пегрина Л., 2006; Шевців У., 2006; Глоба Г., 2007), актуальною є проблема пошуку ефективних шляхів підвищення рухової активності студентів та поліпшення їхньої фізичної підготовленості за рахунок впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять оздоровчим фітнесом та формували основи самостійної оздоровчої діяльності у вільний від навчання час.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: аналіз літературних джерел; системний аналіз; історичний метод; порівняльно-історичний метод; метод аналогій; елементи контент-аналізу.

Результати дослідження. Визначено, що оздоровчий фітнес складається з тих компонентів фітнесу, які мають взаємозв'язок з міцним здоров'ям. Доповнено, що оздоровчий фітнес розвиває якості необхідні для ефективного функціонування та підтримання здорового способу життя, спрямований на досягнення та підтримання фізичного благополуччя та зниження ризику захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин, кісткової тканини тощо). Поліпшення рівня оздоровчого фітнесу співвідноситься з низьким ризиком хвороб та поліпшенням якості життя. Уточнено, що оздоровчий фітнес складається з наступних компонентів: кардіореспіраторна витривалість; склад тіла; сила та силова витривалість; гнучкість.

Досліджуючи та характеризуючи структуру заняття фітнесом, можна сказати, що вона є комплексною, оскільки включає різні за характером вправи. Залежно від мети тренувального процесу, рівня фізичного стану студентів та інших факторів, узагальнена схема фітнесу може підлягати певній корекції. Особливо це доцільно при складанні інтегрованих, узагальнених програм, орієнтованих на певний контингент.

Проведено дослідження оптимізації процесу занять з оздоровчого фітнесу та проаналізовано значний його вплив на зміцнення здоров'я студентів. Описано зміст та структуру тренувального процесу занять оздоровчим фітнесом, яких характеризує впорядкована сукупність усіх сторін і компонентів заняття.

Висновки. Всебічний аналіз наукової літератури вітчизняних і зарубіжних вчених, різноманітних сучасних інформаційних джерел та матеріалів періодичних видань дає підстави стверджувати, що проблематика зміцнення здоров'я студентської молоді висвітлена в науково-методичній думці недостатньо, незважаючи на чималу кількість фундаментальних досліджень щодо оздоровчого фітнесу та його різновидів.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить, що заняття оздоровчим фітнесом сприяють розвитку фізичних якостей, координації рухів, загальної та силової витривалості, активізації імунних сил організму. Визначено основні завдання занять фітнесом: оздоровлення, емоційне підняття настрою, розвиток рухових навичок, формування усвідомленої мотивації.

Визначено, що з усіх компонентів оздоровчого фітнесу найважливішим є кардіореспіраторна витривалість, яка є основною життєво підтримуючою системою організму людини. Кардіореспіраторна витривалість співвідноситься з аеробною ефективністю організму. А здатність виконувати аеробну роботу в свою чергу, визначається можливостями споживання кисню. Інтегральний показник найвищого рівня прийому, транспорту та використання кисню під час м'язової роботи – максимальне споживання кисню (МСК).

Джерела та література

1. Демерков С. Фізичне виховання: навч. посіб. / Східноукраїнський національний ун-т імені Володимира Даля; Северодонецький технологічний ін-т. Луганськ, 2007. 304 с.
2. Жданова О., Оліяр Г. Рекреаційна діяльність у зарубіжних країнах. *Науковий вісник Волинського державного університету ім. Лесі Українки*. 1997. № 6. С. 85–90.
3. Ішук О. А., Іванюк О. А., Панасюк О. П., Бухвал А. В. Фітнес як засіб фізичного вдосконалення та зміцнення здоров'я студентів: методичні рекомендації. Луцьк, 2017. 73 с.
4. Крапівіна К. Спрямована дія фізичних навантажень різної потужності на тілобудову жінок репродуктивного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2004. № 6. С. 96–99.
5. Левицький В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу. *Теорія і методика фіз. вих. і спорту*. 2004. № 2. С. 162–169.
6. Левицький В. Термінологічний апарат у галузі оздоровчої фізичної культури *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2000. № 2–3. С. 93–95.
7. Луковська О. Л., Сологубова С. В. Особливості довгострокового планування у жіночому фітнесі. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2005. № 20. С. 50–58.
8. Мартинова Н. П. Нові види аеробіки як засіб розвитку рухових якостей студенток вищих навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 1 (39). С. 62–65.
9. Мороз О., Беляк Ю. Толерантність серцево-судинної системи жінок 25–30 років до фізичних навантажень та її взаємозв'язок із показниками маси тіла. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць ВНУ імені Лесі Українки. Луцьк: Ред.-вид. відд. „Вежа”, 2008. Т. 2. С. 188–191.
10. Петрович В. Фітнес як засіб зниження надмірної ваги у жінок. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць СНУ імені Лесі Українки. Луцьк: СНУ імені Лесі Українки, 2013. № 1(21). С. 212–216.

Зміст

Секція 1. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

<i>Людмила Андрейчук, Олена Томащук</i> Особливості організації інклюзивного навчання з фізичної культури у закладах загальної середньої освіти	3
<i>Дмитро Бочелюк</i> Методика розвитку сили юнаків старших класів на уроках фізичної культури	5
<i>Катерина Громик, Ніна Деделюк</i> Фізична підготовка молодших школярів	7
<i>Андрій Єрко</i> Популяризація спортивного орієнтування через спортивний лабіринт	9
<i>Надія Ковальчук, Галина Глушко</i> Волонтерська діяльність студентів факультету фізичної культури, спорту та здоров'я як форма неформальної освіти	11
<i>Марія Комарук</i> Вплив дистанційного навчання на спосіб життя та стан рухової активності студентів	13
<i>Тарас Костюк</i> Формування мотивації рухової активності у процесі фізичного виховання школярів	15
<i>Станіслав Ленартович, Олена Томащук</i> Туризм як важливий засіб фізичного виховання учнів старшого шкільного віку	17
<i>Мирослав Михальчук, Ніна Деделюк</i> Ставлення батьків до фізичного виховання дитини	19
<i>Анастасія Назарук, Анастасія Мекіса</i> Організація рухової активності старшокласників в умовах дистанційного навчання	21
<i>Андрій Ойович</i> Оптимізація фізичного стану старшокласників у процесі секційних занять флорболом	23
<i>Вікторія Петрук</i> Особливості впровадження фітнес-технологій у фізичне виховання дітей та молоді	25

Секція 2. Теорія та методика підготовки спортсменів; олімпійський, паралімпійський і професійний спорт

<i>Ніна Деделюк, Ангеліна Тарасюк</i> Нетрадиційні методики у процесі фізичного виховання дошкільнят	27
<i>Катерина Кужель, Жанна Мудрик</i> Особливості розвитку спеціальної витривалості у юніорів-спринтерів	29
<i>Віктор Романюк, Ольга Іванюк, Олена Іщук, Тетяна Романова</i> Математичні методи прогнозування вікової динаміки фізичного розвитку плавців	31
<i>Максим Сабатюк, Алла Альошина</i> Розвиток швидкісних та швидкісно-силових якостей у футболістів	33

<i>Владислава Шмігель, Андрій Юрченко, Жанна Мудрик</i> Особливості розвитку спеціальної витривалості у юніорів-спринтерів	35
<i>Ірина Юхимюк, Олександр Бичук</i> Шляхи підвищення рухової активності підлітків	37

Секція 3. Фізична терапія, ерготерапія

<i>Анастасія Антонюк</i> Корекція порушень постави у процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку	39
<i>Микола Вавринович, Валентин Бірук</i> Використання методики SCHROTH у фізичній терапії підліткового ідіопатичного сколіозу	41

Секція 4. Проблеми здоров'я людини, фітнесу, рекреації, туризму; підготовка кадрів та управління у сфері фізичного виховання і спорту

<i>Ольга Гапонюк</i> Формування рухових навичок майбутніх учителів фізичної культури засобами фітнесу	43
<i>Ніна Деделюк, Анастасія Гапон</i> Ставлення учнів середнього шкільного віку до уроків фізичного виховання	45
<i>Олена Іщук, Ірина Войтюк</i> Оздоровчий фітнес як засіб зміцнення здоров'я студентів	47

Для нотаток

Наукове видання

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

*Збірник тез доповідей
V 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: <http://conferences.eenu.edu.ua/index.php/fkszl/fkszl>
Засновник і видавець – Волинський національний університет імені Лесі Українки.
Формат 60×84¹/₈. Обсяг 6,04 ум. друк. арк., 5,78 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.