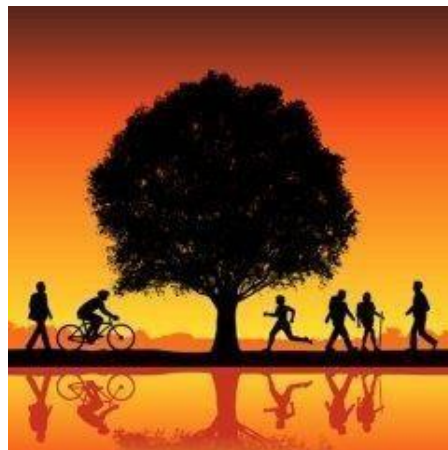


ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ
Збірник тез доповідей
IV Регіональної науково-практичної студентської конференції



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



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ
Збірник тез доповідей
IV Регіональної науково-практичної студентської конференції
(10 грудня 2021 р.)

Луцьк
2021

*Рекомендовано до друку вченою радою
Волинського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 13 від 28.12.2021 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. IV Регіон. наук.-практ. студ. конф. (10 груд. 2021 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2021. – 124 с.

Збірник містить наукові роботи учасників IV 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, 2021

© Цьось А. В., Індика С. Я. (укладання), 2021

Секція 1

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ

Іван Акименко¹

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

Вступ. В нинішній ситуації проблема збереження та зміцнення здоров'я нації та кожного українця є надзвичайно актуальною і значущою. В умовах складної соціально-демографічної, епідеміологічної ситуації відбувається погіршення стану здоров'я. За даними досліджень, більше третини громадян взагалі не дбають про своє здоров'я, а серед тих, хто говорить про те, що піклується про нього – дбає пасивно. Цей фактор багато в чому є ключовим для динаміки смертності та захворюваності. Тому необхідний докорінний перегляд тактики та стратегії охорони здоров'я людей та масового розвитку передових технологій оздоровлення. Чи треба казати, що сьогодні, як ніколи, потрібно дбати про здоров'я? Мета дослідження – проаналізувати ставлення до основних компонентів здорового способу життя серед учнів середнього шкільного віку.

Методи дослідження. Для проведення науково-дослідної роботи було обрано метод анкетування, аналізу та порівняння. Була складена анкета з 21 питання, більшості яких був можливий вибір кількох варіантів відповіді. Анкети проводилися серед учнів чотирьох шостих класів комунального закладу «Луцького навчально-виховного комплексу № 9 Луцької міської ради».

Результати дослідження. Під здоров'ям розуміється стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів. Ми вивчали здоровий спосіб життя серед учнів, тому важливо визначити це поняття. Здоровий спосіб життя (ЗОЖ) – характерні форми та прийоми повсякденної життєдіяльності людини, що посилюють і покращують резервні можливості організму, покривають тим самим результативне виконання соціальних та фахових функцій незалежно від політичних, соціально-психологічних та економічних ситуацій.

Аналізуючи результати анкетування ми виділили три основні блоки питань: соціально-психологічні питання; про шкідливі звички; про здоров'я учнів загалом.

Блок соціально-психологічних питань. Вплив оточення на спосіб життя дітей є незаперечним. Якщо, припустимо, в сім'ї батьки стежать за своїм здоров'ям, то швидше за все і дитина теж серйозно ставиться до свого здоров'я. Проте якщо при цьому в інтернеті чи телебаченні або в колі спілкування людини існує інша думка, то підліток замислиться, і не факт, що він зробить вибір на користь здоров'я. У цих питаннях ми намагалися дізнатися про ставлення учнів до їхнього способу життя і що на нього впливає. Саме те, чим займаються, становить спосіб життя. На запитання «Чим найбільше подобається займатися у вільний час?», лише 27 % учнів шостого класу відповіли, що спортом, що не втішно. Цікаво, що ведення здорового способу життя, тотожне – відсутність шкідливих звичок для 47 % шестикласників. Комфортні психологічні умови (13 %) та профілактика захворювань (13 %) мають дуже низьку частку. Тому з відповідей на ці запитання, в учнів загалом сформоване невірне розуміння ЗОЖ. Ми запитали звідки формуються уявлення учнів про ЗОЖ. Визначено, що шестикласники дізнаються більше про ЗОЖ від батьків (55 %), ніж з інтернет-джерел чи телебачення (37 %). Висока частка засобів масової інформації у формуванні основних понять про спосіб життя викликає побоювання, адже це джерело викликає в нас менше довіри, ніж батьки та вчителі. На запитання «Як Ви ставитеся до ЗОЖ? Чи вважаєте за необхідність дотримуватися ведення ЗОЖ?». Більшість школярів заявляють, що вони в тією чи іншою мірою ведуть такий спосіб життя, однак це не означає, що це насправді. Той факт, що 26 % шестикласників прямо заявляють, що не вважають за

необхідне вести ЗОЖ, викликає занепокоєння. Здоров'я необхідно вміти берегти. Що ж учні роблять для того, щоби зберегти своє здоров'я? Дотримуються режиму дня і повноцінно харчуються 23–25 % учнів шостих класів. Причина криється або в нестачі часу, або в лінощі та байдужості. Які проблеми, на вашу думку, перешкоджають здоровому способу життя? Однозначно на першому місці – лень, як вказує 59 % дітей. Дистанційне навчання лише сприяє збільшенню цих відсотків. На відсутність бажання займатися спортом вказує 41 % опитаних. Отже, учні не ведуть здоровий спосіб життя, тому, що, на нашу думку, вони сформували неправильне уявлення про нього. Наприклад, навіть якщо учні займаються спортом, це означає, що вони ведуть здоровий спосіб життя. Таке сприйняття може бути сформоване стереотипами або недостатньою поінформованістю учнів.

У блоці про шкідливі звички ми запитали «Якими є основні причини куріння, вживання алкоголю чи наркотиків, якщо Ви щось вживали?» Шестикласники відповідали це питання досить неактивно. Алкоголь, токсичні речовини, тютюнопаління, ні разу не пробували – 51 %, 97 % і 78 % відповідно. Основна частка посідає цікавість і «за компанію», тобто вплив оточення на учнів переважає над задоволенням. В принципі, про вплив суспільства на людину сказано чимало, наше дослідження лише підтверджує вже зроблені висновки.

Щодо видів фізичної активності, яким надають перевагу шестикласники: мало радіють ходити пішки – 18,2 %, та активним іграм на повітрі 45 %; більше полюбляють їзду на самокаті, велосипеді – 59 %. Чому школярі займаються спортом? Все досить передбачувано. В основному – 62 % займаються спортом більшою мірою для здоров'я (їм так кажуть батьки); 43 % – бо цікаво; 24 % – за компанію з друзями; 23 % – хочуть мати гарне тіло; 17 % – бо це модно.

Висновки. Поряд з популярною проблемою, з якою зі змінним успіхом бореться уряд (проблема шкідливих звичок серед школярів), є проблеми не менш важливі, але обділені належною увагою, наприклад, неправильне розуміння учнями власне компонентів здорового життя. А правильне розуміння має сформуватися під впливом сім'ї, школи та держави.

Джерела та література

1. Артюшенко А. О. Мотиваційна мобільність як складова функціональної структури довільного управління руховою діяльністю. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 2. С. 3–6.
2. Круцевич Т. Ю., Іщенко О. С., Імас Т. В. Мотивація учнів 6–9 класів до уроків фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ, 2014. № 2. С. 68–72.
3. Куц О., Кедровський Б., Леонова В. Концептуальні передумови перебудови шкільної системи фізичного виховання в Україні. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. № 4 (40). С. 15–23.
4. Яковенко А. Сучасний стан фізичного виховання школярів у європейських країнах. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019. Берез. 26. Вип. 33. С. 125–132. doi.org/10.15330/fcult.33.125–132

МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ХАТХА-ЙОГИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ПОСТАВИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Алла Альошина¹, Анна Лисюк²

¹Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки

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

Вступ. Здоров'я нації залежить і визначається здоров'ям підростаючого покоління, саме тому держава приділяє значну увагу його вихованню і гармонійному розвитку [3; 6]. Як засвідчує аналіз літературних джерел [1; 3; 4], здоров'я дітей шкільного віку соціально обумовлено і залежить від таких факторів як екологічний стан навколишнього середовища, спадковість, умови життя і виховання в сім'ї. Водночас досить суттєвими факторами, що впливають на формування здоров'я школярів є система виховання і навчання, яка включає, зокрема, фізичне виховання та охорону психічного здоров'я [3; 6].

Формування правильної постави, попередження виникнення дефектів – одне з найважливіших завдань фізичного виховання. Потенціал фізичного виховання полягає в тому, що він впливає не тільки на фізичну активність людини, а й на її моральні, соціальні й духовні якості. Зміст фізичної активності людини складає її систематична, мотивована діяльність, спрямована на її фізичне вдосконалення. Формування правильної постави дітей шкільного віку неможливе без належно організованого, керованого процесу фізичного виховання [1; 3].

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

Результати дослідження. На сучасному етапі розвитку суспільства, в епоху кардинальних змін і викликів, фізичне виховання у закладах освіти різного рівня також зазнає істотних змін. Зокрема програма з фізичної культури на теперішній час нараховує понад тридцять варіативних модулів, що увиразнює можливість школярів вибирати різні види рухової активності під час занять [3; 4].

Серед сучасних засобів фізичної культури, які найбільш ефективно впливають на формування постави та її профілактику є плавання, художня гімнастика, фізіотерапія, кінезіотерпія, фітбол-гімнастика, тощо. Ефективність застосування цих засобів науково доведена, але їх застосування в умовах школи не завжди є можливим, оскільки потребує спеціального обладнання та умов проведення занять. Водночас доступним засобом формування постави у молодших школярів є східна оздоровча система – хатха-йога, яка викликає неабияке захоплення у дітей [1; 3].

Засоби хатха-йоги також ефективно використовуються для формування навичок правильного дихання, спричиняють позитивний вплив на серцево-судинну систему, підвищують опірність організму до різних захворювань, знімають м'язову та психоемоціональну напругу, зменшують рівень тривожності [2].

Використання засобів хатха-йоги має свої методологічні особливості, оскільки цей процес будується на використанні загальних принципів побудови фізкультурно-оздоровчих занять, саме принципів доступності та індивідуалізації, динамічності та поступовості при підвищенні фізичного навантаження за всіма показниками, систематичності та циклічності у побудові та проведенні занять, наочності, новизни та різноманітності у підборі комплексів вправ, варіативності форм, засобів та методів під час занять, а також оптимізації, що сприятиме забезпеченню комплексу умов та системи мір, які спрямовані на досягнення максимального результату при мінімально можливих витратах [1; 3; 5].

При організації оздоровчо-профілактичних заходів з дітьми молодшого шкільного віку важливим є дотримання основних принципів побудови педагогічного процесу [1; 4; 5; 6]:

- цілісного підходу до реалізації поставленого завдання – забезпечення єдності мети, завдань, змісту, методів та організаційних форм освітньо-виховного процесу;
- конкретизації усіх завдань на певний проміжок часу з урахуванням фізичного та психічного розвитку дітей;
- логічне поєднання словесних методів педагогічного впливу з організацією діяльності школярів;
- врахування положення про зміну діяльності та компенсаторного взаємозв'язку різних видів діяльності в єдиному педагогічному процесі;
- особистісно-орієнтованого підходу у взаємодії вчителя і дітей;

– створення природних невимушених умов, які сприятимуть розвитку вільної творчої особистості.

Методика занять хатха-йогою з дітьми молодшого шкільного віку передбачає застосування наступних прийомів: наочно-зорових, наочно-слухових, вербального методу та тактично-м'язової наочності [2].

Варто також зауважити, що побудова занять хатха-йогою, щодо використання засобів та методів, має здійснюватися на основі цілісного педагогічного підходу, а саме – чергування навантаження різної спрямованості і відпочинку, зміна обсягу, інтенсивності та складності вправ в залежності від підвищення резервів організму, викристання принципу контрастності занять, почергове використання різних вправ і систем, підтримання сприятливого, дружнього емоційного фону на заняттях [2; 5; 6].

Для успішної реалізації методики занять хатха-йогою доцільно використовувати комплексні засоби впливу на організм [2; 6]:

- гігієнічні фактори, які включають режим занять, харчування до і після занять тощо;
- фізичні вправи, які використовуються для вирішення комплексу освітніх, оздоровчих та виховних завдань.

Висновки. Використання вправ хатха-йоги з метою формування правильної постави у дітей молодшого шкільного віку потребує цілісного підходу з дотриманням основних педагогічних принципів побудови навчального процесу, дотримання основних принципів побудови фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми молодшого шкільного віку, адекватних прийомів та методів, а також врахування особливостей та специфіки занять хатха-йогою.

Джерела та література

1. Альошина А. І. Профілактика й корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дошкільнят, школярів та студентської молоді у процесі фізичного виховання: монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 356 с.
2. Ачария Аваниш. Йога и секреты пранаямы. Москва : Профит-Стайл, 2010. 112 с.
3. Кашуба В. А. Биомеханика осанки. Киев : Олимп. лит., 2003. 280 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ: Олімп. літ., 2017. Ч. 1. 392 с.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ : Олімп. літ., 2017. Ч. 2. 367 с.
6. Нісімчук А. С., Падалка О. С., Шпак О. Т. Сучасні педагогічні технології : навч. посіб. Київ : Просвіта, 2000. 368 с.

МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ УЧНІВ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ

Назар Багнюк¹

¹Магістрант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, nazarbahniuk1298@gmail.com

Вступ. Основою будь-якої діяльності є мотивація, адже саме від неї залежать зацікавленість людини, її активність, цілеспрямованість, направленість на задоволення своїх потреб, визначення життєвої орієнтації. Під мотивацією зазвичай розуміється процес спонукання до діяльності задля досягнення поставленої мети. За останні роки значно зросли обсяги навчального навантаження учнів загальноосвітніх шкіл, що стає причиною виникнення малорухомоті, обмеження м'язових зусиль і в свою чергу викликають захворювання різних систем організму. Для того, щоб протидіяти негативним наслідкам обмеження рухового режиму дітей та підлітків потрібно більше уваги звертати на фізичну культуру і спорт, які можуть бути важливим чинником збереження і зміцнення здоров'я, покращення працездатності та зниження втомлюваності, всебічного розвитку, підвищення опірності організму до різних захворювань у період навчання.

Фізичне виховання – це абсолютно особливий освітній предмет, який стосується біологічної, психологічної і соціальної складової життєдіяльності дитини. Раціональні форми фізичного виховання здатні розкривати рухові можливості особистості, а також впливати на її гармонійний розвиток. Наразі є багато досліджень, котрі розкривають механізм формування здорового способу життя і ролі ціннісних орієнтацій учнівської молоді. Для цього заклади загальної середньої освіти організують свою діяльність переважно за традиційною системою навчання, але питання мотивації до навчання все ще залишається у полі зору українських та зарубіжних науковців. Тож проблема мотивації до занять фізичною культурою школярів зараз дуже гостро стоїть перед психолого-педагогічною наукою, вчені намагаються дослідити й обґрунтувати різні методи і способи мотивації до занять фізкультурою за допомогою ігрових видів спорту, зокрема футболу.

Методи дослідження. Методологічну основу даної роботи склали методи порівняльного аналізу, систематизації та узагальнення інформації, метод статистичної обробки даних.

Результати дослідження. Проведений аналіз наукових джерел з теми дослідження дає можливість говорити про існування проблеми в педагогічній науці, пов'язаної із формуванням позитивної мотивації учнів до навчального процесу в цілому та до занять фізичною культурою зокрема. Встановлено, що мотив – це безпосередній збудник поведінки людини, причина, яка спонукає до певних дій. Для сучасних школярів однією із головних потреб наразі є потреба у руховій активності. Вона має вікові особливості та проявляється у поведінці дітей. У свою чергу мотивація – це процес, який стимулює дітей до занять певною діяльністю, у тому числі й заняттям фізкультурою та спортом. Чим краще розвинена мотиваційна сфера, тим змістовнішим стає життя людини.

Вчитель фізичної культури на своїх уроках має виявити мотиви та цінності учнів й на базі них здійснювати педагогічну діяльність. Саме цей підхід дає можливість оперативно змінювати тактику відносин вчителя та учня, створювати умови для формування в дітей таких якостей як самостійність, ініціативність та бажання до самовдосконалення.

Результати проведених досліджень засвідчують, що на мотиваційну сферу у процесі занять фізкультурою позитивний вплив має ігрова діяльність, а саме – заняття футболу.

Під час навчання різним технічним прийомам, крім вищенаведених факторів, важливе місце займають психофізіологічні особливості розвитку організму школяра, показники його фізичної підготовленості та соматичного здоров'я. Тому під час визначення успішності учнів середніх класів в процесі навчання футболу провідне місце відводиться фізичному стану учня, його індивідуальним особливостям.

Проведене дослідження залежності спеціальної рухової підготовленості у футболі від рівня прояву окремих антропометричних, психофізіологічних показників росту й розвитку організму, фізичної підготовленості та стану соматичного здоров'я учнів основної школи обґрунтовує доцільність розробки критеріїв оцінювання технічних умінь з розділу «Футбол» навчальної програми з фізичної культури для учнів 5–9 класів.

Проте, на мою думку, контрольні вправи, запропоновані розробниками державної навчальної програми з фізичної культури для учнів, яку ми проаналізували в ході роботи, не дають в повній мірі інформацію про успішність засвоєння всіх рухових дій, що вивчаються в конкретному класі. Оскільки-

ки їх вибір не обґрунтований, не зрозуміло, на якій основі вони розроблені та яким чином диференціюються за рівнями навчальних досягнень. А також не можна говорити про формування мотивації до занять фізкультурою. З огляду на це, ми з'ясували, що позитивна динаміка щодо мотивації до занять фізичною культурою і спортом засобами футболу залежить від того, як вчитель побудує урок, яким чином зможе зацікавити учнів, пробудити в них інтерес до своїх занять. Мотивація до занять фізкультурою доволі успішно формується за наявності відповідної матеріально-технічної бази, системи заохочення і сприяння, яку вчитель обов'язково повинен брати до уваги у процесі підготовки до уроку.

Висновки. Головним фактором збереження здоров'я людини є її фізична активність. Яка суттєво позначається на діяльності, добробуті суспільства, визначенні ціннісних орієнтацій. У ході проведеного дослідження ми розкрили специфіку занять футболом як дієвого механізму формування мотивації до занять фізкультурою в учнів середньої школи, а також проаналізували вплив футболу на фізичну підготовку школярів. Завдяки впровадженню в навчально-виховний процес фізичного виховання учнів 5–9 класів методики оцінювання навчальних досягнень у процесі занять футболом, змагальної діяльності та індивідуального підходу до кожного школяра, ми помітили, що відбулися позитивні зміни в ставленні школярів до уроків фізичної культури, занять фізичними вправами в повсякденному житті. Так, у результаті проведеного анкетування встановлено, що використання на уроках фізичної культури технічних прийомів з футболу, підвищило мотивацію учнів до занять фізичними вправами.

Джерела та література

1. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів: автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»; Львівський державний інститут фізичної культури. Львів, 2004. 24 с.
2. Бойченко А. В. Заняття з футболу учнів середніх класів на основі інноваційних технологій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка. Серія: Педагогічні науки; фізичне виховання та спорт.* 2014. Вип. 118. С. 33–35.
3. Винник В. Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. *Теорія та методика фізичного виховання.* 2010. № 12. С. 39–42.
4. Віхров К. Л. Футбол у школі: навч.-метод. посіб. Київ: Комбі ЛТД, 2002. 255 с.
5. Ворона В. В. Стан здоров'я учнів та їх мотивація до занять фізичною культурою в школі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* 2016. № 1. С. 190–197.
6. Носко М. О., Воеділова О. М., Гаркуша С. В., Носко Ю. М. Рухова активність і заняття фізичними вправами як необхідна умова здоров'язбереження. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки.* 2018. Вип. 151(2). С. 44–51.

ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СУЧАСНІЙ ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ

Олександр Бархаба¹

¹Магістрант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, doubleblvck@icloud.com

Вступ. На сьогоднішній день освіта є однією з найважливіших сфер діяльності людини, що, безумовно, пов'язано з питаннями фахової підготовки педагогічних кадрів, зокрема, майбутніх фітнес-тренерів. Розвиток сучасної фітнес-індустрії та постійна потреба професійних кадрів з фізичної культури і спорту зумовили необхідність фахової підготовки кваліфікованих та конкурентоспроможних тренерів [4]. Сучасна система підготовки фахівців з фізичної культури та спорту, яка сьогодні застосовується у закладах вищої освіти не розкриває студентам певні особливості навчання, специфічні методи та форми професійної підготовки, ці знання можна отримати лише після проходження спеціальних курсів підготовки, на які відповідно потрібні додаткові витрати [3].

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

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

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

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

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

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

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

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

Висновки. Сучасний розвиток фітнес-клубів та фітнес-індустрії в цілому, зростання інтересу та попиту населення до зміцнення власного здоров'я та занять фітнесом сприяло розвитку в Україні нового типу бізнесу. Сьогодні велика кількість фітнес-клубів направлена на збагачення власників бізнесу, а не на конкуренцію між клубами. Хоча є не мала кількість фітнес-клубів ідея яких полягає у розвитку фізичного здоров'я людини і хороша репутація стоїть у них на першому місці, відповідно тренери, які працюють в цих клубах повинні відповідати певним вимогам. Висока конкуренція на ринку фітнес-послуг, багато нових видів фітнесу ставлять досить високі вимоги до фітнес-тренерів, оскільки від якості наданих послуг залежить імідж та репутація фітнес-клуба. Тому, на сьогоднішній день фітнес-індустрії необхідні тренери, які мають відповідну підготовку та мотивацію для подальшого розвитку в цій сфері та удосконалення методів тренування відповідно до бажань та мети клієнта. Студенти, що проходять відповідні курси підготовки фітнес-тренерів в більшому обсязі засвоюють інформацію з різних напрямків фітнесу та вивчають інноваційні методи фітнесу. Теж саме стосується й мотивації в подальшому працювати тренером. Вимоги, які ставлять роботодавці до своїх тренерів

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

Джерела та література

1. Антоненко О. В. Формування готовності майбутніх учителів фізичного виховання до роботи в сучасній загальноосвітній школі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. № 10. С. 79–81.
2. Бондаренко С. А. Формирование профессиональной готовности конкурентоспособного специалиста. *Модернизация высшей школы: обеспечение качества профессионального образования: материалы Всерос. науч.-практ. конф.* Барнаул: Изд-во ААЭП; 2004. Ч. 1. 188 с.
3. Круцевич Т., Зайцева М. Інноваційні процеси у сфері підготовки та перепідготовки кадрів з фізичної культури. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2005. № 4. С. 41–44.
4. Царькова О. В. Формирование готовности будущего техника к решению инновационных производственных задач [автореферат]. Оренбург, 2009. 36 с.

КОРЕКЦІЯ СКОЛІОТИЧНОЇ ПОСТАВИ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Василь Білотіл¹

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

Вступ. Нині вища школа все ще не готова до сприйняття значущості фізичної культури як головного фактора здоров'я нації, виховання гармонійно розвиненої особистості, вдосконалення функціонального стану організму студента. Кількість годин, відведених на заняття з фізичного виховання у закладах вищої освіти, не можуть забезпечити студентам необхідний рівень рухової активності, а, тим більше, не сприяють покращенню та зміцненню здоров'я. Частіше за все студенти, що віднесені за станом здоров'я до тієї чи іншої медичної групи, взагалі намагаються звільнитись від занять з фізичного виховання.

Порушення постави і, зокрема, сколіози, є поширеним явищем серед студентської молоді, і, водночас, негативним фактором, який впливає на погіршення діяльності різних систем організму і зниження загальної працездатності. Тому слід зосередити увагу на корекції постави та підвищенні функціональних показників організму студентів спеціальної медичної групи.

Мета роботи: здійснити порівняльний аналіз ефективності впливу на організм студенток зі сколіотичною поставою традиційних методик корекції постави і методики коригуючих вправ з використанням профілактора Євмінова.

Об'єктом дослідження є рівень фізичного розвитку та стан здоров'я студенток, що віднесені до спеціальної медичної групи.

Предмет дослідження – ефективність впливу методик коригуючих вправ на організм студенток зі сколіотичною поставою.

Методи дослідження: методи ретроспективної інформації: аналіз та обробка літературних джерел; медико-біологічні методи: соматоскопія та антропометрія; методи функціональної діагностики: вимірювання дуги викривлення хребта відносно вертикальної осі, вимірювання амплітуди рухів хребта; методи математичної статистики.

Дослідження проводилось на базі реабілітаційної клініки ВНУ імені Лесі Українки у період з листопада 2020 року по жовтень 2021 року. У дослідженні взяли участь 20 дівчат – студенток 1-го курсу різних спеціальностей Волинського національного університету імені Лесі Українки, які були поділені на дві групи: контрольну і експериментальну по 10 осіб у кожній. Всі досліджувані мали медичний діагноз: право- або лівобічний сколіоз I ступеня грудного відділу хребта. Підбір досліджуваних здійснювався на основі даних з медичних карток та на основі флюорографічних досліджень.

Заняття проводилися 5 разів на тиждень і тривали 45–60 хвилин, обсяг навантаження і відпочинку визначався в процесі заняття в залежності від стану досліджуваних.

Контрольна група займалась за традиційним комплексом коригуючих вправ при сколіозі I-го ступеня: симетричні та асиметричні вправи на зміцнення м'язів спини, грудей та черевного пресу, вправи на розтягнення та розслаблення м'язів, вправи з обтяженнями.

Експериментальна група займалась комплексом коригуючих вправ на профілакторі Євмінова по розробленій автором методики.

Результати дослідження. В ході виконання роботи та на основі аналізу даних літературних джерел, що розглядають проблему порушень постави у студентської молоді, можна зробити висновок, що дане відхилення у стані здоров'я на сьогодні дійсно являється актуальною проблемою, так як за даними статистичних досліджень серед загальної кількості студентів ЗВО близько 70–75 % мають різні порушення постави, що потребує негайного втручання фахівців з фізичного виховання.

Вважаємо, що профілактор Євмінова являється тим тренажером (або пристроєм), який за принципами використання протистоїть традиційним комплексам коригуючих і силових вправ, і, тим самим, викликає інтерес до занять у різних вікових групах населення (включаючи дітей дошкільного і молодшого шкільного віку). А методика занять за Євміновим з використанням профілактора дійсно дозволяє досягти необхідних результатів і, навіть, дещо скоротити процес в часі, що особливо важливо для осіб дорослого віку.

Вплив на поставу студенток вправ на витягнення хребта з одночасним зміцненням м'язового корсету при заняттях на профілакторі Євмінова сприяв більш ефективному покращенню таких функціональних показників, як: гнучкість хребта та плечових суглобів, що експериментально підтверджено нами.

Порівнюючи ефективність методик корекції можна стверджувати, що у досліджуваних як контрольній, так і експериментальній груп практично зникла дуга викривлення хребта, яка до експерименту в середньому становила $8 \pm 1,41$ см, а після експерименту – $0,2 \pm 0,42$ см. Це свідчить про оптимальність вибору комплексів вправ, їх інтенсивності і тривалості.

Після завершення експерименту у досліджуваних контрольній та експериментальній груп покращилась гнучкість хребта при розгинанні тулуба в попереково-грудному відділі, а також при його згинанні вбік. Але у досліджуваних експериментальній групі показники були вищими, і становили в середньому $44,6 \pm 3,13$ см, що майже на 5 см є вище норми. Це свідчить про позитивний вплив на гнучкість хребта вправ на витягіння за допомогою профілактора Євмінова.

Висновки. Програми і методики корекції порушень опорно-рухового апарату за допомогою профілактора Євмінова рекомендовано застосовувати практично у всіх навчальних закладах як допоміжний засіб на заняттях з фізичного виховання, а також в домашніх умовах, в медико-реабілітаційних центрах і на виробництві.

Джерела та література

1. Белікова Н. О. Організація практичної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності. *Освітологічний дискурс*: електрон. наук. фах. вид. Київ: [б. в.], 2014. № 2 (6). С. 13–22.
2. Белікова Н. О. Оздоровлення студентів спеціальної медичної групи засобами аеробних фітнес-програм. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. / Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015. № 1 (29). С. 31–35.
3. Блавт О. Використання електронних пристроїв у визначенні м'язової сили спини студентів із порушенням постави, які займаються у спеціальних медичних групах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2011. № 11. С. 43–46.
4. Методичні поради з фізичного виховання (для студентів підготовчої та спеціальної медичної груп із захворюваннями опорно-рухового апарату) / уклад.: О. В. Попрошаєв, М. П. Воронов, О. М. Столяренко. Харків: Нац. юрид. ун-т ім. Ярослава Мудрого, 2015. 43 с.

КОМПЛЕКСНИЙ РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ І ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Вікторія Бубнюк¹

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Джерела та література

1. Вільчковський Е. С., Козленко М. П., Цвек С. Ф. Система фізичного виховання молодших школярів. Навчально-методичний посібник для викладачів та студентів вищих навчальних закладів освіти I–III рівня акредитації. Київ: ІЗМН, 2008. 232 с.
2. Bielikova N., Indyka S., Tsos A., Sushchenko L., Halan-Vlashchuk V., Kotorovych O. Вплив рівня фізичного стану на адаптаційні можливості організму та стресостійкість студентів факультету фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. № 3(51). С. 32–40. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-03-32-40>
3. Vashchuk L., Tsos A., Dudych A., Yurchenko I. Реалізації індивідуальних фітнес-програм у системі самостійних занять старшокласниць фізичними вправами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2017. № 4(36). С. 29–38. URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/1586>
4. Коханець П. П. Формування вольових здібностей у дітей молодшого шкільного віку в процесі занять фізичною культурою: навч.-метод. посіб. Переяслав-Хмельницький, 2006. 56 с.
5. Цьось А., Шевчук А., Касарда О. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2014. № 4 (28). С. 83–87. <http://sport.eenu.edu.ua/index.php/sport/article/view/269>

МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРИ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Дмитро Васильчук¹, Ольга Рода²

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

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

Вступ. Фізична культура формується і розвивається в будь-якому віці, на кожному віковому етапі вирішуються свої завдання: якщо в початковій і середній школах головним чином формуються основні уявлення про фізичну культуру, рухові дії, то в старшій школі відбувається вдосконалення всіх раніше отриманих знань та умінь [1; 3; 4]. Старший шкільний вік виступає найбільш сенситивним періодом для формування мотиваційного та пізнавального компонентів фізичної культури [1; 2].

Методичні дослідження **передбачали теоретичний аналіз, узагальнення та систематизацію дослідницьких даних, освітніх програм, наукової і психолого-методичної літератури.**

Результати дослідження. Теоретичний аналіз проблеми розвитку фізичної культури старшокласників дозволив розробити технологію. У ній визначена мета – розвиток фізичної культури учнів старшого шкільного віку. Досягнення поставленої мети зумовлено реалізацією наступних методів: системного – визначити структурні компоненти фізичної культури; особистісно-орієнтованого, що дозволяє врахувати індивідуальні особливості старшокласників; ініціативного – визначити ціннісні орієнтації учнів старшого шкільного віку.

Важливою складовою технології навчання фізичної культури учнів старшого шкільного віку є принципи, такі як: активності і самостійності, усвідомленого ставлення, стійкого інтересу і потреби до фізкультурної діяльності; доступності – полягає в створенні оптимальних умов для формування рухових умінь і навичок, розвитку фізичних якостей, удосконалення фізичної працездатності, прищеплення навичок самостійних занять фізичною культурою; індивідуалізації – відповідність фізичних навантажень з можливостями старшокласників, здійснення систематичного контролю; безперервності – виражається в розвитку і вдосконаленні морфофункціональних властивостей організму.

Центральне місце в технології займає розроблена програма «Формула здорового способу життя», що включає в себе наступні блоки: інформаційний: знання, фізичний – план розвитку фізичних якостей та фізичної підготовленості на навчальний рік; контрольний – індивідуальні темпи розвитку. На відміну від традиційної методики дане планування спрямоване на комплексне виховання фізичних якостей протягом року, незалежно від проходження розділів програми.

При формуванні навичок і умінь в експериментальних і контрольних класах застосовували одну програму з фізичного виховання, одну сітку годин з поділу програмного матеріалу, єдине планування в навчанні навичкам і вмінням, однаковий набір спортивного інвентарю. Основна відмінність полягала в методиці розвитку фізичних якостей у контрольних класах воно здійснювалося за традиційною методикою. Так, на уроці легкої атлетики в основному розвивали швидкість, швидкісну витривалість, загальну витривалість. На уроках спортивних ігор – координаційні здібності, гімнастики – силу, силову витривалість. Величина навантаження, її обсяг і інтенсивність були загальними для всіх учнів. Для визначення рівня підготовленості використовувалися тестові вправи, які проводилися три рази на рік, у вересні, в кінці грудня і в травні.

В основу інформаційного блоку закладена наша програма «Формула здорового способу життя». Зміст цього блоку складався із знань в області фізіології, спортивної медицини та основ спортивного тренування. Знання курсу повідомлялися учням під час практичних занять на уроці фізкультури. Зміст і технологія реалізації інформаційного та мотиваційного модулів: навчити школярів сприймати, осмислювати і самостійно реалізовувати вивчений матеріал, що вдало можна застосовувати і під час дистанційного навчання. Завданнями даного модуля було: виховувати стійку мотивацію до здорового способу життя; навчити свідомо осмислювати сприйняття теоретичної і практичної складової навчання руховим навичкам і вмінням; навчити застосовувати методику самоаналізу і самоконтролю на уроці фізичної культури. Мотиваційний блок визначає особистісне, потребове ставлення до здорового способу життя, обраного виду фізкультурно-спортивної діяльності, спонукає до її здійснення, надає їй особистісний сенс.

Фізичний блок містив в собі планування розвитку фізичних якостей на весь навчальний рік. В

даному плануванню при виборі початкових навантажень враховувався вихідний результат тестування, на основі якого кожен учень сам собі міг визначити кількість підходів, повторень, швидкість, час пробіжки відрізків і довжину дистанції, що достатньо зручно як в очному, так і дистанційному навчанні. Дане планування включало в себе також спрямованість навантажень на різну групу м'язів, вправи для розвитку сили, витривалості, силової витривалості; визначало норму навантаження, обсяг, метод виконання. Зміст і технологія реалізації фізичного модуля: виховувати у школярів стійкий інтерес до пізнавальної, самостійної, практичної діяльності на основі свідомого самоконтролю. Завданнями були: виховувати прояв наполегливості, терпіння при виконанні спеціальних вправ, спрямованих на виховання фізичних якостей; на основі теоретичних знань навчити учнів підбирати вправи для виховання фізичних якостей, визначати норму і величину навантаження; навчити школярів застосовувати знання самоконтролю на практиці. Розвиток фізичних якостей спритності, координації рухів спеціально не планувалася, їх розвиток відбувався в процесі навчання рухових дій, в спортивних і рухливих іграх.

Зміст і технології реалізації етапу контролю: виявити індивідуальні темпи зрушень у вихованні фізичних якостей. Завдання: провести моніторинг і виявити динаміку виховання фізичних якостей; на основі аналізу коригувати норму і величину навантаження; контроль проводився на початку року, після першої, другої чверті і в кінці року. В поточному контролі оцінювалася старанність, наполегливість, цілеспрямованість в оволодінні учнями навичок та вмінь.

Висновки. На відміну від традиційної методики модульне планування спрямоване на комплексне виховання фізичних якостей протягом року, незалежно від проходження розділів програми.

Джерела та література

1. Гусак П. М. Дидактичні технології у вищій школі: програма нормативної навчальної дисципліни. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, кафедра соціальної педагогіки та педагогіки вищої школи. 2017. 11 с.
2. Дмитренко С. Застосування педагогічної технології навчання у процесі фізичного виховання учнів середніх класів. *Збірник наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації»*. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. С. 69–76.
3. Завидівська Н. Особливості педагогічної технології формування фізичної культури учнів підліткового віку. *Спортивна наука України*. 2017. № 1 (77). С. 29–33.
4. Москаленко Н., Яковенко А., Сидорчук Т., Марченко О. Європейські стандарти шкільного фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. 4 (48). С. 51–54. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-04-51-54>

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Андрій Голяков¹

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

Вступ. Фізична підготовленість підростаючого покоління – важливий компонент здоров'я, фізичного розвитку, підґрунтя високої працездатності, підготовки до суспільно-корисної праці. Результати досліджень [5] свідчать, що низький рівень фізичної підготовленості мають понад 50 % дітей шкільного віку. Проведений аналіз програм з фізичного виховання для загальноосвітніх навчальних закладів [2; 3] засвідчив, що вони недостатньо спрямовані на розв'язання завдань загартування та фізичного розвитку, формування звичок здорового способу життя відповідно до кожної вікової групи учнів.

Проблема тестування рівня фізичної підготовленості школярів різного віку набула нового рівня актуальності після сумнозвісних летальних випадків на уроках фізичної культури, що мали місце в середніх школах України [5]. Як наслідок, значних змін зазнали програми з фізичного виховання для учнів різного віку, у тому числі, й у частині складання нормативів з фізичної підготовленості. Запропоновані новації, фактично, повністю змінили систему оцінювання, яка була традиційною для середньої школи протягом багатьох десятиліть. Також це зумовило виникнення численних дискусії між фахівцями, щодо необхідності реформ. Тому на сьогодні в Україні проблематика оптимізації процесу тестування в існуючій системі фізичного виховання залишається актуальною.

Мета роботи – дослідити фізичну підготовленість молодших школярів у процесі фізичного виховання та її взаємозв'язки із показниками фізичного стану.

Для досягнення мети роботи використовувались наступні **методи дослідження**: аналіз та узагальнення літературних джерел, антропометричні методи досліджень; фізіологічні методи дослідження; метод оцінки фізичної працездатності з використанням проби Руф'є; експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я; педагогічні методи досліджень; методи математичної статистики.

Дослідження проводились на базі загальноосвітньої школа I–III ступенів № 23 м. Луцька. У дослідженні брало участь 125 дітей у віці від 7 до 9 років (64 хлопчики, 61 дівчинка).

Результати дослідження. Фізичний розвиток дітей та підлітків характеризується процесом росту та розвитку організму, що дозріває, і тісно пов'язаний з рівнем рухової діяльності дитини. Оздоровча та розвиваюча роль фізичного виховання школярів, в значній мірі, залежить від стану їх фізичного розвитку. З метою визначення стану фізичного розвитку школярів вимірювались основні показники, які відображають рівень сформованості функціональних ознак підростаючого організму.

Середньостатистичні значення показників фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем організму, фізичної працездатності, фізичної підготовленості, а також рівня фізичного здоров'я школярів нашої вибірки відповідали даним, що наведені у спеціальній літературі останніх років для дітей молодшого шкільного віку. Результати констатують, що 83,2 % школярів мають низький, нижчий за середній та середній рівні фізичного здоров'я.

Основою для оцінки результатів педагогічного тестування фізичної підготовленості спостережуваних школярів було порівняння фактичних результатів в контрольних вправах на визначення рівня розвитку кожної фізичної якості з нормативами шкільних програм з фізичної культури для відповідного класу, а також із нормативами «Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України».

Аналіз результатів дозволив визначити провідні та відстаючі фізичні якості у дітей досліджуваних статевих вікових груп. Серед 7-річних школярів домінували над рештою фізичних якостей такі: спритність (22,5 %), сила м'язів черевного пресу та сила рук (30 %); у 8-річних – спритність (76,2 %); у 9-річних – спритність (46,51 %) та сила м'язів черевного пресу (51,85 %). До відстаючих фізичних якостей, в основному, належали такі: сила ніг (у 25 % 7-річних та у 28,37 % 8-річних дітей) та гнучкість (у 10 % 7-річних, у 28,57 % 8-річних та у 65,11 % 9-річних дітей).

Проведений факторний аналіз фізичного стану дітей у віці 7–9 років та окремих його компонентів дозволив виявити пріоритетні показники (фактори) фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем організму, які мають переважаюче значення для прояву фізичних якостей у дітей кожної статево-вікової групи. До них належали обвідні розміри тіла, значення індексу Руф'є і результати у пробах Штанге та Генчі. Значення коефіцієнтів кореляції між

окремими показниками фізичного стану і результатами педагогічного тестування дітей молодшого шкільного віку підтвердили наявність значущих взаємозв'язків між цими показниками у діапазоні r від -0,939 до 0,78.

Висновки. За результатами дослідження було визначено, що основна кількість учнів молодшого шкільного віку має низький, нижчий за середній та середній рівень фізичного розвитку. Нашими дослідженнями підтверджені дані про те, що на рівень прояву фізичних якостей дітей впливають рівень та гармонійність їх фізичного розвитку, функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем організму, низький рівень фізичної працездатності та фізичного здоров'я. Значний вплив на динаміку результатів у тестах здійснюють індивідуальна схильність та індивідуальні особливості фізичного розвитку, а також цілеспрямовані педагогічні впливи.

Рейтинг показників факторної структури окремих компонентів функціонального стану організму (фізичний розвиток, функціональний стан окремих систем і фізичного здоров'я) та значення кореляційних взаємозв'язків між значеннями результатів тестування фізичної підготовленості та окремими показниками компонентів функціонального стану можна використовувати, у якості фундаменту, для побудови індивідуально-доступних норм показників фізичної підготовленості для дітей молодшого шкільного віку.

Джерела та література

1. Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навч. посібник [для студ. навч. закладів I–IV рівнів акредитації]. КНПУ ім. Н. П. Драгоманова. 2-е вид. перероб. і доп. Кам'янець-Подільський: Абетка–Нова, 2001. 384 с.
2. Белікова Н., Індика С. Особливості підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-діяльності у Польщі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Східноєвроп оздоровчої нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2018. № 1(41). С. 5–10. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-01-05-10>
3. Індика С. Я. Роль освітньої програми у реабілітації хворих після інфаркту міокарда. *Науковий часопис часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Київ, 2015. Серія 15. Вип. 3К2 (57). С. 145–147.
4. Тях І. А. Особливості моделювання індивідуальних показників фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. праць / за ред. С. С Єрмакова. Харків: ХДАДМ (ХХПІ). 2017. № 12. С. 148–151.
5. 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. пр. Східноєвроп нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2017. № 3. С. 140–147. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-03-140-146>

МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТІВ ДО ТРИВАЛИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Андрій Данилюк¹

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

Вступ. Згідно з сучасними уявленнями, здоров'я людини у значній мірі визначається можливостями адаптації організму до тих чи інших факторів зовнішнього середовища і, зокрема, до фізичних навантажень [1; 4]. Надійним індикатором рівня пристосувальних реакцій на виникаючі внутрішні і зовнішні впливи в умовах інтенсивних фізичних навантажень може слугувати функціональний стан серцево-судинної системи, яка найбільш оперативно реагує на м'язові зусилля і лімітує працездатність організму [2; 5]. Процес адаптаційних пристосувань серцево-судинної системи супроводжується вдосконаленням функцій збудження, обміну речовин, нервової і гуморальної регуляції діяльності серця [3]. Однак, без визначення чітких критеріїв фізіологічної адаптації серцево-судинної системи неможливо оцінити характер змін, які відбуваються в організмі при тривалих фізичних навантаженнях, прогнозувати можливість порушень стану здоров'я і раціонально організувати процес фізичного виховання.

Метою роботи було вивчення фізичного розвитку та функціонального стану серцево-судинної системи юнаків та дівчат при тривалих фізичних навантаженнях і на цій основі обґрунтування комплексної оцінки адаптивних можливостей функціональних систем.

Для досягнення мети роботи використовувались наступні **методи дослідження**: аналіз та узагальнення даних наукової літератури; визначення рівня фізичного розвитку організму (антропометрія); дослідження параметрів функціонування серцево-судинної системи; методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь студенти молодших курсів Волинського національного університету імені Лесі Українки та Рівненського державного гуманітарного університету у кількості 60 осіб. Основну групу (30 чоловік) становили юнаки та дівчата віком від 18 до 20 років, які є представниками видів спорту з циклічною спрямованістю (легка атлетика). Тренування студентів відбувалися 5–6 днів на тиждень, двічі на день, тривалість кожного тренування 1,5–2 години.

До контрольної групи увійшли студенти інших спеціальностей університету – юнаки та дівчата відповідного віку, які не займаються спортом і навчаються за звичайною програмою з фізичного виховання закладу вищої освіти (30 чоловік). Всі особи згідно амбулаторних карт не перебували на диспансерному обліку з приводу будь-яких захворювань і належали до групи «практично здорових».

Результати дослідження. Стан серцево-судинної системи є одним з найважливіших критеріїв оцінки впливу на організм людини систематичних спортивних тренувань. Це зумовлено, перш за все, виключно великим значенням апарату кровообігу при адаптації організму до змін умов середовища, що найбільш яскраво проявляється при впливах тривалих фізичних навантажень циклічної спрямованості. Спостереження за динамікою змін у параметрах функціонального стану серцево-судинної системи дозволяє з'ясувати характер пристосувальних реакцій організму при фізичних навантаженнях, здійснювати контроль за розвитком тренуваності та запобігати їй порушенням.

При порівнянні результатів антропометричних обстежень юнаків різного віку виявлено, що окружність грудної клітки під час паузи у юнаків основної групи вірогідно збільшується з 94,4 см у 18 років до 97,6 см у віці 20 років.

Тривалі фізичні навантаження позитивно впливають на такий важливий функціональний показник як життєва ємність легенів. Обстеження показали, що тривалі тренування супроводжуються достовірним збільшенням життєвої ємності легенів юнаків-спортсменів при порівнянні з контролем. У той час як у контрольній групі ЖЄЛ не зазнавала вікових змін, у основній групі вона вірогідно зростала з 5843 мл у юнаків 18 років до 6481 мл у юнаків 20 років.

Наслідком перебудови регуляційних механізмів серцевого ритму при адаптації організму до тривалих фізичних навантажень стало достовірне ($p < 0,01-0,001$) зниження частоти серцевих скорочень (ЧСС) у юнаків основної групи при порівнянні з контролем.

Оцінка адаптивних можливостей серцево-судинної системи за індивідуальними величинами адаптаційного потенціалу не виявила в обстежених юнаків основної та контрольної груп випадків зриву адаптації та незадовільної адаптації. Слід відзначити, що серед представників основної групи виявлений більший відсоток осіб із задовільною адаптацією, ніж серед юнаків контрольної групи. У

той же час, серед юнаків контрольної групи виявлений більший відсоток осіб з напруженою механізми адаптації, ніж серед юнаків основної групи. На нашу думку, це вказує на те, що адаптаційні можливості організму юнаків під впливом тривалих фізичних навантажень покращуються.

Серед дівчат контрольної групи виявлений більший відсоток осіб з напруженою механізми адаптації (33,3–36,7 % обстежених), ніж у основній групі (10,0–16,7 % обстежених). Отже, під впливом тривалих тренувальних навантажень відбуваються зростання адаптаційних можливостей серцево-судинної системи організму дівчат.

Висновки. Тривалі фізичні навантаження суттєво впливають на функціональний стан серцево-судинної системи юнаків і дівчат віком 18–20 років. виявлені особливості характеру і динаміки адаптаційних пристосувань серцево-судинної системи організму студентів при впливі тривалих тренувань спрямовані на підвищення адаптаційних можливостей, досягнення більш оптимального та економного рівня функціонування системи кровообігу у стані спокою з можливістю більш ефективної термінової мобілізації при помірних навантаженнях.

Отже, беручи до уваги одержані результати досліджень, можемо стверджувати про наявність помітного впливу на фізичний розвиток юнаків і дівчат тривалих тренувальних навантажень циклічної спрямованості. Насамперед, це стосується змін таких антропометричних і фізіометричних характеристик як окружність грудної клітки у різних фазах, життєва ємність легенів, станова сила, сила м'язів правої та лівої кисті.

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. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015. № 1 (29). С. 31–35.
2. Дядечко І. Вплив тренувальних навантажень на психофізіологічні показники гандболісток у різні фази менструального циклу. *Slobozans'kij naukovo-sportivnij visnik*. 2016. № 6(56). С. 46–51. Doi: 10.15391/snsv.2016-6.007.
3. Індіка С. Я., Ягенський А. В., Духневич Л. П. Варіабельність серцевого ритму у хворих після інфаркту міокарда на амбулаторному етапі реабілітації. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 15. Львів, 2011. Т. 3. С. 136–142.
4. Bielikova N., Indyka S. Formation of the operational-actionable component of the future physical rehabilitation specialists' readiness to health protection activity. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2014. № 4 (28). С. 30–35.
5. Tsos A., Sushchenko L., Bielikova N., Indyka S. Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016, Vol. 16(3), Art 159, pp. 1008–1011. Doi:10.7752/jpes.2016.03159.

МОТИВАЦІЙНА СПРЯМОВАНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ У СІМ'Ї

Ніна Деделюк¹, Дмитро Клімчук², Юлія Приступа³

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

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

³Студентка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. На сучасному етапі гідним уваги є ряд питань, які стосуються фізичного розвитку та фізичної підготовленості підростаючого покоління. Немає більш важливої турботи, ніж виховання дітей. Ким би людина не була, де б не працювала, вона завжди повинна проявляти високе громадянське почуття відповідальності за їх долю. Адже діти – це найбільше багатство. Вони продовжують справу батьків, беруть у свої руки управління народним господарством країни. І, звісно, ці руки мають бути сильними й витривалими [2]. Однак фахівці, зокрема лікарі, фізіологи, педагоги висловлюють серйозне занепокоєння станом здоров'я дітей. Однією з таких причин є недостатня увага сім'ї до проблем фізичного виховання, неосвіченість батьків, їх необізнаність у галузі фізичної культури і спорту [1].

На даний час ні дитячі заклади, ні школи, ні тим більше заклади вищої освіти не забезпечують своїм вихованцям необхідного рухового режиму. Хоча, безумовно, прагнуть – кожен на своєму етапі. Прагнення поліпшити фізичне виховання підростаючого покоління знайшло своє відображення у шкільній реформі. Та в сучасних умовах змішаного та дистанційного навчання головна роль у вирішенні цієї проблеми належить сім'ї. Сім'я була, є і повинна залишатися природним середовищем для фізичного, психічного, соціального й духовного розвитку дитини, її матеріального забезпечення і несе відповідальність за створення належних умов для цього. Вона має виступати основним джерелом матеріальної та емоційної підтримки, психологічного захисту, засобом збереження і передачі національно-культурних і загальнолюдських цінностей прийдешнім поколінням. У першу чергу сім'я повинна залучати дітей до освіти, культури і прищеплювати загальнолюдські норми суспільного життя. Основними методами збереження та зміцнення здоров'я в умовах сім'ї має стати профілактика захворювань та дотримання певних гігієнічних правил у повсякденному житті, оптимальна фізична активність, загартування організму, повноцінне харчування, запобігання шкідливим явищам – курінню, алкоголізму тощо. Усі державні та суспільні інституції мають підтримувати зусилля батьків або осіб, які їх замінюють, спрямовані на забезпечення відповідних умов для виховання, освіти, розвитку здорової дитини.

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

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. За даними О. Д. Дубогай [1], ранкову гімнастику з дітьми першого класу робить більшість опитаних батьків. Потім цей відсоток зменшується до 20 % до кінця другої навчальної чверті. Основна частина батьків робить зарядку з дітьми дуже рідко (55 %) і багато батьків не робить ранкової гігієнічної гімнастики зовсім. Ті, хто виконує зарядку, затрачають на це лише півгодини на тиждень, тобто п'ять хвилин на день. Як стверджують автори [1; 2; 3], мотив навчання – це спрямованість учня на різні сторони навчальної діяльності. Формування мотивації – це виховання в учнів ідеалів, світоглядних цінностей, прийнятих у нашому суспільстві, у поєднанні з активною поведінкою учня, що означає взаємозв'язок усвідомлених і реально діючих мотивів, єдиного слова і справи, активну життєву позицію учня.

Другий спосіб – переконання прикладом – здійснюється у формі особистого прикладу батьків в правильній поведінці, суворому виконанні ним вимог, що ставляться перед ним тощо. Зазначено, що

вже при одному порушенні встановлених вимог самими батьками у старшокласників значно знижується організованість на заняттях, а також це негативно позначається на формуванні у них інтересу до фізичної культури [2].

Одним із важливих стимулів підвищення навчальної доцільності є створення такої навчальної ситуації, у якій учень досягав би успіху. Відомо, що тривала відсутність успіху формує у старшокласників негативне ставлення до такої діяльності, різко знижує її ефективність [3]. Виховання правильної мотиваційної спрямованості, постановки цілей в учнів повинні супроводжуватися і впливом на емоційне ставлення школярів до навчання. Емоції, безсумнівно, мають мотивуюче значення в процесі фізичного виховання.

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. 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 [3].

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 поведінки 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.

Висновки. Проведене нами анкетування батьків дало змогу встановити, що майже всі батьки й діти бажають займатися фізичними вправами, проте заняття ці проводяться не систематично, а в деяких сім'ях взагалі не проводяться. Серед причин, які заважають батькам займатися фізичним вихованням з дітьми, найбільш суттєвими є: нестача вільного часу, надмірна зайнятість, перевтома, затримка на роботі, відсутність спортивного обладнання, інвентарю та незнання методики. Для усунення вказаних недоліків необхідно систематично проводити просвітницьку роботу серед батьків у галузі фізичного виховання (бесіди, консультації, спільні форми роботи сім'ї та школи).

Джерела та література

1. Дубогай О. Д. Соціально-педагогічні і організаційні аспекти дослідження масових форм занять фізичними вправами в системі «Сім'я – школа». Матер. II всеукр. конф. «Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні». Київ; Луцьк : Вежа, 2016. С. 134–138.
2. Круцевич Т. Ю. Оцінка як один з факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності. *Фізичне виховання в школі*. Київ : Педагогічна преса. № 3. 2013. С. 47.
3. Столітенко В. В., Воробей Г. В. Фізичне виховання молодших школярів: навч. посіб. Київ : ІЗМН, 2017. 140 с.

ЗАСТОСУВАННЯ ТРАДИЦІЙНИХ НАЦІОНАЛЬНИХ ФОРМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Ніна Деделюк¹, Віталій Мартинюк², Ярина Торчинська³

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

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

³Студентка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Визначення ефективності застосування форм та засобів української етнокультури у системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти є пріоритетною складовою сучасного освітнього процесу. Відтак, постають завдання щодо необхідності здійснення історико-культурологічного аналізу проблеми використання форм та засобів української народної фізичної культури у життєдіяльності молоді; вивчення та узагальнення досвіду впровадження української етнокультури у навчально-виховному процесі з фізичного виховання здобувачів освіти. Необхідною умовою доказової бази дослідження, безперечно є визначення рівня знань здобувачів світи про форми та засоби української народної фізичної культури. Практична реалізація полягає у розробці та апробуванні рекомендації для вдосконалення методики використання традицій етнокультури у фізичному вихованні студентів. Дослідження проводилося у чотири етапи на базі Волинського національного університету імені Лесі Українки

Застосовувалися педагогічні **методи дослідження** у чотири наступних етапи:

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

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

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

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

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

На початку експерименту було проведено тестування рівня фізичної підготовленості студентів для відбору двох груп – експериментальної і контрольної, в яких молодь має приблизно однаковий рівень фізичної підготовленості. Результати тестування показали, що середні показники хлопців і дівчат з 7-ми видів випробувань, як в експериментальній, так і в контрольній групах, приблизно

однакові і відповідають нижче середньому рівню фізичної підготовленості. У хлопців обох груп біологічного факультету спостерігається приріст результатів у всіх видах випробувань, однак у студентів експериментальної групи приріст результатів більший, ніж в їх колег контрольної групи.

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

Отримані результати дають підстави стверджувати, що рівень фізичної підготовленості як у хлопців, так і в дівчат спеціальності правознавства, які склали експериментальну групу на кінець експерименту став значно вищим, ніж в їх колег з контрольної групи, про що свідчить приріст результатів у всіх видах випробувань. У студентів експериментальної групи приріст результатів бігу на довгі і коротку дистанції та човникового бігу в середньому зріс більше, ніж в 1,5 рази, у порівняння з їх колег контрольної групи. Причина такої різниці вбачається у спрямованості переважної більшості відібраних народних ігор на розвиток швидкості та спритності. А приріст рівня розвитку витривалості слід пов'язати із збільшенням частоти виконання фізичних вправ, зокрема традиційних засобів фізичного виховання, під час запропонованих організаційних форм. Приріст інших фізичних якостей слід пов'язати із систематичним відвідуванням студентами експериментальної групи додаткових занять з фізичного виховання і позитивним перенесенням розвитку одних якостей на інші. Звертає на себе увагу великий приріст показників згинання і розгинання рук в упорі лежачи у студентів правознавства. Такий результат пояснюється тим, що переважна більшість цих хлопців відвідували секційні заняття народних різновидів боротьби, що сприяло значному приросту сили м'язів живота та верхнього плечового поясу.

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

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

Джерела та література

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

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Ніна Деделюк¹, Тетяна Пекалюк², Анастасія Назарук³

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

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

³Студентка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. У науково-методичній літературі є достатньо даних з питань покращення фізичної підготовленості учнів початкових класів, ефективний вибір методик, адекватний підбір засобів для розвитку фізичних якостей та раціональна організація навчального процесу учнів 1–4 класів в умовах трьох уроків фізичної культури на тиждень з використанням ритміки ще мало вивчені та потребують подальшого наукового обґрунтування. Вирішення цієї проблеми дозволить не тільки удосконалити процес фізичного виховання дітей 6–9 років, але і забезпечити більш ефективну їх фізичну підготовленість

Дослідження базувалося на обґрунтуванні умови впровадження ритмічної гімнастики у початковій школі та дослідити її вплив на розвиток фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку. Для досягнення цієї мети передбачено вирішення наступних завдань: узагальнити теоретико-методичні підходи до розвитку фізичних якостей засобами ритміки; довести доцільність та ефективність впровадження у процес фізичного виховання молодших школярів комплексів вправ під музичний супровід.

Методи дослідження полягали у вивченні та узагальненні літературних джерел та документальних матеріалів; узагальненні практичного досвіду; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; педагогічні контрольні тести для визначення рівня фізичної підготовленості; математичну статистику.

Експериментальною базою дослідження стали учні початкової школи гімназії № 21 та гімназії № 18. Респондентами виступили 30 дітей молодшого шкільного віку, зокрема (19 – гімназії № 21 імені Михайла Кравчука та 11 – гімназії № 18).

Результати дослідження. Актуальність невідкладного удосконалення змісту системи фізичного виховання школярів обумовлює стан їхнього здоров'я і рухової підготовленості. Як відзначають науковці, тривогу викликає стан здоров'я і фізична підготовка дітей, яка навчається: більше 70 % дітей, що приходять у перший клас, мають відхилення за станом здоров'я; до 65 % хворіють респіраторними захворюваннями; 52 % мають різноманітні хронічні захворювання; більше 20 % мають зайву вагу; у 63 % – порушена осанка, а у 23 % – реакція на гіпертонічну хворобу, 19 % – підвищений кров'яний тиск; до 50 % школярів мають різного ступеня порушення опорно-рухового апарату; більше 25 тис. школярів звільнені від занять фізичної культури, а 45 % учнів закінчують 10 клас з погіршенням зору; кількість здорових дітей за роки навчання в школі зменшується в чотири рази (Куд О. С., Вільчковський Е. С., Апанасенко Г. Л. та ін.).

Фізична підготовленість дітей 7–9 років здійснюється в процесі нерегламентованої рухової активності і загальноприйнятих форм занять фізичною культурою в школі. Практично ці форми не забезпечують необхідного тренувального ефекту, особливо у розвитку фізичних якостей (Є. Н. Вавілова, Б. М. Шиян, Е. С. Вільчковський, С. М. Канішевський; Т. Ю. Круцевич) Проблема розвитку фізичних якостей учнів досліджувалася такими вітчизняними вченими, як (О. Д. Дубогай, В. В. Шутько, Е. С. Вільчковський).

Досить добре розроблені методики розвитку рухових якостей пристосовані, головним чином, до інтересів спорту вищих досягнень і передбачають їх застосування на спеціально організованих (тренувальних) уроках (В. Ф. Новосельський, А. В. Усов, А. Г. Сухарев, Г. П. Богданов, В. А. Романенко, та ін.). Деякі автори для учнів цього віку віддають перевагу диференційованому методу навчання, яке ґрунтується на якісному виборі співвідношення фізичних вправ (Т. В. Петровська, Т. В. Смірнова, В. А. Леонова, О. Н. Козленко, Н. В. Москаленко, та ін.).

Ритмічна гімнастика може стати могутнім джерелом відновлення працездатності учнів. У процесі заняття фітнес-аеробікою підтримується зручний для темп тренування. Якщо під час тренування або після неї виникає відчуття слабкості, можна переглянути звичну програму вправ. Для дітей

обираються вправу відповідності з їх інтересами, наприклад, ходьбу, танці, спортивні вправи. Поступово нарощуйте рівні фітнес-аеробіки. Чергування різних аеробних вправ допоможе підтримати зацікавленість.

Ми вважаємо, що використання музики у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку сприятиме підвищенню мотивації до рухової активності. Цікавим у досвіді спеціалістів фізичного виховання є використання на уроках фізкультури музично-ритмічних ігор, які об'єднують в собі всі види музично-естетичної діяльності.

Таким чином, заняття ритмікою допомагають учням засвоїти основні музично-теоретичні поняття, розвивають музичний слух і пам'ять, відчуття ритму, активізують сприйняття музики, розвивають основні фізичні якості. В процесі запам'ятовування нових ритмічних рухів, формується художній смак дітей, розвиваються їх творчі здібності та почуття прекрасного. Разом із цим, ритмічні вправи служать завданням фізичного виховання. Вони вдосконалюють рухові навички, виробляють уміння керувати своїм тілом, зміцнюють м'язи, позитивно впливають на роботу органів дихання та кровообігу та розвивають фізичні якості. У курсовому дослідженні здійснено теоретичне узагальнення і висвітлено новий спосіб розв'язання актуальної проблеми застосування ритміки на уроках фізичної культури з молодшими школярами.

Висновки. З'ясовано, що молодший шкільний вік – найбільш сприятливий час для використання ритмічної гімнастики у процесі фізичного розвитку. Ритмічні вправи різної спрямованості є дуже ефективним засобом комплексного вдосконалення фізичних якостей, про що засвідчив аналіз результатів опитування 30 учнів 3–4-х класів про сучасний стан застосування ритмічної гімнастики на уроках фізичної культури у початковій школі. Отримані дані не охоплюють весь спектр питань та не висвітлюють всіх аспектів актуальних проблем застосування технологій здоров'я на уроках фізичної культури з учнями молодших класів. Перспективи подальшого дослідження вбачаємо у застосуванні інноваційних технологій у процесі фізичного виховання з метою оптимізації процесу оздоровлення молодших школярів.

Джерела та література

1. Добринський В. С. Фізичний розвиток дітей і підлітків з урахуванням стану їх здоров'я: навч. посібник. Луцьк: Волин. обл. друк., 2015. 191 с. Бібліогр.: С. 179–187.
2. Ковальчук Н. М. Гімнастика як засіб професійної підготовки студентів факультету фізичної культури, спорту та здоров'я. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/Фізична культура і спорт»* : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 3 К (110)19. С. 264–268.
3. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія. Дніпропетровськ: Вид-во «Інновація», 2017. 252 с.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ У ТЕХНІЧНОМУ ФАХОВОМУ КОЛЕДЖІ

Ніна Деделюк¹, Карина Чос², Юлія Приступа³

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

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

³Студентка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Здобувачі освіти вищих спеціальних технічних фахових коледжів, як майбутні фахівці з вищою освітою великою мірою визначають майбутнє нашої країни, тому вони повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовленості, але й бути фізично витривалими, працездатними і здоровими.

Однак спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я студентів, які навчаються як у закладах у закладах вищої освіти. Щороку, як свідчить практика, збільшується кількість студентів, котрі займаються у спеціальних медичних групах. Майже 90 % молоді мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50 % – незадовільну фізичну підготовленість (О. Д. Дубогай, І. В. Поташнюк, Г. Є. Іванова, С. А. Савчук, А. І. Драчук).

Аналізуючи стан фізичного виховання студентів, українські фахівці (Р. З. Поташнюк; В. І. Завацький; С. М. Канішевський; Р. Т. Раєвський, та інші) стверджують, що серед більшості з них, зазвичай, не достатньо сформована потреба піклуватися про власне здоров'я. Вони покладаються на діяльність лікувальних закладів і нехтують ефективними, економічно вигідними засобами оздоровлення – фізичними вправами.

Відомо, що використання різноманітних видів фізкультурної діяльності сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, збільшенню тривалості життя, організації повноцінного дозвілля, боротьбі зі шкідливими звичками, створює умови пізнання власних можливостей і забезпечує оптимальні обсяги рухової активності (С. А. Бозанова, О. Качеров, Т. Ю. Круцевич, І. Козетов, Б. М. Шиян та інші).

Зараз ведеться активний пошук нових форм і методів підвищення якості фізичного виховання майбутніх фахівців з вищою освітою. Разом з тим аналіз спеціальної літератури (А. І. Драчук, В. П. Краснов, та інші) свідчить про те, що теперішня організація фізичного виховання у закладах вищої навчальних недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та інтересу значної кількості студентів до занять фізичними вправами. Дослідники відзначають, що студентська молодь байдуже ставиться до змісту обов'язкових фізкультурних занять (С. М. Канішевський, Р. Т. Раєвський, Є. М. Свіргунець, В. В. Романенко та інші). Це свідчить про нагальну потребу розробки нових науково обґрунтованих шляхів удосконалення організації фізичного виховання у закладах вищої освіти. На часі постає проблема дослідження організації спортивно-оздоровчої діяльності здобувачів освіти вищих технічних фахових коледжів, а також активізації спортивно-оздоровчої діяльності їх у навчальний, позанавчальний та вільний час. Для забезпечення даної проблеми перед нами поставили мети наступні завдання: аналіз стану організації спортивно-оздоровчої діяльності студентської молоді та її впливу на динаміку фізичної підготовленості здобувачів освіти упродовж навчання; вивчення спортивно-оздоровчих потреб студентів та рівня їх задоволення в умовах освітнього процесу. А також розробка шляхів організації спортивно-оздоровчої роботи студентів вищого технічного фахового коледжу.

Методи дослідження полягали у вивченні спортивно-оздоровчих потреб студентів та рівня їх задоволення в умовах освітнього процесу вищого технічного фахового коледжу; аналізу динаміки показників рівня фізичної підготовки впродовж навчання; апробації методики організації спортивно-оздоровчої роботи студентів вищоготехнічного фахового коледжу.

Результати дослідження показників фізичної підготовленості дозволили виявити наступне: вихідний рівень фізичної підготовленості студентів вищоготехнічного фахового коледжу на першому курсі недостатній; стан фізичної підготовленості студентів протягом навчання погіршується, що зумовлює необхідність організаційних змін у системі спортивно-оздоровчої діяльності здобувачів освіти в умовах вищого навчального закладу.

Упродовж першого року навчання виявлено поступове зменшення кількості студенток із вищим за середній РФП (рівень фізичної працездатності), а на другому курсі спостерігається зменшення

зазначеної кількості майже у двічі. Аналогічні результати виявлені також у юнаків другого року навчання. Відтак, необхідні організаційні зміни у системі навчальних і позанавчальних занять для забезпечення позитивного впливу на рівень фізичної підготовленості та здоров'я студентів. Респонденти обох статей насамперед запропонували замінити традиційний зміст занять, запровадити заняття за вибором, заміна навчальної форми занять на факультативну та розширення теоретичного розділу, покращити умови проведення занять та збільшити їх кількість, проводити їх більш цікаво.

Результати дослідження вивчення кількості пропущених занять з фізичного виховання студентами контрольних і експериментальних груп за даними журналів реєстрації відвідування занять з фізичного виховання дають підстави стверджувати, що студенти експериментальних груп більш систематично відвідували навчальні заняття ніж у контрольних групах.

Комплексний підхід до організації процесу фізичного виховання, покладений в основу запропонованої моделі, сприяв покращенню показників відвідування занять (на 20,3 %), зменшенню пропусків занять через хворобу (на 70,7 %), підвищенню рівня фізичної підготовленості (на 21,5 % зросла кількість студентів з високим рівнем фізичної працездатності і на 14,9 % зменшилася кількість студентів із нижчим за середній РФП) та рівня фізичного здоров'я (зросла кількість студентів з вищим за середній РФЗ (на 18,0 %), і на 7,0 % знизилася кількість студентів з низьким РФЗ).

Висновки. Упровадження нових шляхів організації спортивно-оздоровчої роботи здобувачів освіти вищого технічного фахового коледжу, а також вивчення спортивно-оздоровчих потреб студентів та рівня їх задоволення в умовах освітнього процесу позитивно відображається на динаміці їх фізичної підготовленості упродовж усього терміну навчання, формує та забезпечує їх оздоровчі потреби.

Джерела та література

1. Закон України «Про вищу освіту» № 1556-VII від 01.07.2014. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.
2. Закон України «Про освіту» № 2145-VIII від 05.09.2017. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
3. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року (затверджено Постановою Кабінету Міністрів України від 1 березня 2017 р. № 115). URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF>.
4. Деделюк Н. А. Організація масових фізкультурно-спортивних заходів з використанням національних традицій фізичного виховання: навч. посіб. для студентів. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. 72 с.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ 10–16 РОКІВ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ

Геннадій Зюльков¹

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

Вступ. У дитячому спорті особливо важливо дотримуватися принципу адекватності: навантаження повинне дозуватися з врахуванням вікових функціональних можливостей організму. Це, у свою чергу, вимагає знання специфіки онтогенетичного розвитку дітей і підлітків в умовах розширеного рухового режиму [2; 3].

Сучасний футбол пред'являє високі вимоги до розвитку різних сторін підготовленості спортсменів, і особливо, до загальної і спеціальної фізичної підготовки. Обумовлено це тим, що в сучасному футболі основні прийоми гри необхідно виконувати з однаковою ефективністю протягом тривалого часу, при цьому значно посилюється темп гри, зростає сила ударів, і можливості захисних дій [3].

Морфофункціональні показники і рухові здібності людини детерміновані в розвитку спадковими факторами і є прогностичними в системі спортивного відбору [2].

Незаперечним залишається факт, що певну вагу в конкретних видах спорту мають педагогічний і психологічний аспекти тренуваності [1]. Поряд з цим необхідно підкреслити, що визначальною основою резервних можливостей організму, його кінцевого корисного адаптивного результату в будь-якому виді спорту все-таки є морфофункціональні передумови, тобто матеріальний субстрат. Тому в дослідженні зроблений основний акцент на медико-біологічному аспекті визначення фізичної працездатності і тренуваності. У спортивній фізіології це найчастіше позначається як дослідження фізичної підготовленості.

Мета роботи – визначити і проаналізувати динаміку показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості юних футболістів у порівнянні з дітьми, які не займаються спортом.

Методичне забезпечення дослідження включало теоретичний аналіз літературних джерел; визначення основних антропометричних показників; фізичної працездатності; дослідження функціонального стану системи дихання. Отримані результати оброблялися методами математичної статистики.

Були проведені медико-біологічні спостереження впродовж 2020–2021 рр. за дітьми, що регулярно займаються спортом (футболом) в спортивних секціях. За цей період обстежено 114 школярів 10–16 років, які навчаються у загальноосвітній школі № 19 міста Луцька. Вони були розділені на дві групи. Школярі, які займалися фізичною культурою за шкільною програмою, склали контрольну групу (80). В експериментальну групу ввійшли школярі, що займалися футболом (34). Поділ на підгрупи в межах груп відбувався згідно вікового цензу.

Результати дослідження. Вважається, що функціональні можливості дитячого організму більш виразніше проявляються в адаптації кардіореспіраторної системи до м'язової діяльності. Тому, в більш вузькому значенні, фізичну підготовленість дитячого організму фахівці розглядають як функціональний стан кардіореспіраторної системи. Це дозволяє при масових дослідженнях при оцінці фізичної підготовленості широко використовувати такі комплексні показники функції кардіореспіраторної системи. Дослідження залежності показників фізичної працездатності від віку в хлопчиків-футболістів показало, що її рівень найбільш високий у віці 10 і 15 років ($22,4 \pm 0,1$ кгм/хв/кг і $20,3 \pm 0,1$ кгм/хв/кг, тоді як у віці 11, 14, 16 років приріст показників фізичної працездатності чітко знижується (відповідно на 13,3 %, 5,2 % і 9,4 %) на фоні високих темпів приросту довжини і маси тіла. При цьому в 16 років зареєстрований найнижчий рівень фізичної працездатності ($18,4 \pm 0,3$ кгм/хв/кг, хоча всі показники соматичного розвитку досягали найбільшого значення саме у віці 16 років, а індекс Пінье відображав в зазначений період більш гармонічний тип статури.

Встановлено, що в юних футболістів час настання статевого дозрівання і час проходження кожної стадії знаходиться в межах верхніх границь вікових фізіологічних норм. Динаміка фізичного розвитку свідчить про найбільш високі темпи приросту довжини і маси тіла в хлопчиків, які навчаються у 9-у класі. Пубертатний стрибок росту в юних футболістів супроводжується зниженням показників фізичної працездатності, м'язової сили і потенційних можливостей системи зовнішнього дихання. Разом з тим, серед футболістів 16-літнього віку є підлітки-ретарданти зі сповільненим статевим розвитком. У них зареєстрований дуже низький ваго-ростовий показник, затримка росту тіла в довжину і найнижчий вміст жиру, що вказує на дезадаптацію.

За показниками фізичного розвитку хлопчики-підлітки, які займаються футболом, переважають своїх однолітків-неспортсменів. В юних футболістів розвивається вищий рівень фізичної працездатності, особливо на перших трьох стадіях статевого дозрівання, в порівнянні з їх однолітками, що не займаються спортом.

У юних футболістів на 4 стадії статевого дозрівання, не дивлячись на високий ступінь соматичного розвитку, покращення дихальної функції, значно знижені показники фізичної підготовленості, що вказує на ймовірність зриву адаптації саме на цій стадії статевого дозрівання.

Для відбору футболістів, прогнозування їхніх модельних параметрів і спортивних результатів, важливо враховувати терміни початку пубертату й індивідуальний характер пубертатного розвитку кожної конкретної дитини.

Висновки. Надання переваги тренерами деяких видів спорту рослим, добре зовні фізично розвинутим спортсменам може призвести до дезорієнтації, оскільки передчасне дозрівання, швидкий ріст дитини не завжди адекватно відображають його функціональні можливості, його нормальний розвиток. При цьому потрібно знати, що вони здатні досягати високих спортивних результатів тільки у визначені періоди свого індивідуального розвитку, і ці періоди нерівнозначні по часовим параметрам у юних спортсменів з різною спрямованістю тренувального процесу. В залежності від специфіки індивідуальних змін фізичної працездатності в процесі онтогенезу дитини необхідний і відповідний підбір основних компонентів навантаження: тип навантаження, його величина, тривалість (обсяг), інтенсивність, періодичність занять і тривалість інтервалів відпочинку. Все вищесказане дозволяє говорити про більш низький рівень фізичної підготовленості того контингенту хлопчиків-футболістів, у яких початок навчання в школі й у спортивному класі приходився на більш пізніший віковий період, ніж у їхніх однокласників.

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. Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів: кол. моногр. [Н. О. Белікова, Г. О. Гац, С. П. Козіброцький та ін.]; наук. ред. й упорядник проф. А. В. Цьось. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 240 с.
3. Романюк В. Особливості фізичного розвитку юних футболістів 11–17 років. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп нац. ун-т ім. Лесі Українки.* Луцьк, 2013. № 4 (24). С. 86–91.

СТРУКТУРА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ 10–11 КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФЛОРБОЛОМ

Богдан Івановський¹

¹Магістрант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, ivanovsky.bohdan2016@vnu.edu.ua

Вступ. Флорбол є командним ігровим видом спорту і представляє собою хокей в спортивному залі. Зацікавленість школярів цим видом рухової діяльності пояснюється доступністю, видовищністю цього виду спорту. Нескладна екіпіровка гравця, відносно не дорогий спортивний інвентар, виготовлений з пластмасових матеріалів, робить його легким і зменшує ризик травматизму, прості правила гри і можливість тренуватися на будь-якій рівній поверхні, а також характер гри, що привертає увагу високим темпом, постійно змінним напрямом атак, майже безконтактним відбором м'яча і великою кількістю голів. Велике значення має саме структура технічної підготовки гравців у процесі занять флорболом [4; 5].

Мета дослідження: визначити ефективні форми, засоби і методи технічної підготовки юних флорболістів в умовах шкільних секційних занять.

Методи: педагогічне дослідження (педагогічне спостереження, електронне хронометрування, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, анкетування), методи соціологічних досліджень, методи математичної статистики, аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, конкретизація, порівняння та прогнозування.

Результати дослідження. Процес технічної підготовки зводиться до становлення умінь та навичок, забезпечуючи ефективне використання функціонального потенціалу юного спортсмена для досягнення найвищих результатів у процесі виконання змагальних дій, а також планомірне технічне удосконалення на різних етапах підготовки [1; 2; 3]. Важливо пам'ятати, що раціональна техніка не тільки правильна, обґрунтована форма рухів, це ще й вміння проявляти значні вольові та м'язові зусилля, виконувати рухи швидко, своєчасно розслабляти м'язи [3; 5].

Для оцінки технічної підготовленості ми користувалися тестами, що апробовані багатьма фахівцями [3; 4]. Вони допомагають встановити рівень розвитку основних технічних прийомів, необхідних для ефективної гри у флорбол.

Введення флорбольного м'яча є специфічним для визначення динамічної сили верхніх кінцівок і плечового поясу, а також одним з основних технічних прийомів техніки гри. Значно кращі показники були отримані у школярів, які займаються у секції флорболу: $14,8 \pm 0,59$ м; у старшокласників, які не займаються у секції – $12,6 \pm 0,47$ (P > 0,05) [1; 5].

Ведення м'яча по прямій 30 м дозволяє визначити розвиток спеціальної швидкості. У процесі констатуючого експерименту виявлено, що результати цього показника у старшокласників, які займаються у секції становлять в середньому $4,60 \pm 0,03$ с, у інших – $4,81 \pm 0,04$ с (P < 0,01) [1; 5].

Технічна підготовка флорболіста спрямована на засвоєння специфічних ігрових прийомів – зупинок, ведення, оманних рухів, відборів, перехоплень, ударів по м'ячу у різних умовах. Важливим чинником технічної підготовки є не тільки засвоєння всіх окремих прийомів, але й вміння виконувати їх у різних поєднаннях, виходячи з ігрової ситуації, що склалася. Комплексний тест з використанням ведення м'яча, обведення стійок і удару по воротах визначає рівень готовності до змагань. Вміння мобілізувати себе до якісного здійснення удару по воротах після швидкісного обігрування суперника має важливе значення для будь-якого гравця. За даними нашого дослідження старшокласники показали такі результати – $10,52 \pm 0,25$ с. (не займаються у секції) і $8,36 \pm 0,37$ с (займаються у секції флорболу) [3; 5].

Удари по м'ячу на дальність та точність визначають розвиток спеціальних швидкісно-силових якостей у сполученні з технікою виконання ударів по воротах. За отриманими даними в обох групах за тестами удари м'яча на дальність і точність не виявили суттєвих розбіжностей (P > 0,05) [2; 4].

Одною з важливих фізичних якостей є спритність. З одного боку рівень її залежить від ступеня розвитку інших рухових якостей, а з іншого – визначає можливості їх раціонального використання. У флорболі для визначення спеціальної спритності доречно використовувати тест у жонглюванні м'яча. За результатами нашого дослідження учні, які займаються у секції показали значно кращий результат у цьому тесті, різниця у жонглюванні складала 6,4 рази (P < 0,05) [1; 3].

Таким чином, можна стверджувати, що секційні заняття надають більше можливості для удосконалення спеціальних навичок, що в свою чергу сприяє покращенню спортивної майстерності та структуру технічної підготовки учнів 10–11 класів у процесі занять флорболом.

Висновки. Застосування в навчальних заняттях школярів експериментальної групи запропонованої програми навчання сприяло підвищенню технічної підготовки учнів 10–11 класів у процесі занять флорболом, різносторонності та результативності індивідуальних, групових і командних техніко-тактичних дій у процесі змагальної діяльності шкільної команди з флорболу зросла до 501,7 прийома за гру.

Джерела та література

1. <http://windows3.salibandy.net/Materiaalit/Individual%20Technique%20and%20Tactics.pdf>
2. <http://www.scribd.com/doc/2190922/Floorball-Team-Tactics>
3. http://www.floorball.org.au/pdf/Floorball_Youth_Start_Up_Kit.pdf
4. http://windows3.salibandy.net/Materiaalit/special_situations&Goalkeeping.pdf
5. International Floorball Federation (2014). Rules of the Game. Rules and Interpretations. Pridobljeno iz: <http://windows3.salibandy.net/Liitetiedostot/Rules%20of%20the%20Game%20Edition%202014.pdf>.

ПОБУДОВА РУХОВОГО РЕЖИМУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Сергій Козіброцький¹, Михайло Мельничук²

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

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

Вступ. Зараз простежується значне підвищення інтересу до вивчення історії свого народу, звичаїв і традицій, проводиться просвітницька робота щодо збереження і транспортації різних форм і засобів народної фізичної культури та етнопедagogіки до сучасних педагогічних систем [1].

Актуальним для дошкільної педагогіки залишається питання розробки змісту фізичного виховання для дошкільних навчальних закладів з урахуванням особливостей регіону, кліматичних, географічних умов, етнічних традицій, впровадження в практичну роботу дитячих садків таких засобів народної фізичної культури, які формують спеціальні навички, уміння, що відображають трудову діяльність людини

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

Результати дослідження. Науковці, що вивчають фольклор та етнографію в Україні, наголошують на актуальності національної духовної культури, підвищенні інтересу і поваги населення до історичного минулого нашої країни. Знання культурних традицій свого народу необхідні насамперед тому, що вони дозволяють з повагою ставитися до загальнолюдських етичних і естетичних норм. Відомо, що у фольклорі відображено культуру народу, традиційні заняття і ремесла, національні види спорту, танці, скоромовки, народні ігри, гаївки, свята з їх обрядами. У наш час народні фізичні вправи та рухливі ігри, танці, на превеликий жаль, ще мало відомі дітям різних вікових груп. Тому широке впровадження традицій народної фізичної культури в сучасне життя сприятиме ефективній реалізації завдань духовного і фізичного вдосконалення особистості дитини [4].

Аналіз наукових літературних джерел свідчить, що дошкільний період є найсприятливішим для засвоєння дітьми народних традицій, звичаїв, національних засобів фізичної культури. У цьому віці в дитини закладається фундамент фізичного розвитку, здоров'я і всебічної фізичної підготовленості. Тому перед вихователями стоїть завдання вибору оптимальних здоров'ябережувальних і особистісно орієнтованих засобів забезпечення педагогічного процесу [3].

У сучасних умовах ведеться активний пошук шляхів удосконалення фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах. Проте науковці констатують неналежний стан здоров'я дітей, слабку фізичну підготовленість, що зумовлені низьким рівнем рухової активності. У наукових працях з'ясовано причини дефіциту рухової активності, розроблено критерії нормування фізичних навантажень, обґрунтовано режими спеціально організованої рухової активності.

У процесі історичного розвитку було створено специфічні засоби народної фізичної культури, які є частиною національної культури. В останні десятиліття помітно зросла увага до народної фізичної культури, що стала предметом досліджень з педагогіки, філософії, історії, філології. У наукових працях виявлено, описано й проаналізовано найбільш поширені фізичні вправи та рухливі ігри в різні історичні періоди, вказано на необхідності їх використання у навчальних закладах. Водночас актуальним для дошкільної педагогіки залишається питання розробки змісту фізичного виховання для дошкільних навчальних закладів з урахуванням особливостей регіону, національних традицій. Практично не дослідженими лишаються питання побудови рухового режиму дітей дошкільного віку із використанням засобів народної фізичної культури [5].

Спираючись на аналіз літературних джерел, встановлено класифікацію використання засобів народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку. Загалом засоби народної фізичної культури поділяються на три групи: оздоровчі фактори зовнішнього середовища, гігієнічні чинники та фізичні вправи. Фізичні вправи загалом поділяються на фізичні вправи без предметів, із предметами, із засобами пересування, народні рухливі ігри, народні забави та розваги, народні танці, елементи національних видів спорту [2].

Для формування рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах має забезпечуватися проведення засобів народної фізичної культури на заняттях фізичного виховання, індивідуальних заняттях, самостійній роботі та прогулянках. Руховий режим має бути невід'ємною частиною загального режиму з урахуванням періодизації основних гігієнічних процесів, а також змін у працездатності дітей, активності їхньої діяльності протягом заняття та дня. У структурі рухового режиму має передбачатися чергування фізичних навантажень різної спрямованості та формування позитивного ставлення до фізичної активності за рахунок використання національних ігор і забав [3].

Висновки. Отже, для підвищення ефективності фізичного виховання дошкільників доцільно застосовувати народну фізичну культуру: елементи національних видів спорту, танці, рухливі ігри. Використання цих засобів на заняттях, прогулянках та в самостійній діяльності дошкільників активізує діяльність дітей та підвищує їхній інтерес до виконаних фізичних вправ.

Джерела та література

1. Булатова М. М., Усачов Ю. А. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання*. Київ: Олімп. л-ра, 2008. С. 320–354.
2. Вольчинський А., Смаль Я. Особливості організації рухового режиму дошкільнят засобами народної фізичної культури. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2013. Вип. 9. С. 77–81.
3. Вольчинський А., Вольчинська Н., Смаль Я. Вплив гри на підвищення рухової активності дошкільників. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. СХУ ім. Лесі Українки. 2013. № 1 (21). С. 144–148.
4. Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія. Київ : СПД Чалчинська Н. В., 2014. 340 с.
5. Смаль Я. Теоретико-методичні основи засобів народної фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. ВНУ ім. Лесі Українки. 2013. № 4 (24). С. 44–49.

ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ

Сергій Козіброцький¹, Павло Тарнавський²

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Kozibrotskyu.Sergiy@ynu.edu.ua;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упровадження компетентнісного підходу до організації навчального процесу передбачає особистісно-діяльнісний вимір результатів навчання кожного студента, що підвищує його зацікавленість і відповідальність. У таких умовах оцінювання навчальних досягнень із фізичного виховання

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

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

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

Джерела та література

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

ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Юрій Колядюк¹

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

Вступ. Сучасні соціально-економічні умови в Україні гостро поставили питання про впровадження в повсякденне життя студентів фізичної культури і спорту. Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують розумову і фізичну працездатність, стан здоров'я і фізичну підготовленість студентів [1; 3; 5].

Протягом останнього десятиліття середня очікувана тривалість життя у чоловіків скоротилася на 2,4, у жінок – на 0,9 року. Різниця в тривалості життя в Україні і в країнах Західної Європи становить для чоловічого населення 12,8, жіночого – 7,8 року. Встановлено, що у вищих закладах освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає від 5,36 % на першому курсі до 14,46 % на четвертому курсі. Відповідно спостерігається зменшення кількості основних груп: з 84,0 % до 70,2 %.

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

Мета роботи: обґрунтувати організаційно-методичні основи підготовки студентів закладів вищої освіти до оздоровчих занять фізичними вправами.

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

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

Методика підготовки студентів до оздоровчих занять фізичними вправами передбачала ієрархічну послідовність і взаємозв'язок основних етапів і похідних до них: виховання позитивного ставлення та інтересу студентів до занять фізичними вправами; формування системи науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для самостійних занять фізичними вправами; формування відповідних умінь і навичок; залучення студентів до систематичних самостійних занять фізичними вправами.

Встановлено, що досягнути оздоровчого ефекту в процесі самостійного виконання фізичних вправ можна лише при дотриманні основних принципів: поступовості, систематичності, адекватності і різнобічної спрямованості тренувань. Орієнтовний розподіл засобів оздоровчого комплексного тренування студентів протягом тижня подано в табл. 1. В залежності від індивідуальних можливостей, а також графіку навчання набір вправ дозволялося дещо змінювати. Водночас, спрямованість і черговість вправ були постійно.

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

Таблиця 1

Розподіл засобів оздоровчого тренування студентів

Дні тижня	Спрямованість вправ	Методи
Понеділок	Витривалість, спритність	Рівномірний, повторний, ігровий
Вівторок	Силові і швидкісно-силові якості, швидкість, гнучкість	Повторний, ігровий
Середа	Витривалість, спритність	Рівномірний, перемінний, повторний, ігровий
Четвер	Силові і швидкісно-силові якості, швидкість	Повторний, ігровий
П'ятниця	Витривалість, швидкісна витривалість	Рівномірний, повторний, інтервальний
Субота	Силові якості, спритність гнучкість	Повторний, перемінний, ігровий

Висновки. Фізичний розвиток студентів за показниками довжини і маси тіла, окружності грудної клітки знаходиться в межах норми.

Виявлена тенденція зниження фізичної підготовленості студентів. Відповідно до нормативів оцінки фізичної підготовленості рівень розвитку фізичних якостей в середньому відповідає низькому рівню. Методика підготовки студентів до оздоровчих занять фізичними вправами передбачає ієрархічну послідовність основних етапів (виховання позитивного ставлення та інтересу студентів до занять фізичними вправами, формування системи науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для самостійних занять фізичними вправами, формування відповідних умінь і навичок, залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами), педагогічних умов, засобів і методів навчання.

Джерела та література

1. Bielikova N., Indyka S., Tsos A., Sushchenko L., Halan-Vlashchuk V., Kotorovych O. Вплив рівня фізичного стану на адаптаційні можливості організму та стресостійкість студентів факультету фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. № 3(51). С. 32–40. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-03-32-40>
2. Vilchkovskyi E., Volchynskyi A., Pasichnyk V. Фізичне виховання студентів як чинник їх підготовки до майбутньої професійної діяльності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. № 3(55). С. 10–14. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-03-10-14>
3. Vashchuk L., Tsos A., Dudych A., Yurchenko I. Реалізації індивідуальних фітнес-програм у системі самостійних занять старшокласниць фізичними вправами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2017. № 4(36). С. 29–38. URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/1586>
4. Цьось А., Шевчук А., Касарда О. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. № 4 (28). С. 83–87. <http://sport.eenu.edu.ua/index.php/sport/article/view/269>
5. Цьось А., Бергер Ю., Сабіров О. Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. № 3 (31). С. 202–210. <http://sport.eenu.edu.ua/index.php/sport/article/viewFile/162/140>

ПОБУДОВА АДАПТИВНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ ДЛЯ СТАРШОКЛАСНИЦЬ

Іван Кузнєцов¹, Людмила Ващук²

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

²Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, vaschuk.liuda@vnu.edu.ua

Вступ. У сучасних наукових дослідженнях припускається, що теоретико-методологічне обґрунтування інтеграції фітнесу в систему шкільної фізкультурної освіти сприятиме підвищенню рівня фізичної підготовленості та мотивації до занять фізичними вправами підлітків, їх фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, соціалізації і самовизначенню [1; 3; 5]. Одним із новітніх напрямів у побудові занять фізичними вправами є фітнес, який ефективно впливає на корекцію будови тіла, маси тіла, сприяє гармонізації фізичного розвитку, поліпшенню функціонального стану систем організму [2; 4]. Охоплюючи різні форми рухової активності фітнес задовольняє потреби різних соціальних та вікових груп в оздоровчій діяльності, за рахунок різноманітності фітнес-програм, їх доступності та емоційності [1; 3]. Результати досліджень дозволили нам констатувати, що в основі занять фітнесом лежить фітнес-програма, для якої притаманна сукупність спеціально підібраних фізичних вправ, спрямованих на комплексну або вибірккову дію на системи організму чи окремі частини тіла, залежно від морф функціональних можливостей людини.

Отримані результати дослідження буде застосовано для розробки програми підвищення рівня фізичної активності дівчат старшого шкільного віку, поліпшення їхньої функціональної і фізичної підготовленості.

Метою дослідження було систематизація інформації щодо особливостей показників фізичного розвитку старшокласниць в залежності від типу їх будови тіла в процесі занять фітнесом.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, систематизація, антропометрія, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Розробляючи фітнес-програми враховували різні тип будови тіла (астенічний, гіперстенічний, нормостенічний). За результатами досліджень виявлено, що 22 % старшокласниць мають астенічну будову тіла, 19 % – гіперстенічну і 59 % – нормостенічну. Для дівчат астенічної будови тіла, яким властива худорлявість, вищий за середній зріст, вузькі плечі, тонкі кінцівки, дефіцит маси тіла, рекомендували вправи силової спрямованості для збільшення маси тіла, окружностей частин тіла, покращення показників тону м'язів. Старшокласниці гіперстенічної будови тіла переважно мали масивне тіло, середній зріст, об'ємні плечі, вкорочені кінцівки, надлишкову масу тіла. Тому виконання фізичних вправ спрямовували на зниження маси тіла, зменшення окружностей частин тіла (плеча, грудей, живота, тазу, стегна), зменшення жирового компонента. Представниці нормостенічного типу статури мають відносно пропорційну будову тіла. Тому фізичні навантаження спрямовували на поліпшення тону м'язів, зниження темпів приросту маси тіла та зменшення окружності тазу. Визначені особливості слід враховувати під час розробки засобів впливу в процесі занять оздоровчим фітнесом. Для розв'язання завдань корекції будови тіла, зменшення або збільшення маси та окружностей частин тіла нами запропоновано фітнес-програми силового спрямування. Результати досліджень дозволили констатувати, що в основі занять фітнесом лежить фітнес-програма, якій притаманна сукупність спеціально підібраних фізичних вправ, спрямованих на комплексну або вибірккову дію на системи організму чи окремі частини тіла, залежно від морф функціональних можливостей людини.

Доведено актуальність та доцільність застосування адаптивних фітнес-програм силового спрямування для старшокласниць як засобу підвищення рухової активності старшокласниць. У практиці фізичного виховання школярів показала її результативність.

Висновки. Беручи до уваги той факт, що у дослідженні основний акцент було зроблено на удосконаленні теоретичного обґрунтування й експериментальної перевірки ефективності методики побудови індивідуальних фітнес-програм з урахуванням морфофункціональних особливостей, мотивації та типу статури дівчат у процесі самостійних занять фізичними вправами, як складової частини здоров'язбережувальної компетентності, необхідно відмітити важливість отриманих результатів, які визначають напрям розвитку наукових підходів за обраним напрямом у майбутньому.

Проведене дослідження не розв'язує всіх питань означеної проблеми. Подальшого вивчення потребують питання побудови фітнес-програм для осіб з інвалідністю.

Джерела та література

1. Булатова М. М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2007. № 1. С. 3–7.
2. Ващук Л. Алгоритм побудови індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 2. С. 20–25. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2016_2_5
3. Дубогай О. Д., Євтушок М. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. № 1. С. 36–40. <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/1271>
4. Кібальник О. Я. Динаміка саморефлексії тілесного потенціалу підлітків під впливом занять по запропонованій фітнес-технології. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 9. С. 57–60.
5. Corbin Ch. B., Lindsey R. Concepts of Physical Fitness with Laboratories. *WCB Brown & Benchmark Publishers*. 1994. 277 p.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Надія Курман¹

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

Вступ. Основним фактором сучасного способу життя студентів є жорстка регламентація робочого часу за розкладом на фоні прискорення темпів життя, великих обсягів необхідної інформації, досить широка розповсюдженість серед молоді шкідливих звичок, побутова депресія, низький рівень фізичної підготовленості. Комплексна оцінка фізичної підготовленості є важливим прогнозуючим показником рівня фізичного здоров'я сучасної молоді, вказує на шляхи підвищення відстаючих рухових якостей [1; 2].

Фізична підготовленість являється інтегральним показником фізичної активності людини, тому що при виконанні різноманітних фізичних вправ у взаємодію вступають практично всі органи і системи організму. Дослідження останніх років доводять, що зі вступом у заклади вищої освіти для молоді характерним стає недостатній рівень фізичної підготовленості. Одним із обов'язкових компонентів в управлінні фізичним станом на навчальних заняттях оздоровчого напрямку є визначення у студентів рівня фізичної підготовленості та фізичного розвитку з метою здійснення індивідуального підходу та ефективного оцінювання тренувальних впливів [3; 4]. Саме ця проблема визначила тему дослідження.

Мета роботи – порівняти рівень фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Для досягнення мети роботи використовувались наступні **методи дослідження**: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; констатувальний педагогічний експеримент; математично-статистичні методи.

Передбачалися наступні етапи дослідження: перший етап (вересень – грудень 2020 р.) присвячено вивченню і теоретичному усвідомленню проблеми. Аналіз літературних джерел з поставлених проблем дослідження дозволив обґрунтувати мету, основні завдання дослідження, а також розробити і реалізувати більш конкретний методичний апарат і схему дослідження.

На другому етапі (січень – травень 2021 р.) було вивчено і проаналізовано протоколи здачі Державних тестів для здобувачів вищої освіти (для щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України, Наказ Міністерства молоді та спорту України № 4607 від 04.10.2018 р.) студентами 3–4-х курсів спеціальностей: «Фізична культура і спорт», «Середня освіта (Фізична культура)», «Фізична терапія, ерготерапія». Основною метою експерименту було визначити і порівняти рівні фізичної підготовленості студентів цих спеціальностей. На даному етапі нами також була проведена математично-статистична обробка отриманих результатів.

Третій етап (вересень – жовтень 2021 р.) був присвячений аналізу та узагальненню результатів, підготовці висновків, методичних рекомендацій та літературно-графічному оформленню магістерської роботи.

Дослідження проводилося на базі Волинського національного університету імені Лесі Українки. Всього в дослідженні взяли участь 220 студентів різних спеціальностей факультету фізичної культури, спорту та здоров'я та медичного факультету, серед яких 102 студентки та 118 студентів. За метою дослідження педагогічний експеримент був констатувальним.

Результати дослідження. Фізична підготовленість – важливий результат фізичного виховання, втілений у досягнутому рівні працездатності, сформованих рухових якостей, які сприяють ефективній життєдіяльності людини, її фізичному здоров'ю та творчій активності. Вивченню показників фізичної підготовленості студентської молоді в науковій літературі відводиться велика увага.

Висновки. Проблема дослідження і систематична оцінка рівня фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти є актуальною, так як дає змогу виявити рівень рухової активності, фізичного здоров'я та дієздатності студентської молоді, накреслити шляхи і заходи їх поліпшення в процесі навчання у ЗВО, активізувати роботу студентів зі свого фізичного вдосконалення, спонукати викладачів шукати ефективні засоби і методи фізичної підготовки студентів.

Результати досліджень свідчать про те, що рівень фізичної підготовленості студентів 3–4 курсів спеціальностей «Фізична культура і спорт», «Середня освіта (Фізична культура)» та «Фізична терапія, ерготерапія» є неоднаковим. Встановлено, що найкраще фізично підготовлені студенти, які

навчаються за спеціальністю «ФКіС», в них вищий за середній рівень фізичної підготовленості показали 38 % студентів, а середній 62 %. На другому місці знаходяться студенти спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)», серед яких 37 % студентів мають вищий за середній рівень фізичної підготовленості, середній – 61 %, і нижчий за середній – 2 %. Відносно нижчий рівень фізичної підготовленості показують студенти, які навчаються за спеціальністю «Фізична терапія, ерготерапія». Кількість студентів, які проявляють вищий за середній рівень фізичної підготовленості – 33%, середній рівень – 62 % і нижче середнього рівень спостерігається у 5% студентів даної спеціальності.

Причиною дещо нижчого рівня фізичної підготовленості студентів, які навчаються за спеціальністю «Фізична терапія, ерготерапія», вважаємо недостатню кількість практичних та лабораторних занять спортивної спрямованості в освітньому процесі, а також відсутність занять з підвищення спортивної майстерності.

Джерела та література

1. Белікова Н. О. З досвіду використання інтерактивних методів навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. Зб. наук. пр.* Київ-Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2014. Випуск 37 С. 348–353.
2. Белікова Н. О. Перспективи розвитку вищої фізкультурної освіти у контексті професійної підготовки майбутнього фахівця з фізичної реабілітації. *Вісник Житомирського державного університету імені І. Франка.* 2009. № 43. С. 34–38.
3. Bergier, B., Tsos, A. & Bergier, J. Factors determining physical activity of Ukrainian students. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine.* 2014. Vol. 21, no. 3, 613–616.
4. Bielikova, N., Tsos, A., Indyka, S., Contiero, D., Pantik, V., Tomaschuk, O., Dedeliuk N. and Podubinska, S. The Motor Activity Status and Students` Self-Assessment of Health During a COVID-19 Pandemic. *Sport Mont*, 2021, 19(S2), 95–99. doi: 10.26773/smj.210901

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ХОРЕОГРАФІЇ

Юлія Кушнір¹

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

Вступ. Сучасний етап розвитку фізичної культури характеризується пошуком нових ефективних шляхів рішення задач зміцнення та збереження здоров'я населення, що обумовлено його істотним погіршенням за останні роки. Майже у всіх вікових групах стан здоров'я населення є незадовільним, про це свідчать численні данні офіційної статистики Міністерства охорони здоров'я України та багатьма науковими дослідженнями [1; 3].

Таким чином, одним з пріоритетних завдань фізичного виховання, яке потребує свого рішення, є пошук інноваційних технологій, які поєднували б в собі засоби та методи комплексного оздоровлення організму та психіки, емоційного стану людини, а перш за все, сприяли б не декларативним якостям, а реальному духовному та фізичному розвитку особистості і формуванню аксіологічних орієнтирів на досягнення оптимального рівня здоров'я та здорового способу життя [5].

На жаль, у процесі вирішення завдань виховання гармонійної особистості у наш час танцювальні вправи не займають належного місця, не реалізується їх потужний виховний і розвивальний потенціал як засобу фізичного виховання, що сприяє умінню красиво рухатись, формує поставу, красиву фігуру, розвиває граціозність, дарує радість спілкування під музику, сприяє всебічному фізичному розвитку. Питання впливу регулярних занять танцювальними вправами на фізичне й естетичне виховання школярів ще недостатньо вивчені і вимагають детальних досліджень [1; 3].

Мета дослідження – дослідити особливості розвитку фізичних якостей учениць основної школи засобами хореографії.

Для досягнення мети роботи використовувались наступні **методи дослідження**: аналіз і узагальнення даних спеціальної наукової літератури; педагогічне спостереження впродовж уроків з фізичного виховання учнів 5–7-х класів; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Для вирішення поставлених завдань було досліджено 144 учениці 5–7 класів, а саме: 42 дівчини 5-х класів, 52 учениці 6-х класів та 50 дівчат 7-х класів у віці від 10 до 13 років. Дослідження проводились на базі загальноосвітньої школи I–III ступенів № 123 м. Києва. Дівчат було розділено на дві групи: експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ). Протягом експерименту контрольна група займалася за традиційною системою підготовки учнів. В експериментальній групі в процес фізичного виховання було впроваджено методiku розвитку рухових якостей учнів основної школи на уроках фізичної культури засобами хореографії з елементами спортивного танцю.

Було проведено дослідження фізичної підготовленості учениць експериментальної групи в порівнянні з контрольною, а саме: показників спритності, сили верхніх кінцівок, гнучкості, витриманості, швидкості на початку та в кінці навчального року.

Результати дослідження. Виходячи з вище означеного твердження було запропоновано під час уроків фізичної культури в 5–7 класах впровадити засоби хореографії, які мали доповнити зміст уроків високоєфективними для школярів елементами сучасних спортивних танців.

Зміст методики підготовчої частини уроку включає комплекси загальнорозвивальних вправ, спортивні та специфічні види ходьби і бігу, музично-ритмічні елементи (танцювальні кроки, комбінації) та нервово-психологічної підготовку. Крім загальних завдань даної частини висували і приватні, а саме: розвиток сили і еластичності м'язів, збільшення амплітуди рухів в суглобах, корекція недоліків постави, поліпшення координації рухів. Таким чином, при побудові даної частини заняття рекомендовано дотримуватися певного принципу: від локальної дії на опорно-руховий апарат до регіонального, а потім і до глобального.

Основними завданнями основної частини є набуття учнями знань, умінь та навичок виконання ритмічних вправ передбаченим планом уроку; навчання самостійно займатися ритмічними вправами; формування постави у процесі виконання ритмічних вправ; розвиток фізичних якостей, які забезпечують успішне виконання рухових дій та підтримують життєдіяльність організму; сприяти зміцненню волі учнів, моральному та естетичному вихованні; підвищення рівня оздоровчої грамотності, виховувати творчу активність, витримку, наполегливість. Кількість серій в цій частині може коливатися від однієї до 6–7 з обов'язковою танцювальну серією.

Для розвитку рівноваги рекомендовано застосування деяких асан, обраних з комплексу вправ хатха-йоги. Для розвитку сили у школярів рекомендовано застосовувати фізичні вправи, виконання яких потребує більшої величини напруження м'язів, ніж у звичайних умовах їх функціонування. Для розвитку гнучкості в спортивних танцях рекомендують застосовувати вправи, що потребують більшої амплітуди рухів у суглобах, ніж при виконанні танцювальних фігур. Для розвитку спеціальної витривалості застосовується спеціально розроблені танцювально-стрибкові комплекси вправ аеробного характеру. Цей комплекс включає в себе серії вправ: «танцювальні рухи», що підібрані з урахуванням специфіки спортивних танців, тому до складу комплексу входять танцювальні рухи в стилі «рок-н-рол», «диско», джазовий танець, елементи «модерну», а також основні технічні елементи найбільш темпових танців програм, таких, як «джайв», «самба», «ча-ча-ча», «квікстеп».

У заключній частині уроку слід виділяти декілька серій, а саме: серія, що складається з ланцюгів дихальних вправ і рухів на розслаблення м'язів; серія з вправ психорегулюючої дії, включаючи аутотренінг; ланцюги з нескладних в енергетичному і координаційному плані танцювальних з'єднань. Рухи повинні відповідати спокійному і врівноваженому ритму музики, допомогти сконцентрувати увагу учнів з метою приведення організму у відносно спокійний стан.

Висновки. Аналіз багатьох праць свідчить, що останнім часом у сфері фізичного виховання з метою покращення фізичної підготовки школярів набувають популярності нетрадиційні види рухової активності. Серед них чільне місце повинні займати танцювальні вправи. Впровадження експериментальної методики із використанням засобів хореографії у фізичне виховання учнів експериментальної групи дівчаток 5–7 класів сприяло достовірному підвищенню показників фізичної підготовленості у порівнянні із контрольною групою. Найбільший приріст результату (при $p < 0,001$) в учениць контрольної та експериментальної груп відбувся за показниками сили верхніх кінцівок, гнучкості, спритності та координаційних здібностей. Результати експерименту свідчать про те, що застосування методики також сприяло збільшенню кількості учениць з високим рівнем фізичної підготовленості.

Джерела та література

1. Артем'єва Г. Роль і значення хореографії у гімнастичних і танцювальних видах спорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 4(66). С. 32–36.
2. Гузь О. Ритміка і хореографія : авторська навчальна програма для учнів початкової та основної школи (1–4 роки навчання). *Початкова школа* : науково-методичний журнал. 2009. № 2. С. 48–53; № 3. С. 12–17.
3. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воеділова О. М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія. Київ : СПД Чалчинська Н. В., 2014. 300 с.
4. Пророков О. Танцювальні елементи на уроках фізкультури та впровадженні роботи. Тернопіль: Підручники та посібники, 2009. 64 с.
5. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2015 рік / за ред. Шафранського В. В. ; МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». Київ, 2016. 452 с.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ У ШКОЛЯРІВ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Інна Максимець¹

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

Вступ. За результатами наукових досліджень фізичні вправи є найпотужнішими засобами, які здатні забезпечити не лише загальний, а й цілеспрямований розвиток функцій і систем організму людини. Дослідження в галузі фізичної культури свідчать, що у підростаючого покоління на нині рухова діяльність значно знизилася [1; 2; 5]. Так, дослідники установили, що учні загальноосвітніх шкіл на заняттях з фізичної культури мають «руховий голод», що не задовольняє мінімальних потреб організму дітей у необхідному обсязі виконання рухових дій. Здійснюючи процес фізичного виховання потрібно пам'ятати, що головне – сформувати у дітей бажання до систематичних занять фізичними вправами. На важливість формування у школярів ціннісних орієнтацій, мотивів, інтересу, потреби займатися фізичними вправами наголошується в багатьох наукових працях [1; 3; 4]. При цьому формування позитивного ставлення до фізичного виховання стає окремим предметом дослідження.

Мета роботи: визначити чинники, які обумовлюють формування позитивного ставлення школярів до фізичного виховання та спорту та розробити методику його формування.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел і наукових даних, педагогічні спостереження, бесіди з учителями, учнями, анкетування учнів, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

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

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

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

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

Реалізація розробленої технології навчання здійснювалася на основі забезпечення таких педагогічних умов: доброзичлива атмосфера в колективі, демократичний стиль керівництва, активізація діяльності учнів на уроці, належна педагогічна майстерність учителя, оцінка і контроль за рівнем сформованості у дітей стимулів до занять фізичними вправами.

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

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

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

Експериментальна методика формування позитивного ставлення до занять фізичними вправами у школярів включає систему принципів, педагогічних умов, форм, методів і прийомів навчання. Вона передбачає створення позитивного емоційного фону на уроках фізичної культури та позакласній роботі з фізичного виховання; формування у школярів спеціальних знань та умінь; стимулювання діяльності дітей у процесі виконання фізичних вправ; залучення школярів до самостійних занять фізичними вправами; співпраця вчителя і батьків у процесі фізичного виховання.

Джерела та література

1. 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.
2. Bielikova N., Indyka S., Tsos A., Sushchenko L., Halan-Vlashchuk V., Kotorovych O. (2020). Вплив рівня фізичного стану на адаптаційні можливості організму та стресостійкість студентів факультету фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 3(51), 32-40. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-03-32-40>
3. Vashchuk L., Dedeliuk N., Zakhozha N., Savchuk S., Ishchuk O., Zakhozhyi V. (2021). Особливості фізичної підготовленості старшокласниць як передумова побудови фітнес-програм силового спрямування. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2(54), 62–68. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-02-62-68>
4. Vashchuk L., Tsos A., Dudych A., Yurchenko I. (2017). Реалізації індивідуальних фітнес-програм у системі самостійних занять старшокласниць фізичними вправами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 4(36), 29–38. URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/1586>
5. Tsiupak T., Tsiupak Y., Shvai O., Tsyupak Y., HaivolaR. (2021). Вплив фізичної терапії на морфо-функціональний стан та рухову активність хлопчиків 7–8 років з легкою формою розумової відсталості. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 1(53), 72–79. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-01-72-79>

ВПЛИВ РЕГУЛЯРНИХ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ТА ГОСТРОТУ ЗОРУ ДІТЕЙ З КОРОТКОЗОРІСТЮ

Роман Машков¹

¹Магістрант факультету фізичного виховання, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Вступ. Сьогодні проблема порушення зору у дітей стоїть дуже гостро. Нові технічні гаджети, які заповнили весь вільний і не вільний час дітей, негативно позначаються на очах дитини, призводячи не тільки до розвитку короткозорості, але й повної сліпоти. Відомо, що зір відіграє важливу роль в житті кожної людини. У даний час доведено, що короткозорість частіше виникає у осіб з відхиленнями в загальному стані здоров'я. Статистика свідчить про невинний ріст порушень зору серед школярів. Так, 3 % дітей у перші роки навчання вже мають порушення зору. До 3–4-го класу цей показник зростає до 10 %, а серед старшокласників майже у 20 % діагностують короткозорість.

За даними В. М. Сокурєнко [1], серед дітей, які страждають короткозорістю, число практично здорових в два рази менше ніж серед всієї групи обстежених школярів. Зазначається зв'язок короткозорості з простудними, хронічними і важкими інфекційними захворюваннями. У короткозорих дітей частіше, ніж у здорових, зустрічаються зміни опорно-рухового апарату – порушення постави, сколіоз, плоскостопість. Порушення постави, в свою чергу, погіршує стан внутрішніх органів і систем, особливо дихальної і серцево-судинної. Таким чином, існує і пряма, і зворотна залежність між фізичною активністю дитини, її здоров'ям, з одного боку, і розвитком короткозорості, з другого боку. Якщо дитина з молодшого віку багато і різноманітно рухається, добре загартована, у неї рідше виникає короткозорість навіть при спадковій схильності, і навпаки, у короткозорих дітей, якщо їх не тренувати, не стежити за їх поставою, харчуванням, режимом навчання, і відпочинком, можуть виникнути різні захворювання і подальше прогресування короткозорості.

Л. І. Іванова [2] в своїх роботах говорить, що повне або часткове порушення зору в першу чергу, порушує просторове орієнтування, координацію рухів, уповільнює темпи оволодіння руховими вміннями і навичками, викликає м'язову в'ялість, труднощі в збереженні статичної і динамічної рівноваги, затримує терміни формування основних рухів.

Численними дослідженнями С. І. Присяжнюк, В. П. Краснова, М. О. Третьякова [3] встановлено, що методично правильно організовані заняття з використанням спеціальних засобів сприяють значною мірою корекції і компенсації рухових порушень і недоліків фізичного розвитку слабозорих дітей.

Таким чином, наявні дані відкривають перспективу для досліджень, спрямованих на подальше вивчення впливу фізичних навантажень у дітей, які займаються спортом на регулярній основі, вивчення змін на функціональні показники ока в довгостроковій перспективі, а також зумовлюють необхідність вивчення впливу тренувальних навантажень на різні системи організму.

Методи дослідження: *теоретичні* – аналіз та узагальнення наукової літератури з питань корекції фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей із вадами зору, *емпіричні* – вивчення та узагальнення досвіду роботи спеціалізованих навчальних закладів для дітей які мають вади зору, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Експериментальне дослідження проводилося на базі спеціалізованої школи-інтернату для школярів з вадами зору с. Крупа Волинської області. У дослідженні взяли участь діти віком 9 і 10 років, що навчаються у 4 і 5 класах в кількості 40 осіб, з них 24 хлопчика та 16 дівчаток.

Результати дослідження. Для експерименту були сформовані дві групи: контрольна і експериментальна. В контрольну групу були включені 20 дітей, які займалися лікувальною фізичною культурою з методистом ЛФК школи-інтернату за загальноприйнятою методикою. Експериментальну групу склали також 20 дітей, які займалися за запропонованою нами програмою. У процесі експерименту проведений порівняльний аналіз показників фізичного розвитку, функціонального стану кардіореспіраторної системи дітей 9-10 років.

Дослідження проводилось протягом трьох взаємозв'язаних етапів.

Перший етап включав підготовку до експерименту. На даному етапі був одержаний дозвіл про проведення експерименту у дирекції спеціалізованої школи-інтернату для школярів з вадами зору, проведений аналіз науково-методичної літератури, розроблений і уточнений план роботи, проаналізовані медичні карти. Також були зняті показники, які характеризують функціональний стан зовнішнього дихання, виконана первинна оцінка функціональних можливостей кардіореспіраторної системи. Розпочаті заняття лікувальною гімнастикою за нашою методикою.

Під час другого етапу нами було проведено проміжне дослідження показників фізичної працездатності і була виконана їх оцінка. Проведені бесіди з медичним персоналом школи, з батьками і їх дітьми про вплив запропонованої нами методики.

Третій етап передбачав проведення заключного дослідження і дана оцінка функціональним можливостям організму дітей. Діапазон функціональних резервів організму дітей оцінювали за показниками проведених тестів.

Висновки. Вивчення динаміки розвитку зорових порушень в залежності від інтенсивності фізичного навантаження та виду спорту показало, що більш виражена позитивна динаміка у вигляді стабілізації міопічного процесу або найменшого ступеня прогресування була відзначена у дітей які регулярно займаються спортом. Проводячи аналіз літературних джерел, ми зробили висновок, що зі станом зору дитини тісно пов'язані зміни в стані здоров'я. Встановлено, що діти з вадами зору в моторному і фізичному розвитку відстають від своїх однолітків, які бачать добре. Це пов'язано з тим, що порушення органу зору і функцій зорового аналізатора обмежує дитину в повноцінному розвитку.

Аналіз результатів дослідження за проведеною оцінкою фізичного розвитку хлопчиків та дівчаток 9–10 років з короткозорістю після проходження коригуючих заходів показав нам, що відбулися позитивні зміни: середня величина ЖЄЛ збільшилась на 200,0 мл у хлопчиків і 100,0 мл у дівчаток; різниця показників окружності грудної клітки після експерименту становила $\pm 1,5$ см; показники сили правої кисті збільшились на $\pm 1,22$ кг. Запропонована програма адекватно вплинула на рівень соматичного здоров'я і фізичної підготовленості та гостроту зору дітей з міопією і вказує на необхідність проведення комплексу корекційних заходів з цими дітьми.

Джерела та література

1. Сокурєнко В. М., Тимчик Г. С., Чиж І. Г. Око людини та офтальмологічні прилади [Електронний ресурс] : навчальний посібник ; НТУУ «КПІ». Електронні текстові дані (1 файл: 4,53 Мбайт). Київ : НТУУ «КПІ», 2009. 264 с.
2. Іванова Л. І. Методика фізичного виховання у спеціальних медичних груп: навчальний посібник ; НПУ ім. М. П. Драгоманова. Київ: Козарі, 2009. С. 148.
3. Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Третьяков М. О. Фізичне виховання: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2007.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ

Володимир Морозович¹

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

Вступ. Важливе місце в системі спортивної підготовки належить розвитку фізичних якостей спортсменів різних спеціалізацій. Однією з проблем підготовки юних волейболістів є теоретичне обґрунтування розвитку рухових здібностей [8; 31]. Сучасний волейбол пред'являє високі вимоги до розвитку різних сторін підготовленості спортсменів, і особливо, до загальної і спеціальної фізичної підготовки. Обумовлено це тим, що в сучасному волейболі основні прийоми гри необхідно виконувати з однаковою ефективністю протягом тривалого часу, при цьому значно посилюється темп гри, зростає сила ударів, і можливості захисних дій [2].

В спортивній фізіології існують уявлення про те, що успіхи дітей при заняттях фізичними вправами та спортом залежать від комплексу психофізіологічних та моторних якостей, а також від морфологічних особливостей і функціональних можливостей вегетативних систем індивіда. Хоча при відборі висуваються специфічні для окремого виду спорту вимоги, що визначають валідність окремих психофізіологічних та морфофункціональних показників, все це не виключає значення загальних критеріїв, що забезпечують правильний вибір спортивної спеціалізації і оцінку перспективності спортивних досягнень дітей та підлітків [3; 4].

Різноманіття рухів при грі в волейбол є ефективним засобом для усунення недоліків у фізичному розвитку школярів і сприяє підвищенню їх рухової активності протягом усього періоду навчання в школі [3]. Заняття волейболом виробляють такі цінні якості, як силу, спритність, швидкість і витривалість. Заняття волейболом сприяють удосконаленню психіки учнів за умов активної взаємодії з навколишнім світом у процесі навчально-тренувальної, змагальної і фізкультурно-масової діяльності [2].

Мета роботи – розробити та науково обґрунтувати методику удосконалення навчально-тренувальних занять з волейболу, спрямованих на оптимізацію фізичного стану школярів-старшокласників.

У дослідженні використовували комплекс взаємопов'язаних **методів**: загальнонаукових – аналізу, систематизації, узагальнення даних літературних джерел, документальних й емпіричних матеріалів, методів отримання ретроспективної інформації, збору поточної інформації; медико-біологічних – антропометрії, спірометрії, пульсометрії, динамометрії. Отримані результати оброблялися методами математичної статистики.

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 волейболу Ковельської дитячо-юнацької спортивної школи.

Результати дослідження. Заняття у секціях з видів спорту потрібно розглядати як можливість отримати оптимальний об'єм рухового навантаження, який потрібен для нормального функціонування організму, його росту та розвитку на фоні росту (підвищення) професійної майстерності.

Аналіз існуючих програм для секційних занять з волейболу [1-4] 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 запропонували методичні прийоми 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 волейболу, які давали можливість виконувати короткочасну 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.

Було встановлено, що за показниками фізичного розвитку школярі, що займаються волейболом, переважають своїх однолітків неспортсменів. Зокрема, за рядом антропометричних показників юні

волейболісти значно 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.

Дослідження функціонального розвитку серцево-судинної системи показало, що заняття волейболом в умовах запропонованих методичних прийомів сприяють більш ефективній її роботі в 15–16-річних спортсменів, що виражається в меншій частоті серцевих скорочень.

Виявлено позитивний вплив занять волейболом в умовах секційних занять на власне швидкісно-силові здібності та кистьову і станову динамометрію. Систематичне, раціональне та цілеспрямоване застосування різноманітних комплексів фізичних вправ у волейболі позитивно впливає на організм. Під час заняття волейболом відбувається полегшення діяльності органів крово- та лімфообігу за рахунок покращення процесів зовнішнього та внутрішнього дихання, знижується підвищений тонуусу в артеріолах, змінюється просвіт капілярів, полегшується роботи серця, пов'язана із подоланням опору капілярної сітки кровоносних судин. У результаті занять підвищується працездатність як серцевого м'яза, так і всього організму.

Висновки. Реалізація запропонованих методичних прийомів в комплексі з урахуванням особливостей функціонального та рухового розвитку дають змогу підвищити результативність педагогічного процесу, збільшити зацікавленість школярів у заняттях фізичними вправами й таким чином сприяти формуванню в них оптимального фізичного стану. Показники функціонального стану кардіо-респіраторної системи, фізичного розвитку та силових можливостей доцільно використовувати при організації та плануванні навчально тренувальних занять волейболістів 15–16 років на етапі їх початкової підготовки.

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. Демідова О. М., Могилко С. П., Сквиря О. С. Підвищення рівня фізичного стану юнаків 13–14 років засобами волейболу. URL: http://journals.uran.ua/cvs_konf/article/download/166662/166010
3. Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів: кол. моногр. [Н. О. Белікова, Г. О. Гац, С. П. Козіброцький та ін.]; наук. ред. й упорядник проф. А. В. Цьось. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 240 с.
4. Підвищення фізичної підготовленості волейболістів 12–13 років / Я.Малойван та ін. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2016. № 3. С. 124–127.

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА МОТИВАЦІЇ СТАРШОКЛАСНИЦЬ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ

Ігор Нестерук¹, Людмила Ващук²

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

²Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, vaschuk.liuda@vnu.edu.ua

Вступ. На основі аналізу літературних джерел досліджено, що існує проблема низької рухової активності школярів та незацікавленості їх до занять фізичними вправами [1; 2]. Науковці засвідчують, що для покращення здоров'я учнів необхідно підвищити їхню рухову активність. Враховуючи соціальні й економічні умови в Україні це можливо здійснити переважно за рахунок формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій учнів до занять фізичними вправами [1; 3]. Одним із таких нових напрямів у побудові занять фізичними вправами є фітнес, який ефективно впливає на корекцію будови тіла, маси тіла, сприяє гармонізації фізичного розвитку, поліпшенню функціонального стану систем організму.

Згідно з результатами великих популяційних досліджень, найбільш прийнятним до застосування для широкого вікового діапазону людей у різних країнах є Міжнародний опитувальник фізичної активності (International Physical Activity Questionnaire – IPAQ). Опитування проводилося згідно з опрацьованими розробниками рекомендацій щодо методики й міжнародної термінології, які застосовуються при проведенні соціологічних досліджень [4; 5].

Мета дослідження – дослідити рівень рухової активності дівчат старшого шкільного віку та визначити відхилення у їх фізичному розвитку такі, як: виснаження, дефіцит маси тіла, надлишок маси тіла та ожиріння.

Методи дослідження. Для оцінювання рівня рухової активності застосовували опитувальник IPAQ у скороченому варіанті. Проведено опитування серед 120 дівчат старшого шкільного віку Луцьких шкіл. Зібраний матеріал піддано статистично-математичній обробці.

Результати дослідження. В період навчального року було запроваджено моніторингове дослідження щодо визначення рівня рухової активності дівчат старшого шкільного віку. Інструментарієм для проведення цього дослідження були обрані анкети, які склалися із ключових питань, що дають змогу визначити ступінь реалізації поставленої цілі. Встановлено, рівень рухової активності у дівчат 16 років є нижчим, ніж у дівчат 17 років. Так рівень низької рухової активності у дівчат 16 років становить близько 44 %, а у дівчат 17 років – близько 33 %. Також бачимо незначний відсоток високого рівня рухової активності в обох групах.

Отримані результати спонукали до визначення взаємозв'язку рівня рухової активності дівчат віку 16–17 років та їх відхилення у фізичному розвитку, а саме: виснаження, дефіцит маси тіла, надлишок маси тіла та ожиріння. Задіяна методика скринінг-оцінки відхилень у фізичному розвитку школярів за індексом Кетле дала змогу визначити дані відхилення.

Можемо констатувати, що показники відхилень у дівчат 16 років гірший, так дефіцит маси тіла становить близько 22 %, а показник перевищення маси тіла – близько 12 %, однак показник ожиріння майже 6 %. Дещо відмінні результати отримано при визначенні аналогічних показників 17-річних школярок. Так перевищення маси тіла показник більший на 8 % за дівчат 16 років, а ожиріння близько 5 %, проте норма становить майже 70 %.

Отже рівень рухової активності у дівчат 17 років вищий, ніж у дівчат 16 років, і як наслідок за індексом Кетле відсоток нормальної маси тіла у дівчат 17 років вищий а відсоток ожиріння менший, що підтверджує важливість фізичної активності у житті молоді.

Зважаючи на вік, стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, мотиваційні інтереси дівчат старшого шкільного віку, застосовувалися фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики.

Серед пріоритетних видів рухової активності дівчата надають перевагу фітнесу (перше рангове місце). Тому великий інтерес дівчат до фітнесу є об'єктивною передумовою побудови та ефективного впровадження фітнес-програм у процес фізичного виховання старшокласниць та підвищення рухової активності.

Висновки. Отже, результати аналізу наукових джерел підтверджують значущість методики формування індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць і визначають специфіку й актуальність дослідження.

Отримані результати дослідження буде застосовано для розробки програми підвищення рівня рухової активності дівчат старшого шкільного віку, поліпшення їхньої функціональної і фізичної підготовленості, шляхом застосування фітнесу у фізичному вихованні.

Джерела та література

1. Ващук Л. М. Рівень фізичної активності дівчат старшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. № 3 (31). С. 120–125.
2. Цьось А. В., Гац Г. О. Педагогічна діагностика в процесі навчання фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2012. № 4 (20). С. 201–209.
3. Bruya L. D. Effect of selected movement skills on positive self-concept. *Percept Mot Skills*. 1977. № 45. P. 252–254.
4. International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity / [C. L. Craig, A. L. Marshall, M. Sjostrom, et al.]. *Med. Sci. Sport Exert*. 2003. Vol. 35. P. 1381–1395.
5. Jaczynowski L., Polkowski T. Kompatybilność systemów oceny aktywności fizycznej społeczeństw. *Kultura Fizyczna*. 2004. № 9/10. S. 5–8.

ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Тетяна Павлік¹, Олена Дем'янчук²

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

²Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Demianchuk.Olena@vnu.edu.ua

Вступ. Однією з важливих складових частин сучасної парадигми оздоровчої рухової активності виступає концепція формування здоров'я особи за допомогою її залучення до здорового способу життя, ключовий і генеруючий чинник якого – рухова активність (РА) [4]. Туризм є невід'ємною складовою системи фізичної культури і спорту в Україні, патріотичного та духовного виховання молоді, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних якостей особистості шляхом залучення її до участі у туристських походах та змаганнях з видів спортивного туризму.

Заняття туризмом в системі фізичного виховання виділені в особливу групу, оскільки дозволяють найбільшою мірою, в порівнянні з іншими видами, опанувати знання, уміння і навички, потрібні в житті кожній людині.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури й інформаційних джерел мережі інтернет.

Результати дослідження. Сучасний етап розвитку освіти в Україні характеризуються значними системними перетвореннями змісту освіти. Аналіз наукових джерел засвідчує, що фахівці галузі фізичної культури й спорту постійно працюють над пошуком шляхів підвищення ефективності процесу фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл.

Зміщення акцентів педагогічного процесу в бік збільшення навчального навантаження на учнів викликає дисбаланс гармонійного розвитку школярів у період навчання, переважно збільшення часу на теоретичну й практичну підготовку школярів відбувається за рахунок зменшення часу на спеціально організовану рухову активність учнів, реалізацію заходів зі збереження їхнього здоров'я [1].

Низкою досліджень встановлено причинно-наслідковий зв'язок між величиною добової РА дітей і підлітків та групою їх здоров'я. Як відзначають науковці, руховий дефіцит є причиною, котра провокує розвиток порушень, що, зі свого боку, посилюють вплив гіпокінезії. За даними наукового пошуку [5], на жаль, продовжує збільшуватися кількість школярів із відхиленнями в стані здоров'я.

Показники фізичного розвитку школярів за останні десять років постійно погіршуються, і більшість дітей мають не одне, а цілий букет хронічних захворювань. Досить сказати, що до 10–11 класу 75 % дівчаток хронічно хворі, а 40 % юнаків не в змозі виконати нормативи з фізпідготовки [3].

У ході проведених робіт О. А. Роднаєвої, Е. Н. Шалаєвої відзначено, що більшість учнівської молоді характеризується середньою працездатністю й зниженням адаптаційних можливостей, що свідчить про порушення функціонального стану основних систем організму та робить необхідним формування стійкої мотивації школярів на здоров'я, здоровий спосіб життя й оздоровлення.

У контексті вирішення питання підвищення резервів здоров'я школярів науковці особливе місце відводять визначенню факторів, що безпосередньо впливають на стан здоров'я школярів та розкривають можливі шляхи нівелювання їх впливу засобами фізичного виховання.

Згідно з думкою авторитетних фахівців [6], очевидною є необхідність пошуку нових, популярних занять оздоровчо-рекреаційної РА, які враховують потребнісно-мотиваційні орієнтації учнівської молоді.

Туризм складає частину фізичної культури і спорту, оскільки він служить проявом здорового способу життя, розвитку, досконалістю і збереженню фізичної працездатності і всебічної підготовки.

Методи навчання в туризмі багатофункціональні. Вони виконують мотиваційну, навчальну, розвивальну, виховну, організаційну й оздоровчу функції; реалізуються через сукупність прийомів, кожний з яких є окремою дією, що утворює спосіб досягнення окремої мети, завдань і входить до системи діяльності, спрямованої на досягнення пріоритетної мети.

Успішність процесу навчання, реалізації змісту освітнього процесу, ефективність використання в ньому методів навчання залежить і від засобів навчання. У туризмі, як і в інших видах спорту, до основних засобів підготовки відносять загально-підготовчі вправи, спеціально-підготовчі та змагальні вправи, технічні елементи та спеціальні завдання. Заняття туризмом переважно проводять на відкритому повітрі. Вони мають помірні, регульовані фізичні навантаження, що сприяє покращенню

стану усіх систем організму, розвитку фізичних якостей [2]. Туризм, як засіб фізичного виховання включає різноманітні за формою і змістом рухові дії з раціонального подолання різних відстаней, чинить оздоровчу дію, позитивно впливає на фізичну працездатність, є важливим засобом зміцнення здоров'я.

Аналіз літературних джерел засвідчує, що перехід системи освіти до нових етапів розвитку визначається ставленням суспільства й держави до школярів. При цьому всі принципіві положення, які покладено в основу загальноосвітніх шкіл України, залишаються чинними [6], а провідну роль у розвитку особистості учня відведено комплексному підходу до процесу навчання й виховання. Комплексний підхід набуває цінності лише за умови взаємодії всіх елементів навчально-виховного процесу.

Висновки. Організаційно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді в закладах середньої та позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку, є дієвими і результативними, що проявляється у підвищенні рівня залучення учнівської молоді до регулярної РА, у покращенні показників фізичного й емоційного стану, організації змістовного дозвілля. Можливістю підвищення ефективності процесу фізичного виховання в напрямі оздоровлення школярів є збільшення розмаїття засобів фізичного виховання, реалізації інноваційних засобів, можливої спортизації процесу фізичного виховання.

Джерела та література

1. Гончарова, Н. М. Здоров'я формуючі технології у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку: [монографія]. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 336 с.
2. Грабовський, Ю. А., Скалій, О. В., Скалій, Т. В. Спортивний туризм: навч. посіб. Тернопіль: Навч. книга Богдан, 2009. 304 с
3. Demianchuk O. Mordyk O. Prevention of traumatism and other risks during physical training lessons. *Health Problems of Civilization*. Biala Podlaska, 2014. V. 8, N. 2. S. 20–24.
4. Дутчак, М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ: Олімп. літ., 2015. № 2. С. 44–52.
5. Круцевич, Т. Ю., Безверхня, Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Олімп. літ., 2010. 248 с.
6. Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року: Розпорядження Кабінету Міністрів України від 14 грудня 2016 р. № 988-р. Взято з <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/988-2016-%D1%80>

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Кирило Павловій¹

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

Вступ. Фізична культура і спорт відіграють важливу роль у формуванні, зміцненні й збереженні здоров'я громадян, підвищенні працездатності та збільшенні тривалості активного життя, утвердженні міжнародного спортивного авторитету України [1; 3; 4]. Разом з тим в країні, як зазначається в Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту, має місце недооцінка соціально-економічної, оздоровчої й виховної ролі фізичної культури, відсутня чітко скоординована програма взаємодії різних державних структур і громадських організацій, що негативно позначається на здоров'ї населення і соціально-економічному розвитку держави. Як наслідок – 80 відсотків дітей і підлітків мають різні відхилення у фізичному розвитку, а кожен третій юнак за станом здоров'я не призивається на військову службу.

Тому в сучасних умовах значення фізичного виховання досить зростає. Потрібно створити оптимальні умови для поліпшення фізичного потенціалу й здоров'я дітей. Для цього необхідно проаналізувати стан фізичної підготовленості і на цій основі розробити рекомендації щодо удосконалення процесу фізичного виховання в школах [2; 3; 5].

Особливо важливе значення для зміцнення здоров'я школярів має силова підготовка. Необхідність такої підготовки підтверджена тим, що в новій шкільній програмі введена для учнів старших класів атлетична гімнастика. Водночас спеціальних розробок атлетичної підготовки учнів не вистачає, що обумовило актуальність роботи.

Мета роботи: полягає в розробці теоретико-методичних засад використання атлетичної гімнастики у фізичному вихованні учнів старшого шкільного віку

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

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

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

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

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

У дівчат з віком відбувається стрибкоподібний розвиток сили. Найбільші величини м'язової сили спостерігаються в третьому й шостому класах. На етапах 2–4 класів спостерігається відносна стабілізація м'язової сили, а до 5-го класу відбувається значне її падіння. Подібну картину спостерігаємо й пізніше, тобто у шостому класі – зростання силових показників, а потім спад до 9-го класу. Показники м'язової сили найнижчі в 10–11 класах. Збільшення м'язової сили хлопців відбувається в старших класах (9–11). У молодшому шкільному віці спостерігається відносна стабільність оцінок, а в четвертому класі відмічено спад цих показників. У середніх класах рівень силових здібностей нижче середнього. В обсязі шкільної програми з віком м'язова сила у хлопців зростає поступово в 5 і

більше разів, тоді як у дівчат – стрибкоподібно. У віці 15–16 років у дівчат спостерігається достовірний спад розвитку сили.

Таким чином, результати дослідження показують вікові закономірності розвитку сили. Врахування їх у навчальному процесі значно покращить процес фізичного розвитку учнів. Відомо, що єдиної найкращої програми тренувань, однаково придатної для старих і молодих, сангвініків та меланхоліків не існує. Всі тренувальні програми повинні бути індивідуальними, відповідати конкретним особливостям анатомії та фізіології, психіки та генетики. Для вибору оптимальної програми потрібно дотримуватись головних тренувальних принципів і постійно оцінювати їх вплив на власний організм.

Висновки. Реалізація атлетичної гімнастики в системі фізичного виховання старшокласників включає силове триборство (пауерліфтинг) і передбачає виконання фізичних вправ без навантажень та з навантаженнями для різних груп м'язів.

Початкова підготовка в атлетизмі починається за програмою силового триборства (пауерліфтингу). Цей вид вимагає спеціальної силової підготовки, розвитку крупних масивів м'язів, які забезпечують максимальний прояв силових можливостей спортсмена в умовах змагань. Пізніше, маючи розвинену м'язову систему, доцільно перейти до занять вільними вправами (бодібілдингом). Для початківців рекомендується проведення підготовчого курсу загальнофізичної підготовки, який здійснюється з триразовими заняттями на тиждень впродовж трьох місяців. Потім тривалість та інтенсивність навантажень змінюється.

Джерела та література

1. Bielikova N., Indyka S., Tsos A., Sushchenko L., Halan-Vlashchuk V., Kotorovych O. (2020). Вплив рівня фізичного стану на адаптаційні можливості організму та стресостійкість студентів факультету фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 3(51), 32–40. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-03-32-40>
2. Vashchuk L., Tsos A., Dudych A., Yurchenko I. (2017). Реалізації індивідуальних фітнес-програм у системі самостійних занять старшокласниць фізичними вправами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 4(36), 29–38. URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/1586>
3. Індіка С. (2016). Поширеність депресії та зв'язок з іншими факторами ризику серцево-судинних захворювань у пацієнтів після інфаркту міокарда на амбулаторному етапі реабілітації. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 4(20), 369–372. URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/672>
4. Krutsevych T., Marchenko O. (2021). Особливості та адекватність самооцінки фізичного розвитку юнаків міської та сільської місцевості. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2(54), 69–78. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-02-69-78>
5. Цьось А. В., Гац Г. О. Педагогічна діагностика в процесі навчання фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2012. № 4 (20). С. 201–209.

ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІЧЕНОСТІ СТУДЕНТІВ У ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

Олександр Парій¹, Олександр Макаренко², Денис Бундак³,
Анатолій Вольчинський⁴

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

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

³Магістрант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки;

⁴Кандидат наук з фізичного виховання і спорту завідувач кафедри здоров'я і фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Формування фізкультурної освіченості студентів, завдання оволодіти актуалізованими цінностями та потребою бути здоровим, фізично активним і, отже, мати сформовані компетентності цілеспрямованого знаходження та застосування різноманітних засобів фізичної культури і їх аналізу у своєму житті стосується не лише викладачів фізичного виховання, а й самих студентів.

Цілеспрямоване фізичне виховання студентів у закладах вищої освіти не фізкультурного профілю дає змогу здійснювати розвиток особистості студента відповідно до вимог сучасної культури суспільства. Справа в тому, що у даній сфері соціально необхідної діяльності не лише вирішуються завдання тілесного розвитку і фізичної підготовленості молодій людині, а й виконуються замовлення суспільства в ідеології, економіці, науці, освіті, вихованні та в інших сферах духовного життя суспільства [3]. Під впливом фізичного виховання потреби та інтереси молоді, її нахили, розумові, фізичні, моральні, естетичні здібності та якості набувають соціально корисної спрямованості і значення. Проте в закладах вищої освіти фізичне виховання змушене долати певні труднощі з причини недостатнього фінансування освітянської галузі, відсутності сучасної спортивної бази та організаційної перебудови навчального процесу університетів. Разом із тим, ВНУ імені Лесі Українки накопичив певний досвід організації та методичного забезпечення секційно-урочної та секційно-позаурочної форм навчального процесу з фізичного виховання, що дає змогу відновлювати фізичні та розумові навантаження студентів, формувати у них ґрунтовні знання з метою зміцнення і збереження здоров'я. Адже людина, яка озброєна ґрунтовними і якісними знаннями фізкультурної освіти, завжди знайде шляхи для вдосконалення особистісної фізичної підготовленості, хорошої працездатності та відмінного здоров'я [2].

Навчальну програму з фізичного виховання реалізують під час навчальних занять із цього навчального предмета. Однак ці заняття не можуть відновити дефіциту рухової активності студентів, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на тлі хронічної втоми. Цю проблему можливо розв'язати завдяки плануванню та проведенню студентами самостійних занять із фізичного виховання впродовж 4–6 годин на тиждень. Готуючи студента до професійної діяльності, слід брати до уваги залежність факторів оздоровчої роботи від компетенції і професіоналізму викладача. Оздоровче виховання студентів, їх ставлення до занять фізичними вправами можна розцінювати як фундамент, на якому базується подальше відношення молодій людині до свого здоров'я, до розвитку своїх творчих і професійних досягнень [1].

Мета дослідження полягає у виявленні значення для студентів занять із фізичного виховання.

Методи дослідження. Дослідження проводилось на базі Волинського національного університету імені Лесі Українки. В експериментальній частині дослідження брали участь 52 студенти 1 курсу факультету історії, політології та національної безпеки. Використано комплекс наукових методів дослідження: аналіз науково-методичних джерел, педагогічні спостереження, анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Вища освіта надає широкі можливості для переосмислення цінностей фізичної культури студентів, висвітлення в новому спектрі її освітніх, виховних і оздоровчих функцій. Проте її реалізація під силу лише фахівцям нової формації. Крім глибоких професійних знань за обраною спеціальністю такий фахівець повинен володіти: високими фізичними кондиціями і працездатністю, особистою фізичною культурою. Тому серед головних питань, пов'язаних із реалізацією фізичного виховання студентів, ми виділили такі:

– яка мета і завдання реалізуються в процесі фізичного виховання?

– які якості намагається розвинути викладач у процесі навчання фізичних вправ?
– які знання й навички, набуті у студентські роки, знадобляться у майбутній професійній діяльності?

Отже перше питання торкалося розуміння студентами мети і завдань фізичного виховання. Друге – інтерпретації дидактично-виховних дій викладача фізичного виховання. Третє питання було пов'язано із ступенем розуміння власної поведінки у взаємозв'язку з оволодінням інформацією про здоров'я і власні дії, спрямовані на його зміцнення.

Відповіді, отримані на перше запитання, ми класифікували в 3 групи:

- 1) навчання основ легкої атлетики, спортивних і рухливих ігор, гімнастики;
- 2) поліпшення координації рухів, розвиток фізичних якостей, зокрема, швидкості, спритності, сили, гнучкості та витривалості;
- 3) заняття фізичними вправами – засіб для зміцнення і збереження здоров'я.

Найбільшу кількість відповідей (42,3 %) віднесено до третьої групи. До другої – 34,6 %, до першої – 23,1 %.

Висновки. За час навчання студентів у вищому закладі освіти важливо сформувати у них розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму, раціонально використовувати свій фізичний потенціал, ведучи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури. У процесі дослідження нами виявлено, що значний відсоток студентської молоді вважає дисципліну «Фізичне виховання» вагомим чинником для зміцнення і збереження здоров'я та підвищення працездатності.

Джерела та література

1. Малімон О. О., Вольчинський А. Я. Динаміка захворюваності та стану здоров'я студентів. *Фізична культура, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. ВДУ ім. Лесі Українки. Луцьк: Вол. обл. друк., 2005. С. 286–289.
2. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя : навч. посіб. Харків, 2018. 126 с.
3. Шиян Б. М., Омеляненко О. І. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. [в 2 ч.]. Тернопіль : Навч. книга–Богдан, 2012. 304 с.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ ФУТБОЛУ

Олена Томащук¹, Ігор Кремельський², Михайло Петрук³

¹Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, olena.tomaschuk@vni.edu.ua;

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

³Студент факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Важливою умовою економічного і соціального розвитку країни є високий рівень здоров'я нації, досягнення якого пов'язане з розповсюдженням фізичної культури і спорту серед населення і, особливо, серед дітей шкільного віку. Заняття футболом у вихованні підростаючого покоління є засобом розвитку і способом передачі основ здорового способу життя. Шкільний футбол, на сьогодні, є одним з найбільш дієвих механізмів масового залучення дітей до занять фізичною культурою і спортом та підвищення їх рухової активності, що сприяє здоров'язбереженню школярів та формуванню мотивації до занять [1]. Сьогодні в школі урок фізкультури і футбол необхідно розглядати з погляду навчально-тренувального заняття, тому що навантаження й емоційний фон такого уроку дасть учням більш високий рівень розвитку і виховання рухових навичок, зміцнення і розвиток усіх систем організму, чого не дає звичайний урок фізичної культури в програмі загальноосвітньої школи [3]. На думку фахівців [1; 2; 3; 4] у процесі фізичного виховання школярів необхідно створювати передумови для формування рухового «фонду», використовуючи багатоцільові рухливі і спортивні ігри. Футбол пред'являє високі вимоги до стану здоров'я і фізичної підготовленості дітей. У зв'язку з цим актуальним є вивчення динаміки показників фізичної підготовленості і порівняння ефективності традиційних занять за шкільною програмою і розробленою нами методикою.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; педагогічне тестування фізичної підготовленості; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Дослідження проводилося на базі Звиняченського ліцею Горохівської міської ради Луцького району Волинської області. У педагогічному експерименті взяли участь 28 школярів 9–10 років, які були розподілені на 2 групи. В першу групу (контрольну, n=12) увійшли діти, що займаються за стандартною шкільною програмою; в другу групу (експериментальну, n=16), склали діти, які займаються за розробленою нами методикою техніко-тактичної підготовки юних футболістів 9–10 років. Навчання юних футболістів проводилося протягом 24 тижнів по 6–8 навчальних годин на тиждень, що включали заняття на уроках фізичної культури та в позаурочний час. Заняття в спортивній секції школи також організовувалися у формі уроку. Основною формою організації занять із футболу для школярів був комплексний урок, що передбачав використання в підготовчій частині вправ з ходьби і бігу; загальнорозвиваючих вправ без предметів і з м'ячами; вправ з подолання комбінованої смуги перешкод; естафети, рухливі і спортивні ігри, елементи футболу. Основна частина уроку передбачала навчання техніко-тактичних прийомів з обов'язковим закріпленням їх у іграх чи ігрових вправах. Важливою частиною навчально-тренувальної роботи, що мала значний стимулюючий ефект були змагання з футболу. Змагання – один із найважливіших засобів залучення до занять футболом.

Динаміка показників фізичної підготовленості визначалася за допомогою тестів, які найчастіше використовуються у футболі для оцінки рівня розвитку фізичних якостей футболістів, а саме: швидкості (біг на дистанції 30 метрів з високого старту); швидко-силових якостей (метання м'яча через голову двома руками з місця, стрибок в довжину з місця); спритності (біг по ламаній лінії на дистанції 30 метрів з високого старту); витривалості (біг на дистанції 300 метрів з високого старту). Порівняльний аналіз ефективності запропонованої нами методики показав позитивний вплив техніко-тактичної підготовки з використанням ігрових засобів. Збільшення довжини стрибка з місця у дітей експериментальної групи через шість місяців у порівнянні з 1-им тестуванням становило 1,8 см, тоді як у дітей контрольної групи цей показник становив 1,1 см. Про розвиток спритності у футболістів свідчать результати з бігу по ламаній лінії на короткі дистанції (30 м). Результати проведених випробувань однозначно свідчать про більшу координаційну складність виконання тестів в порівнянні з бігом по прямій на ту ж дистанцію (30 м). Час пробігу на дистанції 30 м зменшився в

середньому від 5,3 до 5,0 с в тесті «біг 30 м по прямій»; від 21,5 с до 19,6 с в тесті «біг на 30 м по ламаній лінії». В обох групах школярів спостерігалось скорочення часу виконання тестів на спритність в порівнянні з 1-м тестуванням, однак істотний прогрес у розвитку спритності відзначався у юних футболістів експериментальної групи. Збільшення середньої швидкості бігу по ламаній лінії спостерігається і у дітей контрольної групи з 22,4 до 19,8 менше, однак цей показник є нижчим у порівнянні з результатами показників юних футболістів експериментальної групи. Аналіз динаміки збільшення середньої швидкості бігу дітей на довгі для них (300 м) і короткі (30 м) дистанції показав істотне переважання позитивної динаміки в бігу на довгі дистанції, особливо у хлопчиків експериментальної групи. На дистанції 300 м збільшення середньої швидкості бігу на 6,5 м/с становило у дітей контрольної групи і на 8,3 м/с у юних футболістів експериментальної групи.

Висновки. Таким чином, отримані дані свідчать про ефективність застосування розробленої нами методики техніко-тактичної підготовки юних футболістів 9-10 років з використанням ігрових засобів у тренувальному процесі. Тому, важливо активно впроваджувати проведення уроків футболу в школах, занять в секціях з футболу при школах в позаурочний час, дитячих футбольних змагань з метою підвищення масовості дитячо-юнацького футболу в країні, організації фізкультурно-оздоровчої і виховної роботи в закладах загальної середньої освіти, зміцнення здоров'я дітей та підлітків, залучення їх до фізичної активності за допомогою регулярних занять футболом.

Джерела та література

1. Бібіков Є. М. До питання про вплив футболу на рухову активність дітей молодшого шкільного віку. *Молодий вчений*. № 4 (44) квітень, 2017. С. 42–45.
2. Деделюк Н., Томащук О., Вашук Л. Мотивація учнів до фізичної активності в умовах дистанційного навчання. Фізична активність і якість життя людини [текст]: зб. тез доп. IV Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (10 черв. 2020 р.)/уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2020. С. 62. <https://conferences.vnu.edu.ua/public/conferences/Tezu2020.pdf>.
3. Ріпак І., Дулібський А. Урок фізичної культури з елементами футболу як ефективний засіб підвищення рухової активності та зміцнення здоров'я учнівської молоді. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання : колект. моногр. / упоряд. О. М. Вацеба, Ю. В. Петришин, Є. Н. Приступа, І. Р. Боднар. Л.: Укр. технології, 2005. С. 274–278.
4. Томащук О., Коханюк О. Спортивно-ігрова форма організації занять з фізичної культури дітей молодшого шкільного віку. Наукове мислення: збірник статей учасників тридцять третьої всеукраїнської практично-пізнавальної інтернет-конференції «Наукова думка сучасності і майбутнього», (29 листопада – 5 грудня 2019 р.). Видавництво НМ. Дніпро, 2019. С. 69–71. <http://naukam.triada.in.ua/images/files/zbirnik33.pdf>

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Надія Фінюк¹, Руслан Сарапененко¹

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

Вступ. Однією з найбільш гострих проблем на сьогодні є підвищення стану здоров'я і фізичного стану дітей старшого шкільного віку [3; 4]. На сучасному етапі розвитку країни проблеми здоров'я учнівської молоді посіли чинне місце серед низки проблем, які спіткали наше суспільство. За статистичними даними майже 60 % дітей старшого шкільного віку мають відхилення в стані здоров'я, кількість старшокласників, які страждають хронічними захворюваннями збільшилось з 31 % до 70 %. Менше 20 % старшокласників залишаються здоровими по закінченню загальноосвітніх шкіл. Науковці зазначають [1; 2; 5], що основними причинами такої ситуації є дефіцит рухової активності, який негативно впливає на фізичний розвиток, стан здоров'я та рухову активність школярів. Школа не вирішує повною мірою проблеми задоволення біологічної потреби дітей у рухах. Уроки фізичної культури лише на 15 % компенсують необхідний для дитячого організму об'єм рухової активності. Таким чином, актуальною залишається проблема пошуку засобів, форм та методів збільшення рухової активності учнів старшого шкільного віку. Однією з таких форм є організація самостійних занять фізичними вправами школярів, які за умов оптимальної побудови та раціональної взаємодії з уроками фізичної культури в школі, могли б надати позитивний ефект у залученні учнів до систематичних занять фізичною культурою і спортом, що буде сприяти збереженню їх здоров'я і підвищенню рівня рухової активності та фізичної підготовленості [1; 3].

Мета дослідження – дослідити особливості фізичного стану учнів старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням.

Для досягнення мети роботи використовувались наступні **методи дослідження** аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, метод антропометрії, методи визначення функціонального стану організму, оцінка рівня фізичного здоров'я (за методикою Г.Л. Апанасенка), методи математичної статистики.

Дослідження проводились на базі загальноосвітніх шкіл I–III ступенів № 7; 11; 23 м. Луцька. У дослідженнях взяли участь 152 школяра старшого шкільного віку (80 дівчат та 72 юнаки).

Результати дослідження. Для розробки інноваційної технології, спрямованої на зміцнення здоров'я учнів старшого шкільного віку в процесі занять фізичним вихованням, необхідно володіти інформацією, що стосується, насамперед, рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості, стану здоров'я, теоретичної підготовленості та фізкультурно-оздоровчих уподобань учнів.

За результатами досліджень показники фізичного розвитку, а саме: довжини тіла, знаходяться у межах норми як у юнаків, так і у дівчат 16 і 17 років, показники маси тіла вище норми вікових стандартів; показники індексу Кетле у юнаків 16 і 17 років вище вікової норми; показники ОГК та індексу ПІР у дівчат 16 і 17 років нижче вікової норми. Життєвий індекс у обстежених дівчат 16 і 17 років та юнаків 16 і 17 років знаходиться на низькому рівні. Силовий індекс дівчат 16 і 17 років та юнаків 16 років нижче вікової норми, а юнаків 17 років відповідає нижче за середній рівень фізичного розвитку.

Середньостатистичні значення показників функціонування серцево-судинної системи, а саме АТ обстежених школярів відповідає віковій нормі. Показники ЧСС вище норми, а значення ЖСЛ та показники за пробами Штанге, Генча є нижчими від середніх показників, які характеризують норму для даних вікових груп. При цьому індекс Скібінського та індекс Робінсона свідчить про незадовільний стан функціонування серцево-судинної та дихальної систем обстежених юнаків 16 і 17 років та дівчат 16 і 17 років. Оцінюючи рівень фізичної роботоздатності, було виявлено, що більшість школярів отримали низький рівень. Індекс Руф'є на оцінку, яка характеризує високий рівень роботоздатності, не виконав жоден школяр.

Зі 72 юнаків і 80 дівчат 16 і 17 років, обстежених за методикою Г. Л. Апанасенка, переважна більшість дітей мають нижче за середній рівень фізичного здоров'я (45,4 % дівчат 16 років, 41,7 % дівчат 17 років, 42,5 % юнаків 16 років, 40,6 % юнаків 17 років). Із обстежених учнів не було виявлено жодного з високим рівнем фізичного здоров'я.

Висновки. За результатами дослідження було визначено, що стан фізичного розвитку, фізичного здоров'я, середні показники життєвої ємності легень, проб Штанге, Генча, динамометрії кисті,

індексу Скібінського, індексу Робінсона та індексу Руф'є у дівчат та юнаків 16–17 років є нижчими за вікові норми.

Кількісна та якісна характеристика фізичного здоров'я показала, що 45,4 % дівчат 16 років, 41,7 % дівчат 17 років, 42,5 % юнаків 16 років, 40,6 % юнаків 17 років мають рівень здоров'я нижче за середній, що не відповідає безпечному рівню здоров'я.

Отже, одним із шляхів вирішення вищезначених проблем є організація занять фізичним вихованням, які будуть сприяти покращенню показників фізичного здоров'я, фізичної підготовленості і підвищенню рівня рухової активності. Особливого значення дана проблема стосується учнів старшого шкільного віку у зв'язку з необхідністю їх підготовки до майбутньої трудової діяльності. Тому, постає проблема пошуку дієвих технологій, організації та проведення самостійних занять фізичним вихованням учнів старшого шкільного віку.

Джерела та література

1. Апанасенко Г. Л., Долженко Л. П. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2007. № 1. С. 17–21.
2. Васкан І. Г. Стан фізичної підготовленості підлітків. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: збірник наукових праць. 2013. № 1 (21). С. 269–271.
3. Дутчак М. В., Трачук С. В. Методологічні засади організації фізичного виховання в навчальних закладах України. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2012. № 2 (8). С. 11–16.
4. Мацейко І. І., Галандзовський С. М. Фізична підготовленість та її зв'язок з руховою активністю школярів 7–17 років. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2014. № 2 (36). С. 75–82.
5. Саїнчук М. М. Динаміка ціннісної установки старшокласників в їх мотивації до занять фізичною культурою. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Наук.-теорет.журнал. Київ. № 1. 2011. С. 62–66.

МЕТОДИКА КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Дмитро Шеменюк¹

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

Вступ. Проблема зміцнення здоров'я дітей є одним з головних завдань нашого суспільства. Наскільки успішно вирішується питання фізичної підготовленості в шкільному віці, настільки залежить стан здоров'я, фізичний розвиток, працездатність, успіхи у навчанні та спорті дітей більш старшого шкільного віку (В. І. Завацький, О. С. Куц, Е. С. Вільчковський, Т. Ю. Круцевич та ін.).

Фізична підготовленість школярів здійснюється в процесі нерегламентованої рухової активності і загальноприйнятих форм занять фізичною культурою в школі. Практично ці форми не забезпечують необхідного тренувального ефекту, особливо розвитку сили й витривалості. Доведено, що систематичні заняття фізичною культурою підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності учнів. Проте за науковими даними останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я учнівської молоді. Виявляється загальна закономірність збільшення серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, зниження рівня фізичної підготовленості та морфологічного стану. Тому важливою умовою фізичного виховання старшокласників є корекція їх фізичного стану відповідно до стану фізичної підготовленості та функціональних можливостей.

Мета роботи полягає у визначенні рівня фізичного стану школярів та розробки програми його корекції.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання старшокласників у закладах загальної середньої освіти.

Предмет дослідження – напрямки корекції фізичного стану учнів старшого шкільного віку.

У процесі дослідження використовувалися такі *методи*: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; антропометричні методи; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Дослідження проводилося в три етапи з учнями 16–17 років школи № 19 м. Луцька.

Мета першого етапу – обґрунтування проблеми й розробка інструментарію досліджень. На цьому етапі вивчалися науково-теоретичні й методичні аспекти фізичного виховання школярів, були визначені мета, задачі, програма дослідження, відібрані тести для оцінки фізичного стану старшокласників. Використані такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та нормативних документів; педагогічні спостереження, що проводилися на базі школи № 19 м. Луцька.

Другий етап дослідження був присвячений проведенню констатувального експерименту. Його мета полягала у визначенні фізичного розвитку та фізичної підготовленості старшокласників. Фізичний стан визначався у юнаків основної і підготовчої медичних груп (всього 69 чоловік) за допомогою комплексу тестів. Для аналізу матеріалів другого етапу дослідження широко використовувалися методи математичної статистики, середні і середньо-квадратичні показники порівнювалися із потрібними величинами.

Мета третього етапу полягала в розробці методики корекції фізичного стану старшокласників. На основі рівня фізичного стану юнаків було розроблено дозування навантажень різної спрямованості, співвідношення фізичних вправ на уроках фізичної культури.

Результати дослідження. За показниками окружності грудної клітки старшокласники, загалом, не досягають середнього стандарту гармонійного атлетичного розвитку. Величина між вдихом і видихом статично не значима. Тому у процесі фізичного виховання необхідно використовувати спеціальні фізичні вправи з метою корекції будови тіла. Узагальнюючи результати оцінки фізичного розвитку учнів старшого шкільного віку, необхідно констатувати, що їхні середні зросто-вагові показники знаходяться у межах норми, а пропорційність будови тіла й розвитку мускулатури дещо не відповідає стандартам. Тому, зважаючи на прагнення старшокласників мати гарну будову тіла, в основі фізичного виховання повинні лежати атлетичні фізичні вправи.

Детальний аналіз кількісних і якісних показників фізичної підготовленості виявив, що в старшокласників вищі кількісні результати супроводжуються кращими якісними показниками основних рухів. Низькі результати виконання техніки фізичної вправи, як правило, характеризують гірші кількісні показники.

Загальний рівень фізичної підготовленості старшокласників невисокий. Найнижче розвинені сила, витривалість і швидкісно-силові якості. Деяко вищий розвиток мають гнучкість і швидкість. Школярі однієї вікової групи характеризуються неоднорідністю фізичної підготовленості. Загалом, 37 % молоді мають низький рівень фізичної підготовленості, 48 % – середній і 15 % – високий.

У процесі корекції фізичного стану старшокласників широко використовувався ігровий та змагальний методи. Ці методи не тільки значно підвищували емоційний стан школярів, але й за рахунок потоку пропріоцептивної імпульсації, що поступала в головний мозок, суттєво поліпшували тонус і працездатність кори великих півкуль. Такі механізми дають можливість мобілізувати юнаків на активне виявлення фізичних і морально-вольових якостей, що сприяють зниженню психічної напруги і рівня невпевненості чи хвилювання. У процесі фізичного виховання старшокласників доцільно використовувати комплексний варіант оздоровчого тренування. Рекомендується таке співвідношення фізичних навантажень: розвиток витривалості (35 % у 10 класі і 40 % у 11 класі), сили (20 % і 30 %), швидкісно-силових якостей (10 % і 10 %), швидкості (10 % і 5 %), спритності (15 % і 10 %) та гнучкості (10 % і 5 %).

Максимальна частота серцевих скорочень під час виконання вправ аеробного характеру школярами не повинна перевищувати 203–204 уд/хв. Нижня межа ЧСС складає 157–158 уд/хв, верхня межа – 185–186 уд/хв. Ефективний рівень ЧСС під час виконання аеробних вправ для учнів 16 років складає 158–186 уд/хв; учнів 17 років – 157–185 уд/хв. Зважаючи на низький рівень фізичного стану школярів, доцільно розділити ефективний рівень ЧСС на три зони: низька – 157–160 уд/хв, середня – 161–170 уд/хв, висока – 171–186 уд/хв. Заняття починалися із зони низької інтенсивності. З підвищенням фізичного стану юнаків збільшувалася і зона інтенсивності виконання фізичних вправ.

Висновки. Існують суперечливі підходи відносно побудови процесу фізичного виховання учнів старшого шкільного віку. Зокрема, існує необхідність в обґрунтуванні змісту, методів та методичних прийомів корекції фізичного стану старшокласників відповідно до рівня їх морфо-функціональних можливостей.

Джерела та література

1. Мандюк А. Б., Ярошик М. Я., Літкевич О. А. Порівняльний аналіз тестів рівня фізичної підготовленості в Україні та зарубіжних країнах. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 2. С. 90–94.
2. Римар О., Соловей А. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я. Львів, 2013. Вип. 17, т. 2. С. 181–186.
3. Bielikova Natalia, Dedeliuk Nina. Prerequisites for stretching use in physical education of high school female students. *Pedagogy and Psychology of Sport*. 2020;6(4):170-174. DOI <http://dx.doi.org/10.12775/PPS.2020.06.04.016>
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

СФОРМОВАНІСТЬ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ КОРОСТИНСЬКОГО РАЙОНУ

Володимир Яловик¹, Євген Повар²

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

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

Вступ. Суспільні тенденції гуманізації змісту, методів і форм педагогічного процесу, орієнтація на вияв індивідуальності кожного учня ставлять високі вимоги до особистості учителя фізичної культури, розвитку його педагогічних здібностей [1; 3].

Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволяє стверджувати, що підвищення ефективності професійної підготовки вчителів фізичної культури залежить від умов сформованості педагогічних здібностей, які обумовлені наявністю системи дидактичних знань, умінь і здібностей. Це свідчить, що проблема формування педагогічних здібностей є актуальною [2; 3].

Методи дослідження: аналіз наукової, психолого-педагогічної літератури; педагогічний аналіз роботи; опитування; спостереження; статистичні методи.

Результати дослідження. Під час аналізу наукової літератури нами були визначені педагогічні здібності, які можна використовувати всім педагогам-спеціалістам. Всі виявлені здібності відіграють певну роль у діяльності вчителя. Одні здібності займають провідне місце в діяльності педагога, а інші виконують допоміжну роль. Провідні та допоміжні здібності доповнюють один одного й існують в одній системі.

З метою з'ясування які здібності відіграють роль провідних, а які допоміжних було проведено дослідження серед учителів фізичної культури. В дослідженні прийняли участь вчителі фізичної культури Коростинського району (табл. 1).

Таблиця 1

Кількісний склад учителів, які брали участь в опитуванні (n – 91 чол.)

№ з/п	Звання вчителів	Кількість чоловік	
			Педагогічний стаж
1.	Вчителі 1-3 категорії	41	1–15 років
2.	Вчителі вищої категорії	20	18–25 років
3.	Старші вчителі	17	15–25 років
4.	Вчителі методи	5	15–20 років
5.	Відмінники народної освіти	3	20–30 років
6.	Вчителі ПТУ	5	10–25 років

Порівнюючи результати опитування з результатами дослідження Яловика В. Т. [1] виявили, що вчителі фізичної культури Коростинського району так само зробили розподіл педагогічних здібностей на провідні і допоміжні (табл. 2).

Таблиця 2

Структура педагогічних здібностей учителя фізичної культури

Педагогічні здібності		
Провідні	Допоміжні	
Організаторські	Потенційні	Перцептивні
Дидактичні	Почуттєві	Особистісні
Психомоторні	Сугестивні	Конструктивні
Педагогічна спостережливність	Науково-дослідницькі	Мовленнєві здібності
Експресивні	Гностичні	Комунікативні
	Мобілізаційні	Академічні

За даними аналізу педагогічної діяльності вчителів фізичної культури було виявлено, що така важлива здібність, як спостережливність, розвинена не у всіх педагогів.

Порівнюючи результати досліджень, можна дізнатись про володіння вчителями дидактичними здібностями. Виходячи з аналізу діяльності вчителів сільських шкіл, можна відмітити, що найкраще дидактичними здібностями володіють вчителі, які мають великий стаж роботи (табл. 3).

Результати незалежної експертної оцінки ступеня володіння компонентами провідних здібностей учителів фізичної культури (n-96)

№ з/п	Педагогічні здібності	Вчителі					
		Досвід роботи					
		1–8 n-10	9–14 n-16	15–20 n-20	21–26 n-18	27–30 n-13	31 і більше n-14
1.	Спостережливість	1,8±0,7	2,6±0,7	3,2±0,8	3,0±0	3,5±0,2	3,0±0,2
2.	Дидактичні	2,2±0,6	2,6±0,7	2,7±0,7	2,9±0,2	3,2±0,5	4,0±0,5
3.	Організаторські	2,7±0,3	3,3±0,9	3,6±0,9	3,6±0,5	3,2±0,2	4,0±0,2
4.	Психомоторні	3,3±0,3	3,1±0,8	3,7±1	3,9±0,2	3,0±0	3,0±0,5
5.	Експресивні	2,0±0,1	2,9±0,8	3,2±0,9	3,0±0,5	3,2±0,7	4,0±0,1

Успіх організаторської діяльності залежить від того, як учителі зможуть поєднати організацію своєї діяльності та діяльності дітей у виховному і навчальному процесі

У результаті проведеного нами дослідження було встановлено, що вчителі всіх досліджуваних груп фізично підготовлені добре, відповідно до свого віку і на достатньому рівні володіють психомоторними здібностями. Про це свідчать результати опитування, які відображенні в табл. 3.

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

Хід нашого дослідження показав: 27 % не володіють експресивними здібностями. Виходячи із результатів, можна зробити висновок, що експресивними здібностями вчителі володіють недостатньо. Причиною того є те, що вони мало уваги приділяють розвитку цих здібностей у своїй діяльності. Впливає ще й той фактор, що педагоги не знають, як їх можна розвивати.. Однією з причин є те, що під час навчання у вузі не вивчаються умови і навички з розвитку експресивних здібностей. Про це свідчить той фактор, що в жодній програмі із предметів, що вивчаються на факультеті фізичної культури, не існує розробок з розвитку цих важливих здібностей.

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

Джерела та література

1. Ялович В. Т. Професійні педагогічні здібності вчителя фізичної культури та їх розвиток. *Науковий вісник «Здоров'я, фізична культура і спорт»*. 1997. № 6. С. 14–18.
2. Ялович В. Т. Психологічні передумови формування педагогічних здібностей учителів фізичної культури. Луцьк: Вежа, 1998.
3. Бермудес Д. В., Лоза Т. О. Професійно-педагогічна діяльність учителів фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах. *Молодий Вчений*. № 3.1 (43.1). 2017. С. 40–44.

МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ

Марія Яровенко¹, Сергій Козіброцький²

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

²Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Kozibrotskyu.Sergiy@vnu.edu.ua;

Вступ. Зараз проблема фізичної деградації нових поколінь стала цілком очевидною. Це велика загроза для суспільства в цілому, тому важливо якомога швидше знайти вихід із цієї ситуації. Збереження та зміцнення здоров'я студентів, формування у них потреби у здоровому способі життя, вважається цілісним навчально-виховним процесом, заснованим на принципах системності, комплексності, єдності науки і практики.

Гармонійне поєднання оздоровчої, фізкультурно-спортивної діяльності у фізичному, духовно-моральному та творчому розвитку особистості закономірно сприяє формуванню у студентської молоді рухливості, творчості та активної діяльності.

Фітнес піднімає настрій, вчить боротися з емоціями, допомагає зняти стрес, який накопичується під час занять, робить фігуру більш витонченою. Він сприяє покращенню фізичного стану студентів [1].

Нині студентська молодь – це основний трудовий запас країни, саме її здоров'я і благополуччя визначає здоров'я і благополуччя нації [3]. Проте, практика показує, що стан здоров'я студентів не відповідає сучасним вимогам. Однією з основних причин, що впливають на здоров'я молоді, є рівень фізичної активності, оскільки більшість студентів позитивно-пасивно ставляться до фізичної культури, а близько 20 % – негативно ставляться до фізичних вправ, що свідчить про низький ступінь мотивації до занять спортом. Саме, низька мотивація до фізичної культури, знижує рухову активність, а це призводить до зниження рівня фізичної і розумової працездатності, фізичної підготовленості та фізичного розвитку студентів.

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

Результати дослідження. Виховання у студентів інтересу до занять фітнесом є предметом особливої уваги як у теорії педагогіки, так і в методиці фізичного виховання. Це пов'язано з тим, що у студентських роках відбувається перехід від природної потреби до усвідомленої необхідності занять фізичними вправами. Тому в практичній роботі необхідно спиратися на інтерес, який є великою рушійною силою, може значно підсилити мотиви і заохотити студентів до регулярних занять фізичними вправами. Отже, інтерес до занять фітнесом належить до мотиваційної сфери особистості. Його психологічною основою є внутрішня мотивація, яка виникає за умов зовнішньої мотивації: вимог викладача, визначення мети занять фітнесом, необхідності підготуватися до занять. Тобто, інтерес як внутрішній мотив діє на студентів силою своєї значущості та емоційної привабливості, яка є виразником естетичних потреб особистості.

Мотивація – це динамічний процес, що визначає поведінку людини та визначає її активність, характер дії, стійкість та зацікавленість у її продовженні. Сформована мотивація завжди веде до реалізації діяльності, водночас сама діяльність може функціонувати, як джерело мотивації. Для формування у студентів інтересу до фітнесу необхідно використовувати різноманітні методи. Це вимагає формування мотивації та серйозного ставлення до фітнесу, фізичного самовдосконалення, потреби у регулярних заняттях спортом. Загальновідомо, що метою фізичного виховання у закладах вищої освіти є сприяння у підготовці гармонійно розвинутих людей, професіоналів і спеціалістів усіх галузей, які є здоровими та фізично підготовленими. Нові, ефективні та привабливі форми навчання учнівської молоді активно пропагують значення фітнесу для гармонійного розвитку особистості та підвищення її розумової та фізичної працездатності [2].

Для того, аби визначити стан мотивації студентів до занять фітнесом, ми провели опитування серед студентів. Опитування проводилося серед студентів першого та другого курсів Волинського національного університету імені Лесі Українки. Результати анкетування засвідчують, що порівняно невелика кількість студентів мають шкідливі звички, проте позитивно ставляться до оздоровчої рухової активності. Оцінка стану здоров'я також показує, що більшість респондентів мають дуже туманне уявлення про власне здоров'я. На жаль, здоров'я для них не є пріоритетом, оскільки на момент дослідження у них немає явних проблем зі здоров'ям.

Майже всі студенти беруть участь у додаткових заняттях (рис. 1). При цьому слід зазначити, що додаткові заняття компенсують низьку рухову активність у студентів. Слід зазначити, що для підвищення фізичної підготовленості фітнесом займаються 40% студентів. Для того, щоб отримати залік чи екзамен – 25 %, і лише 10 % студентів хочуть покращити свою освіту, вивчити нові вправи та виконувати їх у системі самостійного виконання.



Рис. 1. Додаткові заняття фітнесом студентів за результатами анкетування

Висновки. Аналіз результатів показує, що більшість респондентів недостатньо усвідомлюють вплив фізичних вправ на їх здоров'я. Суб'єктивна оцінка рухової активності у закладах вищої освіти виявляється позитивною з огляду на спортивну тенденцію, але необхідно враховувати, що її фактично недостатньо для повноцінних занять. Позитивною можна вважати статистику щодо додаткових занять. Основними причинами безсистемного навчання є насамперед відсутність мотивації та розуміння того, що проблеми зі здоров'ям часто виникають, через низьку рухову активність.

Джерела та література

1. Ващук Л. Алгоритм побудови індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк, 2016. № 2 (34). С. 20–25.
2. Приступа Є., Музика Ф., Жданова О., Чеховська Л. Сучасний стан підготовки кадрів для сфери оздоровчого фітнесу. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Зб. наук. пр. Київ, 2017. № 7 (89). С. 19–22.
3. Тесліцький Ю. П., Кочурка С. О. Фітнес як засіб формування ціннісно-мотиваційних установок особистості, орієнтованої на здоровий спосіб життя. *Молодий вчений*. 2018. № 2 (54). С. 462–465.

Секція 2

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

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У ЄДИНООРСТВАХ

Алла Альошина¹, Софія Подвальна²

¹*Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки;*

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

Вступ. Система багаторічної підготовки спортсменів передбачає такі етапи: початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження досягнень. Завданнями етапу початкової підготовки є зміцнення здоров'я дітей, загальна фізична підготовка, усунення недоліків на рівні фізичного розвитку, навчання техніці обраного виду спорту та різноманітним допоміжним та спеціально-підготовчим вправам [1; 3].

Рання спеціалізація, зазвичай, є одним з найбільш ефективних шляхів досягнення високих спортивних результатів уже на початкових етапах підготовки. Звичайно, такий підхід у більшості випадків може дати позитивний ефект, але у більшості випадків це призводить до того, що юні спортсмени, при досягненні високих результатів мають досить слабку функціональну підготовку. Внаслідок цього першочерговий швидкий зріст спортивно-технічної майстерності призводить до подальшого тривалого застою у рості результатів. Такий факт змусив переглянути тренерів свої погляди, щодо ранньої вузької спеціалізації, і надати перевагу різносторонній підготовці юних спортсменів [1; 2].

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, узагальнення передового досвіду підготовки спортсменів, аналіз та синтез.

Результати дослідження. Як засвідчує практика підготовки спортсменів, які спеціалізуються у спортивних єдиноборствах, що рання спортивна спеціалізація та орієнтація на досягнення високих спортивних результатів на змаганнях різного роду призводить до невиправданого форсування результатів і обмежує термін спортивної кар'єри, зокрема, термін виступу на змаганнях [2].

Аналіз виступу на змаганнях юних спортсменів, що спеціалізуються у єдиноборствах, засвідчив що чимало спортсменів, підготовку яких пришивидшували з метою якнайшвидшого досягнення максимально високих результатів, передчасно досягали успіху, а пізніше невиправдано рано закінчували свою спортивну кар'єру [1; 3].

На сучасному етапі розвитку спортивної науки управління тренувальним процесом юних спортсменів, які спеціалізуються у єдиноборствах, розглядається з системних позицій. Так, згідно системного підходу, вдосконалення спортивної майстерності юних спортсменів потребує пошуку найбільш оптимального співвідношення підсистем та найбільш раціональних шляхів переходу із одного стану в інший. Варто також зазначити, що врахування та використання будь якої системи факторів передбачає якісні та кількісні зв'язки, які мають вплив на розвиток певного стану спортсмена [1; 2].

Системний підхід, в аспекті проблем моделювання, передбачає використання наступних положень:

- розробку програми-моделі, яка розкриває зміст тренувального процесу з врахуванням вихідного рівня підготовленості спортсмена;
- організація системи комплексного контролю за виконанням запланованої програми підготовки та порівняння отриманих результатів з проміжними модельними характеристиками підготовки;
- корекція розробленої програми підготовки.

У теорії підготовки спортсменів, зокрема, у розділі моделювання підготовки, розрізняють три різновиди моделей:

- загальні моделі для усіх видів спорту;
- загальні для певної групи видів спорту;
- модельні характеристики специфічні для кожного виду спорту.

Варто також зазначити, що на відміну від моделей підготовки найсильніших спортсменів, для юних спортсменів установка на досягнення максимальних результатів має характер перспективної цілі, а на перший план виходить мета ефективної базової підготовки [1; 2].

Як засвідчує аналіз літератури, при створенні моделі підготовки юного спортсмена, до найважливіших факторів, які необхідно враховувати відносять:

- спортивний стаж;
- рівень фізичного розвитку, зокрема комплекс морфофункціональних показників, які характеризують віковий рівень біологічного розвитку, а також функціональну підготовленість організму;
- особливості змагальної діяльності у даному віці, які відобразяться у змагальній моделі;
- рівень розвитку основних та спеціальних фізичних якостей;
- рівень засвоєння спортсменом основних техніко-тактичних дій на певному етапі підготовки.

Усе викладене вище дає підставу стверджувати, що у ранньому віці тренувальний процес має бути спрямований на різносторонній розвиток організму спортсмена, тому на цьому етапі підготовки головною має бути модель потенціальних можливостей, яка визначає подальший характер фізичного розвитку [1; 2; 3].

Водночас, по мірі росту спортивного стажу відповідно до зміни різних рівнів підготовленості спортсмена відбуваються і зміни в ієрархії моделей. Так. Якщо на початкових етапах підготовки спортсменів переважає модель потенціальних можливостей, то при підготовці спортсменів високої кваліфікації провідною стає модель спортивної діяльності [1; 2].

Висновки. Аналіз літературних джерел засвідчує, що при побудові структури тренувального процесу необхідно враховувати усі фактори, які визначають досягнення в конкретному виді спорту, враховуючи вік спортсмена і спортивний стаж, і для кожного із них мають бути розроблені узагальнені теоретичні моделі структури спортивних досягнень.

Джерела та література

1. Боевые и спортивные единоборства: Справочник / под общ. ред. А. Е. Тараса. Минск: Харвест, 2003. 640 с.
2. Микрюков В. Ю. Каратэ: Учеб. пособие. Москва: Издательский центр «Академия», 2003. 240 с.
3. Мисакян М. Каратэ киокушинкай: самоучитель. Москва: Фаир-пресс, 2005. 400 с.

СТРУКТУРА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ

Ігор Бичук¹, Максим Клімук²

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки

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

Вступ. Сучасні умови життя та нормативи у футболі ставлять більші вимоги до різних сторін підготовленості футболістів: футболіст повинен мати якомога вищий рівень фізичної підготовленості, на основі чого зможе швидше і якісніше вирішувати питання технічної та тактичної підготовки [1, 3, 4].

За останні роки актуальність вивчення фізичної підготовленості футболістів особливо очевидна, у зв'язку з підвищенням їх рухової та ігрової активності, як у грі так і в тренуванні [1, 4].

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

Результати дослідження. Фізична підготовка, що є однією з найважливіших складових спортивного тренування, спрямована на розвиток рухових якостей - сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей. У футболі, як і в багатьох інших видах спорту, фізичну підготовленість поділяють на загальну, спеціальну та допоміжну [2, 3, 4].

Загальна фізична підготовка являє собою неспеціалізований процес підготовки спортсменів, спрямований на зміцнення органів та систем, підвищення їх функціональних можливостей, розвиток рухових якостей [2, 3, 4].

Спеціальна фізична підготовка, на їх думку, спрямована на створення спеціального фундаменту для якомога ширшого розвитку рухових якостей, необхідних у даному виді спорту [2,3].

Допоміжна фізична підготовка базується на основі загальної фізичної підготовленості і створює спеціальну базу, необхідну для ефективного виконання спортсменом значних обсягів роботи, спрямованої на розвиток спеціальних рухових якостей. Така підготовка сприяє збільшенню функціональних можливостей різних органів і систем організму [1, 3].

Не дивлячись на поділ фізичної підготовленості на загальну, спеціальну та допоміжну ряд авторів [3, 4] розглядають її у єдності, що знаходить своє відображення у дотриманні необхідної міри їх пропорцій на кожному із етапів багаторічних тренувань. Це положення є одним із фундаментальних у системі підготовки юних спортсменів.

Водночас чимало авторів [1, 2, 4] стверджують, що раціонально організований процес загальної фізичної підготовки спрямований на різнобічний і водночас пропорційний розвиток різних рухових якостей. Її високі показники є функціональною основою для розвитку спеціальних фізичних якостей, ефективної роботи над удосконаленням інших сторін підготовленості спортсменів – технічної, тактичної та психологічної.

Засоби загальної фізичної підготовки сприяють розвитку рухових якостей та здібностей спортсменів, розширюють арсенал їх рухових навиків та вмій, а також значно збільшують резерви функціональних можливостей організму [1, 3].

Тренувальні впливи загального характеру можуть бути засобом переключення після високих спеціалізованих навантажень, оскільки вони дають можливість змінити в позитивну сторону емоційний фон занять [1, 4].

Використання широкого кола засобів загальної фізичної підготовки у тренувальному процесі сприяє підвищенню спортивних результатів, оскільки засвоєння великої кількості рухових навиків служить основою більш швидкого засвоєння спеціальних технічних прийомів на основі фізіологічної властивості – переносу навичок [1, 4].

Крім того, якщо спеціальні вправи розвивають лише певну групу м'язів, то вправи із системи загальнофізичної підготовки та різноманітні методи їх використання впливають на весь м'язовий апарат. Це сприяє не тільки гармонічному розвитку спортсмена, але й більш ефективному використанню м'язової системи у випадках напруженої спортивної діяльності [1, 4].

Під впливом використання засобів загальної фізичної підготовки значно розширюються функціональні резерви вегетативних систем, що сприяє ефективній адаптації всього організму до значних фізичних навантажень в обраному виді спорту. Однак не слід вважати, що лише висока різностороння фізична підготовка може позитивно взаємодіяти з основними руховими навиками і сприяти розвитку спеціальної тренуваності [1, 3, 4].

Дослідження ряду авторів [1, 4] свідчать про те, що для цього потрібен не однаково високий рівень розвитку усіх рухових якостей, а раціональне їх поєднання у відповідності із специфікою конкретного виду спорту.

Варто зазначити, що функціональний потенціал, набутий спортсменом у процесі загальної фізичної підготовки, є лише необхідною умовою для успішного удосконалення в певному виді спорту, але сам один не може забезпечити досягнення високих спортивних результатів без наступної цілеспрямованої спеціальної підготовки [1, 3].

Процес спеціальної фізичної підготовки спортсменів в значній мірі залежить від специфіки обраного виду спорту, оскільки саме вид спорту суттєво впливає на структуру процесу тренування, зміст, об'єм та інтенсивність тренувальних та змагальних навантажень. А тому спеціальна фізична підготовка повинна носити інтегральний характер, включаючи в себе елементи різних видів підготовки, які базуються на основі загальної фізичної підготовки [3, 4].

Спеціальна фізична підготовка ніби продовжує загальну фізичну і далі зміцнює загальну базу організму спортсмена, в той же час наближає цей процес до конкретної спортивної спеціалізації. Таким чином відбувається розвиток не всіх якостей, а найбільш значимих і характерних для певного виду спортивної діяльності [1, 4].

Спеціальна фізична підготовка спортсменів використовується для розвитку рухових здібностей, що відповідають специфіці обраного виду спорту, при цьому вона орієнтована на певну (максимально можливу) ступінь розвитку даних здібностей [3, 4].

Висновки. У футболі фізичну підготовленість поділяють на загальну, спеціальну та допоміжну. Загальна, спеціальна та допоміжна фізична підготовка на всіх етапах спортивної підготовки виступають у єдності, оскільки мають єдину мету – підготовка висококваліфікованого спортсмена. Їх кількісні співвідношення різноманітні і залежать від багатьох факторів, суттєвим серед яких є рівень фізичної підготовленості спортсмена.

Джерела та література

1. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту: підручник. Вид. 2-е, перероб. і допов. Київ : Освіта України, 2016. 464 с.
2. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для вузов физ. кул. Москва : Сов. спорт, 2010. 340 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
4. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол. Підр. для студентів вузів фіз. вих. і спорту. Київ: Олімпійська література, 1997. 286 с.

ТРЕНУВАЛЬНЕ ЗАНЯТТЯ ЯК ОСНОВНИЙ СТРУКТУРНИЙ ЕЛЕМЕНТ МІКРОЦИКЛУ

Олександр Бичук¹, Дарина Піддубна²

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки

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

Вступ. Побудова тренувального процесу спортсменів базується на науково-обґрунтованому підході, і передбачає облік загальних закономірностей, що характеризують систему спортивної підготовки спортсменів [1, 2, 4].

Система спортивної підготовки це складне багатофакторне явище, що включає мету, задачі, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови, які забезпечують досягнення спортсменом найвищих спортивних показників, а також організаційно-педагогічний процес підготовки спортсменів до змагань [1, 3, 5].

У структурі системи підготовки спортсменів виділяють спортивне тренування, змагання, позатренувальні і позазмагальні фактори, що підвищують результативність тренування і змагань [4, 5].

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

Результати дослідження. Тренувальний процес як єдине ціле будується на основі визначеної структури, що являє собою відносно стійкий порядок об'єднання компонентів даного процесу (його частин, сторін і ланок), а також їхнє закономірне співвідношення один з одним і загальною послідовністю. До змісту тренувального процесу входять різні сторони підготовки спортсменів: фізична, техніко-тактична, теоретична і психологічна [1, 4, 5].

Структура тренувального процесу Л.П.Матвеев [2], характеризується, зокрема:

- доцільним порядком взаємозв'язку різних сторін змісту підготовки спортсмена (компонентів загальної і спеціальної фізичної підготовки, фізичної і технічної підготовки і т.д.);
- необхідними співвідношеннями параметрів тренувальних (часткових і загальних величин його обсягу й інтенсивності) і змагальних навантажень;
- визначеною послідовністю різних ланок тренувального процесу (окремих занять і їхніх частин, етапів, періодів), які є фазами, чи стадіями, цього процесу, що виражають його закономірні зміни в часі.

Загальна структура, тренувального процесу [1,4,5] складається з окремих структурних утворень, що є його складовими частинами. У теорії спортивного тренування розрізняють:

- мікроструктуру – структуру мікроциклів і складових їхніх окремих занять;
- мезоструктуру – структуру мезоциклів і складових їхніх окремих мікроциклів;
- макроструктуру – структуру річного тренувального циклу і його складових етапів і періодів.

Тренувальні заняття є основними структурними елементами мікроциклів. Тренувальне заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної і заключної. У тренувальному процесі плануються і проводяться основні і додаткові заняття. В основних заняттях вирішуються головні завдання визначеного етапу підготовки. У додаткових заняттях вирішуються часткові завдання підготовки, зокрема, відновлення спортивної працездатності [2, 3, 4].

Тренувальні заняття характеризуються визначеною спрямованістю. Під спрямованістю тренувального заняття розглядаються способи упорядкування його змісту, що передбачають доцільне використання навантажень різної та переважної спрямованості, тобто таке їхнє сполучення і розміщення в часі, що забезпечує необхідний тренувальний ефект при оптимальних витратах енергії спортсменів [1, 3, 4].

Виходячи з поставлених задач фахівці [4, 5] розрізняють наступні типи занять: навчальні, тренувальні, відновлювальні, модельні і контрольні. У процесі підготовки спортсменів застосовуються всі типи занять, але в основному це тренувальні, навчально-тренувальні, модельні і відновлювальні.

Форма проведення занять залежить від задач, які вирішуються у визначеному мікроциклі, а також від кількості тренувальних занять протягом дня. Зазвичай, якщо проводяться дворазові заняття, то одне з них – односпрямоване (наприклад, розвиток швидкісно-силових якостей), а друге – комплексне (удосконалювання техніко-тактичної майстерності і спеціальної витривалості). По ознаці

локалізації спрямованості засобів і методів, які застосовуються у заняттях, розрізняють заняття вибіркової і комплексної спрямованості [1, 4, 5].

В залежності від конкретних задач і змісту тренувального заняття, а також рівня підготовленості спортсменів розрізняють такі організаційні форми тренувального заняття: індивідуальну, групову, фронтальну, вільну. З погляду організаційно-методичних форм проведення занять розрізняють стаціонарну і кругову форми [2, 3].

Крім організаційних форм і спрямованості тренувальні заняття характеризуються величиною навантаження. В. М. Платонов [4, 5] характеризує види навантаження за величиною як мале, середнє, значне та велике

Варто також зазначити, що тренувальні заняття протягом декількох днів, об'єднані загальною задачею, Л. П. Матвеев [4, 5] вперше назвав мікроциклом. У практиці спортивного тренування фахівці розрізняють від чотирьох до десяти різних типів мікроциклів.

Висновки. Тренувальні заняття є основними структурними елементами мікроциклів. Тренувальні заняття поділяються: за типам на навчальні, тренувальні, відновлювальні, модельні і контрольні; за організаційними формами на індивідуальні, групові, фронтальні та вільні, а також характеризуються визначеною спрямованістю та величиною навантаження. Тренувальне заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної і заключної.

Джерела та література

1. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту: підручник. Вид. 2-е, перероб. і допов. Київ : Освіта України, 2016. 464 с.
2. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для вузов физ. кул. Москва : Сов. спорт, 2010. 340 с.
3. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Москва: Астрель, 2004. 863 с.
4. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев: Олимп. лит., 2013. 624 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

ДИНАМІКА ДОСЛІДЖУВАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ПІД ВПЛИВОМ ПРОГРАМИ З УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Олександр Валькевич¹, Дмитро Олексюк²

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

²Магістр 2 року навчання факультету фізичної культури спорту та здоров'я Волинського національного
університету імені Лесі Українки, olesuk.dima@gmail.com

Вступ. Основні спрямування реформ загальноосвітньої і професійної школи вказує на необхідність прийняття дієвих заходів у забезпеченні підростаючого покоління міцного здоров'я та різностороннього фізичного розвитку, у покращенні якості підготовки резервів для спорту вищих досягнень.

Підвищення ефективності підготовки юних спортсменів – найбільш гостра проблема школи спорту. Роботу багатьох спортивних шкіл характеризують втрати спортивних дарувань, а також незацікавленість дітей у спорті. Традиційними стали роз'єднаність загальноосвітніх і спортивних шкіл у вирішенні завдань масового юнацького спорту, недостатня відповідність організаційних форм підготовки досягненням сучасної методики [1].

Важливу роль відіграє обґрунтування теоретико–методичних положень такої підготовки, яка забезпечить гармонійний розвиток дітей та одночасно закладе фундамент для досягнення вершин спортивної майстерності.

Фізичне виховання дітей є невід'ємною частиною всієї навчально-тренувальної роботи спортивної школи і займає важливе місце у підготовці підростаючого покоління до життя та суспільно корисної праці.

Природний розвиток систем організму дітей має чітко виражені послідовність і циклічність: етапи прискореного росту періодично змінюються фазами уповільненого розвитку. Так як періоди прискореного вікового розвитку (так звані сенситивні періоди) рухової функції характеризуються підвищеними адаптаційними можливостями організму до дій, тому доцільно під час тренувальних занять робити більші акценти саме на розвиток пріоритетних у певні періоди рухових якостей [2].

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

Методи дослідження: аналіз науково–методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Проведене тестування показників швидкісно-силових якостей легкоатлетів груп початкової підготовки на початку річного макроциклу встановило, що їх розвиток незалежно від статевої приналежності відповідав рівню нижче середнього.

За результатами констатуючого експерименту була розроблена технологія вдосконалення швидкісно-силових якостей юних легкоатлетів, яка передбачала використання таких методів тренування, як повторний, перемінний, колового тренування та змагальний, контроль за ЧСС спортсменів відповідно до змісту вправи, раціональну швидкість пробігання відрізків та щоденне виконання ранкової зарядки.

Під впливом розробленої технології показники швидкісно-силових якостей юних спортсменів вірогідно покращились: з бігу на 30 м з низького старту на 6,63 %, з бігу на 30 м з ходу – на 7,09 %, з бігу 300 м – на 1,27 %, стрибка у довжину з місця – на 4,21 % та кидка ядра двома руками на 41,4 %.

Тренування юних легкоатлетів контрольної групи за програмою ДЮСШ також сприяли позитивним змінам в показниках швидкісно–силових якостей, але ці зміни виявились незначними.

Розроблена технологія сприяє значному підвищенню рівня розвитку швидкісно–силових якостей юних легкоатлетів. У спортсменів відбулись такі зміни: відсоток дівчат з рівнем нижче середнього зменшився від 72,7 % до 23,0 %, з середнім рівнем збільшився з 24,5 % до 39,8 % та збільшився відсоток дівчат з рівнем вище середнього з 2,8 % до 37,2 %; у хлопчиків також зменшився відсоток осіб з рівнем нижче середнього від 74,0 % до 20,0 %, з середнім рівнем зріс від 22,0 % до 48,0 % та рівнем вище середнього від 4,0 % до 32,0 %.

Особливостями технології розвитку швидкісно–силових якостей легкоатлетів 11–12 років у різних періодах річного макроциклу були: у загально–підготовчому періоді в основній частині тренування виконувались комплекси вправ (з бар'єрами, стрибкові та колового тренування); у спеці-

ально-підготовчому – в основній частині увага приділялась біговій роботі (пробігання відрізків); в основній частині тренування змагального періоду робота була спрямована безпосередньо на виконання змагальних вправ.

Висновки. На основі проведеного дослідження запропонована нова технологія розвитку швидкісно-силових якостей юних легкоатлетів на етапі початкової підготовки. Отримані нові дані про рівень розвитку швидкісно-силових якостей у дітей 11–12 років. Визначено, що за рівнем розвитку швидкісно-силових здібностей у дітей до 12 років немає статевої відмінності. Підтверджено, що найбільш оптимально виховувати швидкісно-силові якості засобами педагогічного впливу тоді, коли спостерігаються найбільші темпи їх природних змін.

Джерела та література

1. Врублевський Е. П. Легка атлетика: основи знань: в питаннях та відповідях: навч. посібник. 2-е изд., Испр. і доп. Москва: Спорт, 2016. 240 с.
2. Калаша А. І. Основи техніки і методика навчання (метання м'яча, гранати, списи) ; Міністерства освіти та науки РФ, Брянський гос. університет ім. акад. І. Г. Петровського, інститут педагогіки і психології. Брянськ: РІО БГУ, 2016. 104 с.
3. Рудін М. В. Спеціальні вправи легкоатлетів як основа спортивного тренування: нав.-метод. посібник. Брянськ: РІО БГУ, 2016. 129 с.
4. Гацко О. В., Дерка Т. Г., Гнутова Н. П. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2017. 217 с.
5. Легкая атлетика: учебник / [Аврутин С. Ю., Артюшенко А. Ф., Беца Н. Н. и др.; под общ. ред. В. И. Бобровника, С. П. Совенко, А. В. Колота]. Киев: Логос, 2017. 759 с.
6. Легка атлетика : навч.-метод. посіб. / уклад. І. О. Ячнюк, Ю. Б. Ячнюк, М. Ю. Ячнюк. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т : Рута, 2018. 163 с.
7. Прокопенко В. І., Чорненька Г. В. Взаємозв'язок рівня кваліфікації бігунів на 400 метрів з бар'єрами зі структурою фізичної підготовленості. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи*: зб. матеріалів XVIII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (25 червня 2018 р.). Переяслав-Хмельницький, 2018. Вип. 18. С. 146–150.
8. Дунець-Лесько А. В. Засоби покращення техніки бігу бар'єристів на 110 м на етапі спеціалізованої базової підготовки / Дунець-Лесько А. В., Чорненька Г.В., Шикунець А. О. *Перспективи розвитку фізичної культури і спорту в Україні* : матеріали XIII Всеукр. наук.-практ. конф. Львів : Поліграфіст, 2019. С. 118–122.

ВПЛИВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЦИКЛІЧНОГО ТА АЦИКЛІЧНОГО ТИПУ НА АЛЬФА-ДІАПАЗОН ЕЛЕКТРОЕНЦЕФАЛОГРАМИ

Ольга Іванюк¹, Олена Іщук², Олександра Шворук³

¹Кандидат біологічних наук, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, ivanuk.olha@vni.edu.ua;

²Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури, Волинського національного університету імені Лесі Українки, ischuk.olena@vni.edu.ua

³Магістрантка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, shvoruk.oleksandra2020@vni.edu.ua

Вступ. Електроенцефалограма (ЕЕГ) характеризує стан мозку, який склався в результаті усієї сукупності реакцій на численні та тривалі фізіологічні впливи на ЦНС [1–5]. При цьому електрична активність кори головного мозку юнаків, які систематично займаються спортом, залишається мало вивченою. У зв'язку з цим, визначення впливу спортивної діяльності циклічного та ациклічного типу на електричну активність кори головного мозку та її особливості в умовах когнітивної діяльності спортсменів 17–21 років є актуальним.

Методи дослідження. У наших дослідженнях взяли участь 45 здорових (медична картка 086/у) праворуких юнаків 17-21 років, поділених на три групи: 1 – група спортсменів ациклічних видів спорту (15 чол.) – юнаки, які займаються спортом з ациклічною структурою рухів (ігрові види спорту, боротьба, важка атлетика); 2 – група спортсменів циклічних видів спорту (15 чол.) – юнаки, які займаються спортом з циклічною структурою рухів (бігові види легкої атлетики, плавання, спортивна ходьба, велоспорт); 3 – контрольна група – юнаки, які ведуть пасивний спосіб життя (15 чол.). До груп спортсменів увійшли майстри та кандидати у майстри спорту, які не менше 5-ти років займаються певним видом спорту.

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

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

Результати дослідження. Під час виконання когнітивних тестів, порівняно зі станом спокою, в групах спортсменів зареєстроване більш генералізоване зниження ($p \leq 0,05$) когерентних зв'язків між частками кори головного мозку при виконанні тесту «Увага», а у контрольній групі такої тенденції практично не спостерігається. Слід зазначити, що у контрольній групі під час виконання тесту «Мислення», порівняно зі станом спокою, зареєстровано і збільшення когерентності, переважно між задньоасоціативними частками кори головного мозку.

На фоні загального зниження взаємодії часток кори головного мозку альфа-діапазону ЕЕГ під час когнітивної діяльності, порівняно із функціональним спокоєм із закритими очима, у групах спортсменів відмічено зростання показників когерентних зв'язків під час тесту «Мислення» у порівнянні із виконанням тесту «Увага»: у групі спортсменів ациклічних видів спорту – по всьому скальпу; у групі спортсменів циклічних видів спорту – між передньою лобовою, центральною та тім'яними частками правої півкулі кори головного мозку, а також між латеральною лобовою та центральною ділянками лівої півкулі мозку. У контрольній групі достовірних відмінностей між цими тестовими ситуаціями не виявлено.

Висновки. 1. Результати наших досліджень показують, що просторовий розподіл зв'язків між відділами кори головного мозку в альфа-діапазоні ЕЕГ у стані спокою та під час когнітивної діяльності залежать від спортивної спеціалізації різного типу.

2. Виконання когнітивних тестів групами спортсменів, на відміну від контрольної групи, характеризується більш вираженим зниженням взаємодії часток кори головного мозку альфа-діапазону, особливо під час тесту «Увага».

3. Виконання тесту «Мислення», порівняно із тестом «Увага», у групі спортсменів ациклічних видів спорту характеризується достовірним зростанням показників когерентних зв'язків альфа-ритму ЕЕГ по всьому скальпу, у групі спортсменів циклічних видів спорту – між передньою лобовою, центральною і тім'яними частками правої півкулі кори головного мозку та також між латеральною

лобовою і центральною ділянками лівої півкулі мозку. У контрольній групі достовірних відмінностей між цими тестовими ситуаціями не виявлено.

Джерела та література.

1. Качинська Т. В., Василюк Д. П., Абрамчук О. М. Особливості мікростанів викликаних потенціалів кори головного мозку в осіб із низькими показниками рівня уваги в результаті проходження альфа-тренінгу. *Науковий вісник СНУ ім. Лесі Українки. Серія: Біологічні науки*. Луцьк: РВВ «Вежа». 2020. № 2 (390). С. 83–90.
2. Купа Л. В., Філімонова Н. Б. Зміни активності головного мозку чоловіків при виконання вербальних субтестів логічного відбору та визначення загальних рис тесту Амтхауера. *Вісник Черкаського університету. Серія : Біологічні науки*. 2014. Вип. 2. С. 64–69.
3. Павлович О. М., Абрамчук О. М., Моренко А. Г. Особливості мозкового електрогенезу чоловіків і жінок із різним профілем слухової та мануальної асиметрії у стані функціонального спокою. *Молодий вчений*. 2018. № 2 (54). С. 450–453.
4. Фомина Е. В. Особенности частотно-пространственной организации активности коры головного мозга как предиктор успешности в спорте. *Теория и практика физ. культуры*. 2005. № 10. С. 57–59.
5. Klimesch W., Sauseng P., Hanslmayr S. EEG alpha oscillations: The inhibition–timing hypothesis. *Brain Research Reviews*. 2007. V. 53(1). P. 63–88.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЮНАКІВ 18–20 РОКІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ

Юрій Іонін¹

¹Магістрант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, Ionin.Yurii2020@vnu.edu.ua

Вступ. Заняття пауерліфтингом користується великою популярністю, особливо серед підлітків і молоді. Багато хто намагається мати красиві форми тіла, потужні, сильні м'язи, горду поставу. Однак було б неправильно вважати, що пауерліфтинг спрямований на нарощування м'язової сили. При раціональних методах тренування заняття сприяють гармонійному поєднанню сили, силової витривалості, спритності, що відбивається на зовнішності людини. Заняття пауерліфтингом виховують сильних, наполегливих, впевнених у своїх силах людей [4; 5].

Незважаючи на значну кількість спеціальної і методичної літератури, що висвітлює багато аспектів розвитку основних рухових здібностей учнів старшого шкільного віку, розглянута проблема ще далека від свого вирішення, а рівень силової витривалості молоді залишає бажати кращого. Спеціального наукового обґрунтування потребують організація і методика проведення тренування з застосуванням сучасних засобів атлетизму, враховуючи індивідуальні особливості дітей старшого шкільного віку на початковому етапі тренування [2].

Методи: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи визначення функціонального стану організму та фізичної підготовленості, педагогічне тестування, методи математичної статистики

Результати дослідження. Аналіз і узагальнення літературних даних свідчать, що силова витривалість має важливе значення для спортивного удосконалювання культуристів. Істотним резервом підвищення якості тренувального процесу при її розвитку є оптимізація побудови і планування тренувальних навантажень відповідно до типу статури спортсменів [1; 4].

У дослідженні виявлено, що для оцінки різноманітних форм прояву силової витривалості в юних спортсменів різноманітних типів тілобудови (ендоморфів, мезоморфів і екторморфів) поряд з використанням «цілеспрямованих» показників доцільно застосовувати і «зональні» показники, що характеризують витривалість не до строго визначеного розміру обтяження, а до цілого діапазону зовнішніх опорів, подібних по своїх механізмах стомлення. У якості «зональних» показників силової витривалості рекомендується використовувати характер зміни залежності «вага обтяження – максимальна кількість його повторень в одній серії». Тангенс кута нахилу окремих ділянок логарифмічної кривої у кожній зоні інтенсивності навантаження відповідає розміру «зонального» показника витривалості [4; 5].

Визначено, що рівень розвитку силової витривалості істотно різниться в представників різноманітних соматотипів. У юнаків ендоморфного і екторморфного типів виявлені найнижчі показники витривалості до силової роботи різноманітної інтенсивності. На відміну від них юнаків переважно мезоморфного типу значно їх перевершують ($p < 0.05-0.001$) у рівні розвитку як показників силової витривалості. Внаслідок цього юнаки ендоморфного, мезоморфного і екторморфного типів статури мають неоднакові можливості в силовій роботі різної інтенсивності [2; 3].

Встановлено, що між показниками силової витривалості і морфофункціональними характеристиками, рівнем розвитку силових спроможностей існує неоднозначна кореляційна залежність у представників різноманітних соматотипів. Позитивний кореляційний зв'язок спостерігається між розмірними ознаками, складом тіла й абсолютних показників силової витривалості. Вона тим вище, чим більше вага обтяження. Причому ця залежність має більш виражений характер у мезоморфів і екторморфів, у порівнянні з ендоморфами. Достовірний кореляційний зв'язок відносних показників силової витривалості з морфологічними ознаками виявляється при подоланні зовнішніх опорів 90, 75 і 50 % від максимальної сили. У вправах, виконуваних з обтяженнями 30 % від індивідуально максимального навантаження, коефіцієнт кореляції нижче статистично достовірного рівня. На прояв силової витривалості істотний вплив робить рівень розвитку м'язової сили, причому не в однаковому ступені в різних конституційних групах і при різних рівнях інтенсивності зусиль. Зв'язок силової витривалості з максимальною м'язовою силою підвищується при збільшенні ваги обтяження. У зоні максимальних, субмаксимальних і великих обтяжень вона більше в порівнянні з зоною малих обтяжень [1; 2; 3].

На основі порівняльного аналізу структури силової витривалості і чинників, її що обумовлюють, у юнаків різноманітних соматотипів розроблені три варіанти тренувальних програм, що мають комплексну спрямованість на розвиток основних компонентів витривалості. У першому варіанті 50 % часу приділялося на розвиток силової витривалості й удосконалення жирового компонента ваги тіла й рельєфності м'язів, 25 % – розвитку максимальної сили і силової витривалості і 25 % – на розвиток максимальної сили і збільшення обсягу м'язової маси. У другому варіанті 50 % часу приділялося на розвиток максимальної сили і збільшення обсягу м'язової маси і 50 % – розвитку максимальної сили, силової витривалості і рельєфності м'язів. У третьому варіанті 50 % часу використовувалося на розвиток максимальної сили і збільшення обсягу м'язової маси, 25 % – на розвиток максимальної сили і силової витривалості і 25 % – на розвиток силової витривалості й удосконалювання форм м'язів тіла [2; 3].

Експериментальна перевірка розроблених тренувальних програм показала, що кожна з них робить специфічний вплив на удосконалювання окремих компонентів витривалості в юнаків різних соматотипів. З трьох досліджуваних варіантів програм для представників ендоморфного типу більш ефективний перший, для мезоморфного типу – другий і для екоморфного – третій варіант. При їхньому застосуванні в юнаків відповідних соматичних груп спостерігаються найбільші зрушення в удосконалюванні тілесних властивостей (складу тіла, обсягу м'язової маси, обхватних розмірів тіла), рівні розвитку максимальної сили, силової витривалості і функціонального стана організму [4; 5].

Результати дослідження свідчать про те, що програмування тренувального процесу з урахуванням морфологічних особливостей юних культуристів дозволяє диференціювати процес силової підготовки і забезпечити найбільше ефективний розвиток силової витривалості і її основних компонентів [1; 4; 5].

Висновки. Нами виявлено структуру силової витривалості юнаків 16-18 років, що враховує їхні конституціональні особливості, є основою для розробки диференційованих тренувальних програм, що забезпечують комплексне удосконалювання працездатності організму і властивостей статури на початковому етапі тренування. Необхідною умовою оптимізації процесу розвитку силової витривалості в юнаків 18–20 років різноманітного типу статури є визначення раціонального співвідношення силових навантажень різноманітної спрямованості й інтенсивності, ефективної послідовності розподілу їх у системі суміжних занять.

Джерела та література

1. Гаркуша С. В. Сучасні тенденції у стані здоров'я дітей і молоді в умовах навчання. *Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 10. С. 7–11.
2. Житницький А. О. Мікроцикл тренувального процесу на відділенні пауерліфтингу дитячо-юнацької спортивної школи. *Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку*: матеріали XV Міжнар. наук.-практ. конф. (5–7 квіт. 2017 р.). Харків, 2017. С. 199–202.
3. Житницький А. О. Заняття пауерліфтингом підлітків 15–18 років як засіб формування здорового способу життя. *Науковий часопис. НПУ імені М.П. Драгоманова. Сер.15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. (фізична культура і спорт)*: зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенко. 2018. Вип. 3 (97). С. 37–41.
4. Тихорський О. А. Особливості побудови тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів в змагальному періоді підготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2016. № 6. С. 26–34. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/PPMB_2016_6_6 (дата звернення 17.04.2018).
5. Школа О. М., Гуляєва А. І. Вплив силового навантаження на показники фізичного розвитку юнаків старших класів на уроках фізичної культури. *Олімпійський спорт, фізична культура, здоров'я нації в сучасних умовах*: Матеріали IX міжнарод. науч.-практ. конф., посвящ. XXX Олімпійським іграм 2012 года в Лондоне. Луганск, 2012. С. 375–379.

ОСОБЛИВОСТІ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПРИНТЕРІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Ілля Колбун¹, Володимир Павлюк¹

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

Актуальність теми. Розвиток спорту вищих досягнень супроводжується підвищенням спортивних результатів, що призводить до загострення конкуренції на міжнародній спортивній арені. У зв'язку з цим, є актуальним напрямком, де особлива роль відводиться науково обґрунтованій системі планування, організації і контролю тренувальної та змагальної діяльності спортсменів, зокрема легкоатлетів-спринтерів різної кваліфікації [2; 4].

Сучасна система виховання й підготовки спортсменів характеризується складною побудовою тривалого тренувального процесу, який базується на виконанні гнучких (варіабельних) навантажень, застосуванні різноманітних засобів, постійно потребує наукового пошуку.

Побудова системи виховання і багаторічної підготовки спортсменів, яка створювалась науковими працями цілого ряду вчених, знайшла широке застосування у сфері фізичного виховання і спорту [1; 3; 5].

Аналіз фундаментальних робіт у галузі теорії і методики спортивного тренування дозволяє зробити висновок про те, що серед актуальних напрямків подальшого розвитку спорту одне з чільних місць займає проблема управління [1; 5].

Спираючись на ці загальнотеоретичні положення можна сформулювати основні напрямки подальшого розвитку теорії і методики управління у швидкісно-силових видах спорту.

Перший напрямок пов'язаний з удосконаленням методології, яка б дозволила вдосконалити управління багаторічною підготовкою спортсменів швидкісно-силових видів спорту, здійснити аналіз етапів тренування з метою їхньої оптимізації, розробити концепцію наукового передбачення успішності спортивної підготовленості спортсменів на кожному етапі, розробити модельні характеристики фізичної і технічної підготовленості на конкретному етапі багаторічної підготовки [1; 4; 5].

Другий напрямок пов'язаний з розвитком технології управління шляхом використання засобів контролю, що забезпечує успішну реалізацію сучасних напрямків теорії і методики спорту, передових технологій у процесі підготовки спортсменів швидкісно-силових видів спорту [1; 4].

Третій напрямок пов'язаний з широким використанням сучасного математичного апарату, який сприяє не тільки успішному вивченню тренувального процесу, але і його прогнозуванню.

Четвертий напрямок пов'язаний з пошуком найоптимальніших шляхів удосконалення методики тренування, оскільки сучасна система підготовки спортсменів швидкісно-силових видів спорту здійснюється, головним чином, за рахунок збільшення обсягу й інтенсивності тренувальних навантажень, а цей шлях не може розглядатись як оптимальний [1; 4; 5].

Мета дослідження: дослідити особливості показників фізичної підготовки спринтерів різної кваліфікації.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи: аналіз науково-методичної літератури; документальні методи; педагогічне спостереження; інструментальні методики: антропометрія, гоніометрія, координаціометрія, електронна хронометрія; методи математичної статистики.

В дослідженні брали участь спринтери 19–21 років, вихованці спеціалізованих СДЮСШОР із легкої атлетики м. Луцька та м. Маневичі, м. Горохів.

Результати дослідження. За результатами статистичного аналізу показників фізичної підготовленості бігунів на короткі дистанції різної кваліфікації спостерігається чітка залежність показників силової, швидкісної і швидкісно-силової підготовленості від спортивної кваліфікації спринтерів.

Кореляційний аналіз дозволив виявити взаємозв'язок показників фізичної підготовленості з результатом у бігу на 100 м у спринтерів на рівні КМС – МС та II – I розряду.

У спринтерів II–I розрядів високий статистично достовірний взаємозв'язок виявлено з такими показниками фізичної підготовленості: результат бігу на 30 і 60 м ($r = -0,72$; $-0,99$ відповідно); результати стрибків у довжину з місця та потрійним з місця ($r = -0,89$); абсолютною силою м'язів-згиначів і розгиначів стегна, гомілки, розгиначів стопи та показником станової сили ($r = -0,74$ – $-0,85$); відносною силою згиначів і розгиначів гомілки, та розгиначів стопи ($r = -0,74$ – $-0,82$).

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури дозволив установити, що фізична підготовленість є основою для досягнення високих результатів у бігу на короткі дистанції. Рівень спеціальної фізичної підготовленості спринтерів різної кваліфікації найповніше відображають результати таких показників: біг на 30 і 60 м з низького старту, стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок з місця та сила згиначів і розгиначів стегна, гомілки й стопи.

Найбільш інформативними показниками для оцінки рівня фізичної підготовленості бігунів на короткі дистанції різної кваліфікації, які можна використовувати в етапному контролі, є: стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок з місця, абсолютна сила розгиначів стегна, темп кроків, тривалість кроку. Результати цих тестів вірогідно корелюють з результатом у бігу на різних етапах річного циклу тренування ($r = -0,55 - 0,99$ при $p < 0,05$).

Джерела та література

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: підручник. Житомир: Житомир. держ. ун-т імені Івана Франка, 2010. 320 с.
2. Врублевский Е. П. Программирование тренировочного процесса женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики. Мир спорта. 2011. № 3 (44). С. 8–11.
3. Козлова О. К. Система підготовки легкоатлетів високої кваліфікації в умовах професіоналізації олімпійського спорту. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 1. С. 11–15.
4. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам : [навч.-метод. посіб.]. Львів: Видавництво ЛНУ, 2011. 106 с.
5. Тер-Ованесян И. А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. Москва: Терра–Спорт, 2000. 128 с.

РОЗВИТОК ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ГАНДБОЛІСТОК 12–13 РОКІВ

Микола Мельник¹, Юрій Цюпак²

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки;

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

Вступ. Спортивна практика показує, що підвищення рівня спортивної майстерності гандболістів прямо залежить від планомірного і кваліфікованого масового навчання грі дітей, починаючи з раннього віку. Тільки правильне та розумне застосування найбільш ефективної методики навчання і тренування з врахуванням закономірностей вікового розвитку систем організму, дають змогу повною мірою розв'язати завдання підготовки гандболістів високого класу. Для ефективного розвитку фізичних можливостей юних гандболістів необхідно знати: які вимоги ставляться перед окремими функціями організму і фізичними якостями гандболістів самою грою; які фізичні можливості юних гандболістів; на які фізичні якості в першу чергу слід звертати увагу в процесі тренування; які із засобів і методів тренування найбільш ефективні для розвитку тих чи інших фізичних якостей; як ефективно розподілити засоби і методи тренування на окремих етапах підготовки [2; 3; 6]. У теорії і практиці підготовки кваліфікованих спортсменів, у тому числі і юних гандболістів 12–13 років, є різні підходи до методики розвитку фізичних якостей [1; 4; 5]. У зв'язку із сучасним розвитком гандболу, змінами правил гри, ростом інтенсивності гри збільшились вимоги до загальної підготовленості спортсменів до змагального процесу.

Результати дослідження. З метою визначення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості гандболістів 12–13 років. Було проведено тестування прояву рухових здібностей. У ході обстеження дітей були використані тести розроблені проф. Ігнат'євою В. Я. для спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву [2]. У дослідженні взяли участь 34 юних гандболісток, які займалися у навчально-тренувальних групах першого року навчання. Для проведення педагогічного експерименту були залучені дві команди дівчат віком 12-13 років. Команда № 1 «Юніор Моченок» – 16 дівчат; та команди № 2 «Дусло Шаля» – 18 дівчат, які приймають участь в регіональній лізі чемпіонату Словаччини з гандболу.

Для поглибленого вивчення і порівняння ефективності різних методичних підходів вдосконалення фізичної підготовленості юних гандболісток нами був проведений педагогічний експеримент. Його сутність полягала у тому, що при підготовці до ігор першого етапу регіональної ліги Словаччини ці команди готувались за різними програмами фізичної підготовки. Гандболістки команди № 1 цілеспрямовано працювали над розвитком фізичних якостей, що відносно слабо у них розвинені, а гандболістки команди № 2 – навпаки, над розвитком провідних для кожної з них фізичних якостей. За результатами тестування встановлено, що рівень загальної і спеціальної фізичної підготовленості юних гандболісток двох команд, на початок дослідження, знаходиться нарівні нижче середнього і ці показники майже не відрізняються один від одного. Для перевірки ефективності застосування розроблених програм ми провели повторне тестування. Аналіз результатів дослідження показав, що у дівчат команди № 1, відбулося достовірне ($p < 0,05$) зростання загальної фізичної підготовленості за 7-ма її показниками із 8-ми а в 4-х з них (вправи: біг 30 м; човниковий біг; тест Купера; кидки м'яча лівою рукою) зареєстровано сильно виражені зміни. Так, дівчата з команди «Юніор Моченок» в кінці експерименту: при виконанні нормативу потрійний стрибок з місця, стрибнули на $566 \pm 18,2$ см, що на 33 см далі ніж на початку дослідження; пробігли дистанцію 30 метрів за $5,0 \pm 0,6$ с, що на 0,3 с швидше ніж на початку дослідження; виконали норматив з човникового бігу по дистанції 100 м за $26,7 \pm 1,2$ с, що на 1,1 с швидше ніж на початку дослідження; кинули м'яч лівою рукою на $8,1 \pm 1,7$ м, що на 0,8 м далі ніж на початку дослідження. При виконанні нормативу – кидка м'яча вагою 1 кілограм правою рукою тільки покращили свій результат на 0,2 м. Загальна кількість балів набрана гравцями команди №1 становила – 382 бали, що на 36 балів більше ніж на початку дослідження і є вищою від середнього рівня. Спортсменки команди № 2 «Дусло Шаля» дещо поступаються своїм суперницям з команди № 1 «Юніор Моченок». У них за чотирьма показниками повторного тестування достовірно вищі за вихідні і за трьома показниками (вправи: човниковий біг; кидки м'яча лівою рукою; потрійний стрибок в довжину з місця) сильно виражені достовірні зміни ($p < 0,05$). Так,

гандболістки команди № 2 в кінці експерименту, при виконанні нормативу потрійний стрибок з місця стрибнули на $564 \pm 17,4$ см, що 36 см далі ніж на початку дослідження; виконали човниковий біг по дистанції 100 м за $27,6 \pm 1,2$ с, що на 0,8 с швидше ніж на початку дослідження; кинули м'яч лівою рукою на $8,4 \pm 2,0$ м, що на 1,3 м далі ніж на початку дослідження. За 3-ма показниками (вправи: біг 30 м; тест Купера; кидки правою рукою) рівень тренуваності у гандболісток команди № 2 достовірно не змінився ($p > 0,05$). Загальна кількість балів набрана гравцями команди № 2 становила – 362 бали, що також є вищою від середнього рівня. Подібну картину ми спостерігаємо при аналізі показників з спеціальної фізичної підготовленості. Так у дівчат команди №1 відбулося достовірне ($p < 0,05$) зростання спеціальної фізичної підготовленості за всіма її показниками. Загальна кількість балів набрана гравцями команди № 1 становила – 352 бали, що на 52 бали більше ніж на початку дослідження. А загальна кількість балів набрана гравцями команди № 2 становила – 344 балів, що на 38 балів більше ніж на початку дослідження і є також вищою від середнього рівня.

Висновки. Отримані результати свідчать про те, що програми загальної фізичної підготовки гандболістів обох команд виявилися досить ефективними. Особливо це стосується розвитку провідних для змагальної діяльності гандболістів фізичних якостей, а саме стартової швидкості та швидкісно-силових якостей. Незначні позитивні зміни у розвитку загальної витривалості та помірні – у розвитку швидкісної витривалості вимагають деякої корекції програми фізичної підготовки юних гандболісток на наступних етапах спортивного вдосконалення

Джерела та література

1. Ауади Хэйтем Бен Мухаммед. Место физической подготовки в системе тренировки гандболистов. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*: зб. науч. трудов под ред. Ермаков С. С. Харьков, 2001. № 2. С. 14–21.
2. Гандбол: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ). Москва: Советский спорт, 2004. 80 с.
3. Игнатьева В., Тхорев В., Петрачёва И. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ; под общ. Ред. В. Я. Игнатьевой: Методическое пособие. Москва: Физ., 2004. 216 с.
4. Игнатьева В., Тхорев В., Петрачёва И. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства; под общ. ред. В. Я. Игнатьевой. Москва: Физ., 2005. 276 с.
5. Цыганок В. И. Модельные характеристики в планировании подготовки высококвалифицированных гандболистов. *Актуальні проблеми фізичної культури та спорту в сучасних соціально-економічних і екологічних умовах*: Матеріали міжнар. наук. конф. Запоріжжя, 2000. С. 227–231.
6. Цюпак Ю. Ю., Швай О. Д., Цюпак Ю., Гнітецький Л. В. Використання акробатичних вправ у формуванні готовності юних гандболістів до змагань. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2017. № 2 (38). С. 206–210.

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ФУТБОЛУ

Жанна Мудрик¹, Вадим Видихай²

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

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

Вступ. Застосовуючись в якості засобу фізичного виховання, футбол робить позитивний вплив на розвиток основних фізичних якостей: витривалості, швидкості, спритності, стрибучості. Атмосфера здорового суперництва, характерна для ігрової змагальної діяльності у футболі, сприяє формуванню морально-вольових якостей. Навчальні заняття по футболу проводяться, як правило, на відкритому повітрі за різних погодних умов, що робить позитивний оздоровчий вплив на організм учнів. У навчанні технічним прийомам традиційно застосовується аналітичний підхід, при якому окремі технічні прийоми розучуються учнями без розуміння і усвідомлення наявних між ними загальних базових елементів, навчальний процес здійснюється переважно на використанні репродуктивних методів організації навчальної діяльності, що істотно знижує його розвиваючий потенціал [1; 2].

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Традиційне визначення раціональної послідовності навчання техніці футболу зводиться до орієнтації на методичні принципи «від простого – до складного», «від легкого до важкого», «від відомого до невідомого». Зокрема, рекомендується визначати послідовність вивчення технічних прийомів на кожному етапі навчання з урахуванням їх координаційної складності [1]. Певна увага приділяється реалізації принципу доступності [3], відповідності технічних прийомів – віковим особливостям розвитку фізичних якостей учнів. У експерименті взяли участь студенти 1-го курсу факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки. Студенти обох груп до початку експерименту не займалися футболу в організованій формі – в ДЮСШ і спортивних клубах, не мали спортивних розрядів по цьому виду спорту, тобто були новачками. Навчання студентів контрольної групи техніці футболу проводилося на основі реалізації традиційної методики.

У студентів обох груп після педагогічного експерименту визначалися:

– показники якості засвоєння технічних прийомів (удар серединою підйому по нерухомому м'ячу; удар внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу; удар серединою лоба по м'ячу, що летить назустріч; зупинка м'яча, що опускається, підошвою; зупинка м'яча, що летить назустріч, внутрішньою стороною стопи; ведення м'яча зовнішньою частиною підйому) на трьох рівнях: 1) «знань-знайомств»; 2) «знань-копій»; 3) репродуктивних рухових умінь;

– показники творчих рухових умінь виконувати відносно нові різновиди раніше вивчених технічних прийомів: удар «підсічкою» серединою підйому і «зупинку м'яча, що опускається, зовнішньою частиною підйому».

– результати виконання 6 тестових вправ (удар по м'ячу серединою підйому на точність; удар по м'ячу внутрішньою частиною підйому на точність адресації; удар по м'ячу внутрішньою частиною підйому на дальність; ведення м'яча зі зміною напрямку руху; удари і зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи; жонгливання м'ячем серединою лоба з просуванням вперед).

Для виміру і оцінки якості знань на першому рівні засвоєння студентам пропонувалося відповідати на 12 тестових завдань з вибіркоким варіантом відповіді (по два завдання на кожен технічний прийом). Правильна відповідь оцінювалася в 1 бал.

Встановлено, що студенти контрольної групи виконали правильно в середньому $10,09 \pm 1,12$ завдань, студенти експериментальної групи – $11,82 \pm 0,24$ завдань. Відмінності достовірні. Звертають увагу відносно високі показники студентів контрольної групи – якість засвоєння у відсотковому відношенні складає 84,1 %. Цей показник у студентів експериментальної групи наближається до максимальних значень – 98,6 %.

Якість засвоєння знань на другому рівні визначалася за результатами виконання студентами тестових завдань описати усі необхідні і достатні правила виконання кожного з шести технічних

прийомів. Оцінка результатів виконання завдання проводилася за 10 бальною шкалою з урахуванням розроблених нами критеріїв. Ця ж шкала застосовувалася і при оцінці умінь випробовуваних виконувати технічні прийоми.

Найвищі показники у студентів контрольної і експериментальної груп спостерігаються в якості виконання ведення м'яча зовнішньою частиною підйому (8,55 і 9,68 балу відповідно) і серединою лоба (7,82 і 9,50 балу відповідно). Найбільша кількість рухових помилок допускається випробовуваними при виконанні ударів серединою підйому (від 6,89 до 8,80 балів) і внутрішньою частиною ступні (від 7,14 до 8,77 балів). Якість виконання зупинок м'яча підошвою і внутрішньою стороною стопи займає середнє положення в порівнянні з іншими технічними прийомами (від 7,79 до 9,09 балу для зупинок підошвою і від 7,95 до 9,00 балу – для зупинок внутрішньою стороною ступні).

Порівняльний аналіз даних контрольної і експериментальної груп показує, що випробовувані експериментальної групи мають кращі показники якості виконання в усіх 6 технічних прийомах: ударі серединою підйому – на 1,91 балу, ударі внутрішньою частиною стопи – на 1,63 бали, ударі серединою лоба – на 1,68 бали, зупинці м'яча підошвою – на 1,30 бали, зупинці м'яча внутрішньою частиною стопи – на 1,05 бали, веденні м'яча зовнішньою частиною підйому – на 1,32 балу. При оцінці якості виконання технічних прийомів за 10-бальною шкалою встановлено, що випробовувані експериментальної групи мали кращі показники в умінні виконувати удар з «підсічкою» ($8,12 \pm 1,31$ балу проти балу $6,38 \pm 1,74$ у випробовуваних контрольної групи) і зупинку м'яча, що опускається внутрішньою стороною ступні з переводом ($7,25 \pm 1,56$ балу проти $5,73 \pm 2,71$ балу у випробовуваних контрольної групи). Встановлено, що випробовувані експериментальної групи мають відносно кращі результати виконання тестових вправ в порівнянні з випробовуваними контрольної групи. Вони точніше в ударах серединою підйому по цілі (в середньому на 3,73 балу) і в адресації м'яча ударом внутрішньою частиною підйому в певну зону (в середньому на 2,13 балу).

Вони мають сильніший удар (в середньому на 6,18 см далі посилають м'яч ударом внутрішньою частиною підйому), краще володіють умінням швидко вести м'яч зі зміною напрямку пересування (в середньому на 2,12 зі швидше виконують тестову вправу з веденням м'яча «змієюкою»). Вони відрізняються високим рівнем розвитку умінь виконувати удари і зупинки м'яча внутрішньою частиною стопи.

Висновки. Реалізація виділених нами педагогічних умов сприяє підвищенню якості засвоєння знань способів виконання технічних прийомів, умінь реалізовувати ці способи в стандартних умовах, умінь використати свій руховий досвід при вивченні відносно нових технічних прийомів. Це обумовлює перевагу студентів в точності і силі ударів, в швидкості виконання технічних прийомів, пов'язаних з ударами і зупинками м'яча, з веденням м'яча зі зміною напрямку пересування.

Джерела та література

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. Вінниця: Планер, 2014. С. 31–34.
2. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навчальний посібник. Тернопіль: Астон, 2014. 180 с.
3. Овчаренко С. В., Мітова О.О. Проблеми контролю у футболі в зв'язку з сучасними тенденціями його розвитку. *Фізична культура спорт та здоров'я нації: зб. наукових праць*: Вінницький держ. пед. ун-тет ім. М. Коцюбинського, Житомирський держ. ун-тет ім. І. Франка / під ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Вип. № 3 (22). С. 371–377.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Жанна Мудрик¹, Лія Ковальчук²

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

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

Вступ. Будь-який спортивно-технічний результат є наслідком реалізації спортсменом тієї або іншої техніки за допомогою технічних дій, які об'єктивно виявляються в характерних рухах і є біомеханічним процесом [1; 2; 3]. Ефективна система підготовки на етапі початкової спортивної спеціалізації, головним завданням якого є оволодіння основами раціональної спортивної техніки, багато в чому визначає успіх спортивного тренування.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; тестування; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Прийнято вважати, що послідовність технічної підготовки спортсмена складається з біомеханічного аналізу ситуацій, що зустрічаються в умовах змагань, формуванню пакету рухових теоретичних уявлень і пакету рухових програм, адекватних умовам змагань [2]. Отже, виявлення біомеханічних закономірностей виконання технічних дій в настільному тенісі дозволяє сформулювати уявлення про загальні раціональні основи їх виконання, визначити сукупність ланок і рис структури рухів. Це необхідно для визначення способу рішення рухової задачі (порядок прояву м'язових зусиль, основні моменти узгодження рухів в просторі і в часі і так далі), що дозволить розробити адекватні засоби технічної підготовки.

Технічні дії в настільному тенісі виконуються в умовах жорсткого ліміту часу і є перепрограмованими рухами, тобто по ходу їх виконання корекція руху не проводиться (так час виконання ударного руху коливається від 150 до 200 мс, а для того, щоб внести корекції необхідно не менше 250 мс [3]). Перед виконанням будь-якого руху ЦНС формує його модель у вигляді програми – певної послідовності періодів збудження м'язів. Мета м'язових скорочень є деяка зміна конфігурації тіла (у часі і просторі).

Опис технічних дій дозволяє висунути припущення про наявність в даних атакуючих технічних діях двох груп рухів залежно від типу цільового завдання, які мають різну структуру організації управління рухом (моторною програмою).

1. Удар і топ-спін характеризуються максимальною швидкістю розгону ракетки у момент зіткнення з м'ячем, тобто ці технічні елементи близькі один до одного за кінцевою метою руху – досягнення кінцевого значення швидкості.

2. При виконанні накату, вирішується завдання надання ракетці певної траєкторії її руху і певної швидкості.

Відповідно до сказаного можна припустити, що в навчально-тренувальному процесі необхідно використовувати методику тренування, що базується на різних групах засобів технічної підготовки для вдосконалення накату з одного боку, і удару з топ-спіном, з іншого.

Засоби технічної спрямованості в настільному тенісі можна розділити на чотири групи складнощів: прості вправи за елементами (без ускладнень); вправи із зміною швидкості і траєкторії польоту м'яча в грі за елементами; вправи – зв'язки різних технічних елементів за задалегідь обумовленою схемою; вправи в ході виконання яких партнер міг грати довільно.

На основі цих положень і з урахуванням результатів аналізу діяльності змагання і біомеханічного аналізу структури удару, накату і топ-спіна, нами була розроблена методика технічної підготовки гравців в настільний теніс на етапі початкової спортивної спеціалізації. Для оцінки ефективності запропонованої методики технічної підготовки юних гравців в настільний теніс був проведений педагогічний експеримент в навчально-тренувальній групі 3–4 року навчання. У експерименті, в цілому, взяло участь 14 чоловік у віці 11–12 років, що мають II і III розряди з настільного тенісу.

Програма тренувань складалася з 11 мікроциклів по 3 тренувальних заняття в кожному, розділених на два етапи. На першому етапі вправи мали спрямованість на вдосконалення моторної програми технічних дій – удару справа і бекхенда. На другому етапі, до базових вправ по відпрацюванню удару додалися вправи направлені на вдосконалення топ-спінів.

Як показують результати тестування гравців експериментальної групи відбулося достовірне збільшення ($p < 0,01$) показників цільової точності в кінці кожного тренувального етапу порівняно з його початковими значеннями. Так середнє значення цільової точності при виконанні удару справа виросло з $1,2 \pm 0,67$ попадань до $3,9 \pm 0,70$ попадань, а бекхенда – з $1,2 \pm 0,55$ попадань до $3,4 \pm 0,82$ попадань.

В результаті тестування були виявлені типові криві навчання. На першому етапі, на якому проводилося вдосконалення технічної дії удар, спостерігається достовірна зміна показників тестування цільової точності на початку і в кінці 1 етапу дослідження як по удару справа ($t_{сТ} = 8,62$, $p < 0,01$), так і по бекхенду ($t_{ст} = 10,40$, $p < 0,01$). Відсутність змін в прирості точності на перших 9 заняттях, на нашу думку, пояснюються наступними причинами:

1. Використання великої кількості неспеціалізованих вправ першої групи.
2. Відносною складністю рухової дії, що вивчається, для випробовуваних.
3. Стабілізація оцінюваного показника, починаючи з 16 заняття, є маркером, що для даної групи випробовуваних закінчилося вдосконалення технічного елементу удар (при використанні даної групи засобів технічної підготовки).

Початкові показники точності при виконанні удару дещо нижче, ніж в кінці першого етапу. Це пояснюється введенням в тренувальний процес нових засобів, направлених на вдосконалення топ-спіна. Позитивним моментом, а також підтвердження наших припущень про схожість рухових програм удару і топ-спіна, є:

Відносно високі показники точності виконання топ-спіна на початку другого етапу;

Скорочення часу початку зростання кривої навчання з 9 занять на першому етапі до 5 занять на другому.

Висновки. Результати педагогічного експерименту показали, що запропонована методика тренування покращує якість навчально-тренувального процесу. Зміна показників тестування цільової точності на початку і в кінці 2 етапу дослідження достовірно розрізняються: удар справа – $10,49$ ($p < 0,01$); бекхенд – $7,77$ ($p < 0,01$), топ-спин справа – $12,31$ ($p < 0,01$). Результати педагогічного експерименту, показані в таблиці 3.4, представляють узагальнені дані аналізу зміни складу технічних дій, які використовуються в грі спортсменами експериментальної групи до і після проведення педагогічного експерименту. Так кількість застосування в грі ударів справа збільшилася на 7 %, бекхендів – на 6,8 %, топ-спінов справа – на 3 %. Разом з цим, кількість використовуваних в грі накатів справа і накатів зліва знижується (відповідно на 4 % і на 11,6 %). При цьому зміни контрольних показників по всіх технічних елементах відбувається рівномірно і вони незначні. У експериментальній групі виявлені достовірні зміни у складі використовуваних в грі технічних елементів, над якими проводилася цілеспрямована робота в ході експерименту.

Джерела та література

1. Вовченко І. І., Чудовська О. В. Технічна і тактична підготовка тенісистів групи підвищення спортивної майстерності. *Матеріали IV науково-практичної Всеукраїнської конференції молодих учених та студентів «Біологічні дослідження–2013»*. С. 269–270.
2. Євтифієва І. І., Євтифієв А. С., Донець Ю. Г. Оптимізація техніко-тактичної підготовки тенісистів 10–12 років із застосуванням спеціальних технічних пристроїв. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. 2018. № 4(3). С. 32–38.
3. Климович Л. 100 уроков тенниса. Москва: «АСТ», 2009. 224 с.

СТРУКТУРА І ЗМІСТ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СТУДЕНТІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ПЛАВАННІ

Жанна Мудрик¹, Юлія Смаль²

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

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

Вступ. Ріст рівня спортивних досягнень студентів ЗВО, які спеціалізуються в плаванні, багато в чому залежить від підвищення ефективності управління їх підготовкою, визначення пріоритетів у вдосконаленні тренувального процесу. Сьогодні гостро настала проблема оптимізації підготовки плавців на основі розробки інноваційних програм і технологій підготовки, максимальних результатів, що забезпечують досягнення, за час навчання у ЗВО [2]. Враховуючи, що саме в студентському віці плавці досягають максимальних спортивних результатів, необхідно розробити диференційовану методику підготовки, яка б враховувала індивідуальні особливості спортсменів, їх дистанційну спеціалізацію, дозволила успішно поєднувати спортивну і навчальну діяльність у ЗВО [2; 3].

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; методи педагогічної діагностики; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Для визначення чинників, які характеризують зв'язки між параметрами робочої діяльності, показниками моторики і функціонального стану у виявлених підгрупах плавців був проведений аналіз.

Результати аналізу показали, що до групи спринтерів можна віднести спортсменів, які мали перевагу в таких параметрах: довжина гребка, максимальне зусилля, максимальна потужність. До групи середньовиків відносимо спортсменів, з найбільшими значеннями показників: тривалість циклу, довжина гребка, середньо циклове зусилля. Він характеризує ефективність робочої діяльності плавця.

До третьої групи (стаєрів) відносимо плавців з найвищими показниками: потужність в робочій фазі, ЖЕЛ, П02. Він характеризує схильність стаєрів до прояву витривалості.

Підвищення ефективності підготовки плавців у групах підвищення спортивної майстерності шляхом диференційованої побудови тренувального процесу, що враховує типові відмінності в структурі спеціальної підготовленості плавців-спринтерів, середньовиків і стаєрів, темпах формування їх спортивної майстерності, морфологічних особливостей, пов'язана з обґрунтуванням цільових орієнтирів тренувального процесу, що забезпечує співвимірний розвиток спортивно важливих якостей плавців [1; 3].

З урахуванням отриманих результатів дослідження розроблена диференційована програма підготовки студентів-плавців. Робочий мікроцикл включав 6 тренувальних занять. У загальнопідготовчому періоді в підготовці плавців трьох підгруп експериментальної групи домінують навантаження середнього і помірного навантаження, переважно в аеробному і змішаному діапазонах потужності. У спеціально-підготовчому періоді спрямованість тренувань змінювалася у бік розвитку спеціальних швидкісно-силових якостей і швидкісної витривалості. Співвідношення навантажень різної потужності в тренуванні плавців-спринтерів склало: обсяг плавання на рівні аеробного порогу енергозабезпечення склав $34 \% \pm 3,1$; помірної потужності $32 \% \pm 3,2$; середньої потужності на рівні ПАНО $23 \% \pm 2,6$; великої потужності на рівні МПК $6 \% \pm 0,3$; субмаксимальної потужності $3 \% \pm 0,3$ і максимальної потужності $2,0 \% \pm 0,1$. Спеціальні вправи виконувалися в змінному і інтервальному режимі з варіативною швидкістю в межах 60–70 % від максимальної, ЧСС 140–160 уд/хв.

Порівняльний аналіз отриманих в завершальному тестуванні результатів свідчить про позитивні зміни структури підготовленості в обох групах. В той же час, в експериментальній групі досягнуті більш виражені позитивні зрушення в параметрах робочої діяльності, функціонального стану плавців і спортивних результатів, в порівнянні з результатами контрольної групи. На це вказує виявлене збільшення максимального і середньоциклового зусилля в циклі гребка, середньоциклової потужності гребка, оптимізація темпу SR, кроку SL.

Поліпшення структури спеціальної підготовленості і функціонального стану плавців експериментальної групи супроводжувалося підвищенням самооцінок САН, готовності плавців до максимального результату (ГМР).

Отримані результати дозволяють стверджувати, що диференційована побудова підготовки плавців, пов'язана з корекцією акцентів тренувальних дій з урахуванням дистанційної спеціалізації, забезпечує:

- підвищення спортивного результату за рахунок збільшення потужності роботи і силових параметрів робочої діяльності;
- збільшення функціональних резервів і гармонізацію робочої діяльності, функціонального стану і механізмів енергозабезпечення.
- мобілізацію готовності до змагальної діяльності плавців. З 12 плавців експериментальної групи більше 80 % істотно підвищили індивідуальний рівень спортивних досягнень, тоді як в контрольних групах цей показник не перевищує 12 %.

Зовсім інша картина спостерігається в динаміці спеціальної підготовленості і функціонального стану плавців контрольної групи, які здійснювали підготовку за уніфікованою методикою. Рівень спортивних результатів випробовуваних контрольної групи виявився нижчий, ніж експериментальної.

Плавці контрольної групи демонстрували в змаганнях надмірну варіативну швидкості на окремих ділянках дистанції, що стало причиною порівняно низьких спортивних досягнень. Більше того, у двох плавців контрольної групи виявлені ознаки зриву адаптації, на що вказує зниження потужності роботи і споживання O₂ на рівні ПАНУ.

Про те, що запропоноване навантаження не відповідало поточному стану плавців, їх індивідуальним особливостям, видно з близьких до граничних значень кореляційних зв'язків між параметрами навантаження і показниками функціонального стану організму, руховою і сенсорною системами. Надмірна мобілізація функціональних резервів, пов'язана з надмірною інтенсивністю навантажень не забезпечила очікуваного результату.

Висновки. Отримані результати доводять, що резервом підвищення ефективності підготовки студентів-плавців у групах ЗВО є використання диференційованої методики, що дозволяє вносити корективи в тренувальну програму відповідно до індивідуальних особливостей і дистанційної спеціалізації плавців.

Джерела та література

1. Теория и методика плавания [Текст]: учеб. / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Располова; ред. Н. Ж. Булгакова. 2-е изд., стер. Москва: Академия, 2014. 319 с. (Бакалавриат). Библиогр.: с. 316.
2. Платонов В. Н. (ред.) Спортивное плавание: Путь к успеху. В 2-х книгах. Книга 1 Киев: Олимп. лит., 2011. 480 с.: ил., табл.
3. Платонов В. Н. (ред.) Спортивное плавание: Путь к успеху. В 2-х книгах. Книга Москва: Советский спорт, 2012. 544 с.

УПРАВЛІННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ ГРАВЦІВ У МІНІ-ФУТБОЛІ

Жанна Мудрик¹, Максим Ткачук²

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

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

Вступ. Техніко-тактична підготовка у міні-футболі – найважливіший і трудомісткий процес через складність футбольного арсеналу, реалізація якого в іграх утруднена високими швидкостями гри, силовою протидією суперників. Аналіз сучасної наукової літератури та досвід власної практичної роботи в цьому напрямку призводить до думки, що сьогодні одна з причин труднощів, які зазнають тренери при вирішенні практичних завдань в управлінні командою у змаганнях, полягає у неузгодженні між успіхами в теоретичній розробці проблем підготовки у різних видах спортивних ігор та його недостатнім втіленням у практику [1; 2].

Методи дослідження: вивчення, аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; педагогічні спостереження та хронометрування змагальної діяльності; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Технічні прийоми та дії у міні-футболі виключно різноманітні, вони подібні до великого футболу. Цілком природно, чим більшим арсеналом прийомів і дій володіє команда, тим більшою мірою вона здатна до вирішення складних тактичних завдань, що виникають у процесі змагальної діяльності, тим більшою мірою команда здатна протистояти атакуючим діям суперника і ставити команду суперників у складні положення. Аналіз змагальних техніко-тактичних процесів команд показує наступне: (команда ВНУ має кількісні показники вищі, ніж у середньому студентські команди – 72,4 атаки, у ВНУ – 88,0, вища їхня ефективність – 59,1 % та 57,6 % – у студентських команд загалом, але нижче ніж у міні-футболістів суперліги.

У команді ВНУ так само, як і в інших студентських командах, розвиток і завершення атакуючих дій, як показали наші дослідження, через середину поля – явище рідкісне. у команди ВНУ та студентських команд відсоток швидких атак нижче (30,3 %), ніж у команд суперліги (31,0 %), ефективність атак у команди ВНУ (61,1 %), у студентських команд нижче (59,7 %), ніж у міні-футболістів суперліги – 63,7 %. Порівняльний аналіз атакуючих дій команд суперліги та команди ВНУ показує, що стандартних положень у команд суперліги менше (10,1 %), ніж у команди ВНУ (12,4 %). Кількість позиційних атак у команд суперліги (58,9 %), а у студентів ВНУ – 57,3 %, що говорить про більш високий рівень спортивної майстерності у команд суперліги, що дозволяє їм довше розігрувати комбінації до завершального удару.

Аналізуючи удари по воротах команд футболістів суперліги, студентських команд та ВНУ, ми констатуємо: загальна кількість ударів у студентських команд більше (48,9), ніж у команд суперліги (40,5) та команди ВНУ (32,1). Але студенти частіше б'ють повз ворота (16,4), ніж міні-футболісти суперліги (12,5). Студенти ВНУ менше б'ють повз ворота (9,9), але це можна пояснити меншою загальною кількістю ударів по воротах. Дослідження техніко-тактичних дій в іграх серед студентських команд показали, що у міні-футболістів ВНУ дуже великий відсоток зірваних через технічні помилки атак (у швидких атаках 12,8 % зірвано в єдиноборствах, і 35,2 % – із-за неточних передач, у позиційних атаках – 17,2 % і 29,4 % відповідно. Всього зірвано швидких атак 48,0 %, у позиційних – 46,6 %. Великий технічний недолік студентських команд певною мірою пояснюється прагненням молодих футболістів грати у високому темпі.

Враховуючи цю обставину, ми скоригували тренувальні плани. Суть полягала в тому, що були введені у навчально-тренувальний процес у великому обсязі (до 70 % від часу, що відводиться на технічну підготовку), передачі м'яча на коротку, середню та довгу дистанції. Загалом на кожному тренуванні футболісти виконували до 100–130 передач. Крім того, спортсмени виконували передачі м'яча на індивідуальних тренувальних заняттях (в стінку, на швидкість і точність передач).

У результаті наших досліджень ми отримали позитивні зрушення у кількості та точності передач за 20 секунд з 6 метрів – приріст склав 11,0 %, з 12 метрів – 12,0 %, а в довгих передачах приріст якості склав 5,0 %.

Удари по м'ячу – основа техніки міні-футболу. Удари по м'ячу гравці виконують у найрізноманітніших ситуаціях і положеннях, по нерухомих, м'ячах, що котяться, що летять – з місця, в русі, в

стрибку, в падінні, при обведенні суперника та ін. У наших дослідженнях визначено, що команда ВНУ 78 % ударів по воротах завдає в рамку воріт по ширині майданчика 9 м і глибині 16 м. Якщо в командах суперліги реалізація ударів по ширині майданчика досягає 16 м і глибині 12 м за їх середньої результативності 16,8 % випадків загальної кількості ударів, то в команді ВНУ реалізація ударів по глибині та ширині майданчика (16 м та 9 м відповідно) становить лише 10 % за їх середньої результативності 16,1 % випадків. У відсотковому співвідношенні результативність ударів виглядає так: був забитий м'яч у ворота суперника в зоні до 2-х метрів від воріт у 19,6 % випадків; у зоні 2–4 метри – 20,2 % випадків; у зоні 4–6 м – 21,0 % випадків; в зоні 6–8 м – 5,2 % випадків; у зоні 10–12 м – 5,8 % випадків, що становить 71,8 %. Аналіз показав, що за загальної середньої результативності ударів із взяттям воріт у команди ВНУ у 22,1 % випадків реалізація відбувається за шириною майданчика до 6 м та глибині 12 м, у 17,6 % випадків – по ширині 9 м та глибині 11 м та у 13,3 % випадків – по ширині 16 м та глибині 9 м.

Аналізуючи ігри команди ВНУ з різними командами, ми бачимо наступне: найбільша активність зареєстрована на перших хвилинах другого тайму і потім активність знижується в кожному п'ятихвилинному відрізу: на 30 хвилині вона становить 9,3 техніко-тактичні дії; на 35 хвилині – 8,6; на 40 хвилині – 7,6 ТТД. Простежується зниження щільності техніко-тактичних дій до кінця ігор, що свідчить про втому гравців. Напруженому матчі з командою Ів.Франківська найбільша кількість ігрових дій була на початку другого тайму (на 20–25 хв) – 9,9 техніко-тактичних дій, найменша – наприкінці першого тайму – 7,2. У програному матчі з командою Рівного найнижча активність на 15 хвилині першого тайму – «провал» (7,2 техніко-тактичних дій за 1 хв), хоча під час подальшої гри активність команди ВНУ підвищилася (до 10,6 одиниць техніко-тактичних дій), однак команда програла. у виграному матчі з командою Тернополя команда ВНУ активніше атакувала ворота суперника (107:65), причому значно перевершувала по швидких атаках (22:12) і більше забила м'ячів (5:3). Тому ефективність дій команди ВНУ як в атаках, так і в обороні була вищою (57,0 % та 58,5 % відповідно), хоча результативність ударів нижча, ніж у команди Тернополя (7,8 % та 11,1 % відповідно). Причина в тому, що у воротаря Тернополя коефіцієнт непробивності вищий і становить 81,5 %, тоді як у команди ВНУ – 72,8 % (з 11 ударів у ворота воротар пропустив 3 м'ячі). У програному матчі з командою Львова (4:8), який проходив дуже напружено – 205 атак, команда ВНУ програла через воротаря, його коефіцієнт непробивності становив лише 71,4 %, тоді як у команди Львова непробивність воротаря склала 89,4 %.

Висновки. Результати дослідно-пошукової роботи підтвердили висунуту гіпотезу дослідження та довели, що розроблений нами контроль у міні-футболі дозволяє визначити не лише модельні характеристики, а й виявити кількісні та якісні критерії оцінки техніко-тактичної діяльності, що дозволяє внести відповідні коригування і тим самим підвищити рівень техніко-тактичної підготовки та результативність змагальної діяльності міні-футболістів.

Джерела та література

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. Вінниця: Планер, 2014. С. 31–34.
2. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навчальний посібник. Тернопіль: Астон, 2014. 180 с.
3. Овчаренко С. В., Мітова О. О. Проблеми контролю у футболі в зв'язку з сучасними тенденціями його розвитку. *Фізична культура спорт та здоров'я нації*: зб. наукових праць: Вінницький держ. пед. ун-тет ім. М. Коцюбинського, Житомирський держ. ун-тет ім. І. Франка / під ред. В. М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Випуск № 3 (22). С. 371–377.

ОПТИМІЗАЦІЯ ЕТАПНОГО КОНТРОЛЮ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Жанна Мудрик¹, Михайло Ткачук²

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

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

Вступ. Будучи основною формою підготовки, спортивне тренування спрямовано на вирішення низки завдань, зокрема тих, які стосуються галузі технічної підготовки спортсменів. Відповідно до концепції управління, що отримала визнання у спортивній педагогіці, важливою передумовою успішної реалізації цих завдань є здійснення етапного контролю за рівнем технічної підготовленості спортсменів [1; 2].

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; контрольні випробування; педагогічний експеримент; статистичні методи опрацювання результатів дослідження.

Результати дослідження. У педагогічному експерименті вирішувалося завдання визначення методів оцінки технічної підготовленості юних футболістів. На цьому етапі роботи досліджувалися тести, які були попередньо визначені під час аналізу та узагальнення спеціальної літератури та футбольної практики. Основні матеріали на даному етапі роботи отримані у дослідженнях, які проводилися з учнями ДЮФШ «Волинь» (м. Луцьк) 11–12 та 14–15 років.

У порівняльному експерименті вирішувалися основні завдання дослідження. На цьому етапі роботи використовувалася схема послідовного доказу ефективності розроблених засобів контролю технічної підготовки юних футболістів. Дослідження проводилися лише з учнями ДЮФШ «Волинь» (м. Луцьк) 11–12 та 14–15 років. У результаті проведення етапних обстежень було отримано матеріали, які необхідно було використати для вдосконалення процесу технічної підготовки юних футболістів. План організації педагогічного експерименту не передбачав поділу випробуваних на дослідні та контрольні групи. У цьому експерименті застосовувалася схема послідовного порівняння основних його результатів. Для підвищення ефективності управління процесом технічної підготовки юних футболістів нами в основній частині експерименту, крім командної форми організації занять, також широко використовувалася групова форма тренувань. Групи учнів формувалися за ознакою однорідності їх рухових умінь та навичок, а також психомоторних та психофізіологічних функцій, які визначалися на основі даних етапного контролю та педагогічного спостереження.

Під час аналізу ТТД, у групі футболістів 11-12 років не виявилось жодної статистично значущої зміни показників виконання техніко-тактичних дій, хоча показник приросту коливався від -28,57 % до 18,80 %. Тенденція до зниження показників узгоджується з кількістю набраних очок у третьому колі першості Волинської області серед команд 11–12 років. Якщо у першому колі команда набрала 10 очок з 14 можливих, то у третьому колі – 6 очок. Очевидно, кількість і, особливо, результативність техніко-тактичних процесів певною мірою залежить від рівня опору із боку противника. Приблизно такі зміни спостерігалися у грі футболістів 14–15 років. Статистично значущі збільшення кількості обведень та загальної кількості дій, а також покращення якості єдиноборств важко пояснити. Загалом у цій віковій групі до кінця сезону спостерігалася тенденція до поліпшення реєстрованих показників у середньому на 5,6 %. Вибір засобів тренування залежав від особливостей педагогічних завдань, які обираються для конкретного заняття. Крім довгострокових (планових) завдань у тренуванні футболістів часто вирішувалися завдання, які мали оперативний характер. Ці завдання мали на меті ліквідувати недоліки, які виявилися, по-перше, при етапному контролі; по-друге, під час реєстрації змагальної техніко-тактичної діяльності; по-третє, під час виконання нових тренувальних вправ. Так як ці заняття в основному були спрямовані на усунення недоліків, то вони отримали назву «коригуючих» тренувань. Їхня частка в тижневому циклі тренувань 14–15 літніх футболістів складала 1–3 заняття. Основним змістом цих занять були вправи, що вже застосовувалися на більш ранніх етапах спортивного тренування футболістів.

У групі футболістів 11–12 років найбільші зрушення відбулися у показниках, що характеризують точність ударів неведучою ногою по стрибаючому м'ячу, а також точність ударів у ворота з позна-

ченням позиції воротаря. Ці зміни, мабуть, відбулися внаслідок значного збільшення обсягу тренувальних вправ, пов'язаних з ударами по рухомому м'ячу.

Характерно, що у другому півріччі експерименту спостерігалася стала перевага темпів вдосконалення техніки ударів неведучою ногою в усіх п'яти рухових завданнях. За перше півріччя експерименту така перевага спостерігалася лише в одному з трьох рухових контрольних завдань. Прямими доказами підвищення ефективності управління процесом технічної підготовленості футболістів 11–12 років в основній частині експерименту можуть бути результати тестування у трьох етапних обстеженнях. У всіх контрольних вправах із застосуванням технічних прийомів гри у футбол спостерігалася поліпшення результатів випробувань, а в п'яти завданнях зазначено прискорення темпів їх приросту. Середня величина коефіцієнтів приросту результатів всього комплексу контрольних тестів у другому півріччі експерименту перевершила аналогічний показник за перше півріччя – 20,30 % проти 17,07 %.

Аналізуючи результати контрольних випробувань футболістів 14–15 років, що ґрунтуються на застосуванні технічних прийомів, можна зробити висновок. Темпи приросту результатів тестування у чотирьох рухових завданнях майже збереглися на рівні констатуючої частини педагогічного експерименту, а трьох завданнях – збільшилися. Якщо порівнювати середню величину коефіцієнта приросту результатів всього комплексу контрольних тестів, можна назвати, що у другому півріччі експерименту він виявився більше – 15,63 % проти 4,94 %.

Динаміка показників виконання ігрових техніко-тактичних дій не завжди узгоджувалась з даними тестування та педагогічних спостережень. Наприклад, команда хлопчиків 11–12 років до кінця сезону 2020 втратила ігрову перевагу (показник ігрової переваги зменшився з +3 до +2 умовних одиниць за сім ігор), і це супроводжувалося незначним зниженням середньої величини коефіцієнта приросту ігрових показників. Навесні 2021 року команда знову мала ігрову перевагу (що підтверджується збільшенням показника ігрової переваги до +5 умовних одиниць), середня величина коефіцієнта приросту ігрових показників також збільшилася до 2,89 %.

Інший характер співвідношення ігрової переваги та коефіцієнта приросту спостерігався у групі футболістів 14–15 років. Команда протягом сезону 2020 року стійко перебувала в середині турнірної таблиці та мала коефіцієнт приросту ігрових показників 5,84 % за показника ігрової переваги +1 умовної одиниці. У новому сезоні 2021 року команда претендувала на роль лідера (показник ігрової переваги дорівнював +3 умовним одиницям), але коефіцієнт приросту дорівнював -4,3 %. Очевидно, для результату реєстрації техніко-тактичних дій доцільніше використовувати показники оперативної оцінки змагальної діяльності футболістів. Кількісні показники реєстрації цих дій повинні доповнюватися їх якісними оцінками.

Висновки. Визначення індивідуальної структури технічної підготовленості юних футболістів дозволило оптимізувати управління процесом технічної підготовки та сприяло прискоренню темпів їх удосконалення в основній частині педагогічного експерименту.

Джерела та література

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. Вінниця: Планер, 2014. С. 31–34.
2. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навчальний посібник. Тернопіль: Астон, 2014. 180 с.
3. Овчаренко С. В., Мітова О. О. Проблеми контролю у футболі в зв'язку з сучасними тенденціями його розвитку. *Фізична культура спорт та здоров'я нації*: зб. наукових праць: Вінницький держ. пед. ун-тет ім. М. Коцюбинського, Житомирський держ. ун-тет ім. І. Франка / під ред. В. М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Випуск № 3 (22). С. 371–377.

ЕНЕРГОВИТРАТИ СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

Роман Омельчук¹

¹Магістрант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, omelchuk.roman2016@vnu.edu.ua

Вступ. Раціональне харчування є необхідною умовою для досягнення результатів у спорті, зокрема силових видах для збільшення м'язового поперечника й рельєфу м'язів. На цей час в Україні зростає популярність силових видів спорту серед різних верств населення і насамперед серед молоді, що обумовлено доступністю занять і їх ефективністю у розвитку основних фізичних якостей. Специфіка силових видів спорту полягає у тому, що першочергове значення має харчування як чинник, що забезпечує оптимальний приріст м'язів та силових показників. Проте до сих пір у вітчизняному спорті немає науково обґрунтованих методик та принципів харчування [2; 3].

Мета дослідження – визначити місце харчування в силових видах спорту та дослідити проблеми складання добового раціону для атлетів.

Методи: аналіз і узагальнення літературних джерел і дослідних даних та методи емпіричного дослідження (анкетування, тестування, спостереження, методи комп'ютерної обробки дослідних даних тощо).

Результати дослідження. Енерговитрати спортсменів різних спеціалізацій залежать від інтенсивності виконуваної фізичної роботи, виду спорту й коливаються від 2000 ккал/добу для шахістів та до 7000 ккал/добу для силових видів спорту [1; 2].

Аналіз величин добового енергоспоживання в представників різних видів спорту показав широкий діапазон розходжень у споживанні енергії між представниками різних видів спорту і навіть усередині групи спортсменів одного виду спорту. Для представників ігрових видів спорту також характерно високе споживання енергії, оскільки її витрата у баскетболістів чоловіків може становити близько 5500 ккал/добу. Найбільша витрата енергії відзначається в спортсменів циклічних та силових видів спорту [3; 4].

Витрата енергії в спортсменів залежить від їхньої спортивної майстерності. Із зростанням спортивної майстерності витрата енергії при виконанні стандартної роботи зменшується. На величину витрати енергії впливає також емоційний стан спортсмена. Так, у передстартовому стані або в період змагань енерговитрати при виконанні однакової роботи збільшуються на 26–29 % у порівнянні із тренуванням [3; 5].

Добова витрата енергії спортсменів різних видів спорту компенсується за рахунок енергії продуктів, які ми споживаємо: вуглеводів, жирів і білків їжі, а також із запасів поживних речовин нагромаджених в організмі раніше (жирова клітковина, глікоген, білки м'язів) [2; 4].

На сьогодні встановлено, що найбільш сприятливе забезпечення енергетичних і пластичних потреб людини досягається при збалансованому надходженні в організм вуглеводів, жирів і білків у співвідношенні 5:3,5:1,5. Вуглеводи в такому випадку повинні становити 50–55 %, жири – 30–35 %, білки – 10–15 % загальної калорійності раціону харчування [2; 3; 5]. Для спортсменів співвідношення вуглеводів, жирів і білків може варіювати залежно від специфіки виду спорту, обсягу й інтенсивності виконуваної роботи й становити 40–70 % загального споживання енергії вуглеводів, 20–42 % – жирів й 10–22 % – білків. Загальна закономірність збалансованості раціону харчування спортсмена така, що у видах спорту на витривалість та силових видах збільшується кількість вуглеводів до 55–65–70 % загальної добової калорійності за рахунок зменшення кількості жирів до 20–30 % і білків – до 10–12 % [2; 3; 6].

З вуглеводів у раціоні харчування більша частина (до 65 %) повинна забезпечуватися складними вуглеводами (полісахаридами). Добова потреба жирів у раціоні харчування повинна забезпечуватися на 70 % жирами тваринного походження й на 30 % – рослинного походження, які містять моно- і поліненасичені жирні кислоти. Джерелами повноцінного білка є продукти тваринного походження [3; 4; 5].

Харчові продукти містять певну кількість кислот і лугів, тому можуть впливати на кислотно-лужну рівновагу в організмі, зміщаючи його в кислу або лужну сторону. Буферні системи, що перебувають в організмі, протидіють цьому. Однак можливості її обмежені, а під час м'язової діяльності накопичуються кислі продукти метаболізму. Тому необхідно обмежувати надходження в організм

кислих продуктів харчування після інтенсивних фізичних навантажень, для того щоб запобігти посиленню закислення внутрішнього середовища організму спортсмена.

До закислюючих відносяться хліб й інші зернові продукти, а також м'ясо, риба, яйця, кислотність яких визначають по реакції золи харчових продуктів. На нагромадження кислих і лужних компонентів у тканинах впливають вітаміни. Так, при дефіциті вітаміну В1 в організмі обмежується окислення піровиноградної й інших органічних кислот, що сприяє закисленню внутрішнього середовища організму і підвищує сприйнятливість до захворювань [3; 5; 6].

Основними хімічними компонентами їжі є наступні шість груп речовин: постачальники енергії (вуглеводи, жири, білки), незамінні амінокислоти, незамінні жирні кислоти, вітаміни, мінеральні речовини й вода. Кожна речовина виконує конкретну функцію в життєдіяльності організму й впливає на виконання фізичної роботи [4; 5].

Основними джерелами енергії в тканинах організму є вуглеводи й жири. Жири можуть також виконувати структурну функцію. Білки можуть використовуватися як енергетичне джерело, однак основна їхня функція-структурна. Вітаміни входять до складу багатьох ферментів й є регуляторами різних метаболічних процесів. Мінеральні речовини також виконують регуляторну роль і входять у структуру різних тканин, особливо кісткової й крові. Вода й кисень створюють внутрішнє середовище організму й забезпечують протікання хімічних реакцій [1; 2].

Організм людини здатний синтезувати й запасати багато поживних речовин, однак деякі з них в організмі не синтезуються. Вони називаються незамінними есенціальними факторами харчування й повинні надходити з їжею. При їхньому недонадходженні порушуються багато обмінних процесів, а також процеси адаптації під час м'язової діяльності, можуть розвинути захворювання [1; 4; 5].

Висновки. Теоретичний і практичний досвід фахівців з харчування, спортивної біохімії та медицини свідчить про те, що в умовах сучасних силових видів спорту у зв'язку з необхідністю прискорення процесів відновлення і підвищення спортивної працездатності вимагається застосування спеціальних раціонів харчування спортсмена. У наш час з'явилась можливість за допомогою таких продуктів організувати раціональне та збалансоване харчування спортсменів у різні періоди тренувань і змагань з урахуванням індивідуальних особливостей на рівні сучасних вимог науки про харчування людини.

Джерела та література

1. Земцова І. І. Сучасні концепції харчування спортсменів. *Спортивна медицина*. 2012. № 2. С. 77–84.
2. Ажиппо О. Ю. Особливості удосконалення методик харчування висококваліфікованих бодібілдерів у перехідному періоді підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК, 2015. № 1(45) С. 7–10.
3. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М., Биченко В. І. Основи атлетизму та сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: навчальний посібник. Черкаси: Черкаський державний технологічний університет, 2015. 119 с.
4. Стеценко А. І., Гунько П. М. Теорія і методика атлетизму: навчальний посібник. Черкаси: Видавничий відділ Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2011. 216 с.
5. Коваль І. В., Бондаренко Є. В., Вдовенко Н. В. Нові підходи до спеціалізованого харчування спортсменів високої кваліфікації. *Спортивна медицина*. 2008. № 2. С. 112–121.
6. Путро Л. М. Харчування спортсменів, його специфіка. *Спортивна медицина*. 2010. № 1–2. С. 101–106.

ТРЕНУВАННЯ ТА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ

Віктор Романюк¹, Ольга Антонишин²

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

²Магістр 2 року навчання факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, antonyshyn.olha2020@vnu.edu.ua.

Вступ. Аналіз науково-методичної літератури засвідчує, що проблема затримки психічного розвитку молодших школярів є актуальною і потребує пошуку ефективних шляхів вирішення [1; 2; 3; 4]. На сьогодні теорією та методикою фізичного виховання на достатньому рівні висвітлені загальні особливості методів та засобів розвитку координаційних здібностей в учнів молодшого шкільного віку. В спеціальній літературі наявні безліч рекомендацій із розвитку координації в умовах загальноосвітньої школи. Проте недостатньо розробленими залишаються питання методики тренування координаційних здібностей учнів молодшого шкільного віку із затримкою психічного розвитку, яка б водночас сприяла оптимізації психічних процесів та властивостей [3].

Мета дослідження – розробити та обґрунтувати методику тренування та розвитку координаційних здібностей учнів молодшого шкільного віку із затримкою психічного розвитку.

Методи дослідження. Дослідницько-експериментальну роботу здійснено на базі Луцького навчально-реабілітаційного центру (експериментальна група – 29 осіб). Контрольна група охоплювала 30 учнів. Просторово-часові та динамічні параметри рухів вивчали за човниковим бігом 3×10 м з оббіганням набивних м'ячів. Здатність до орієнтування в просторі за допомогою бігу до пронумерованих набивних 5 м'ячів. Контроль стійкості рівноваги статичної проводили за методикою Бондаревського, стійкість рівноваги динамічної при виконанні поворотів на гімнастичній лаві.

Результати дослідження. Дослідженнями передумов реалізації методики тренування координаційних здібностей молодших школярів із затримкою психічного розвитку встановлено, що координаційні якості, психічні процеси та властивості знаходяться на низькому рівні розвитку. Виявлена неоднорідність груп за показниками: у кожній віковій групі є учні з більш високим рівнем розвитку та з дуже низьким. Виявлені численні статистично значущі кореляційні зв'язки між координаційними здібностями та психічними процесами і властивостями, підтверджують нашу гіпотезу і дають підставу припустити, що розвиваючи координаційні якості ми зможемо сприяти покращенню психічних процесів та властивостей дітей із ЗПП. У зв'язку з цим, подальші дослідження були спрямовані на розробку та теоретичне обґрунтування ефективності методики тренування координаційних здібностей учнів молодшого шкільного віку із затримкою психічного розвитку.

Засоби, які використовувались під час реалізації методики поділялись на загальні та спеціальні. Характерною особливістю спеціальних засобів були умови їх виконання, які підібрані таким чином, щоб як найефективніше сприяти розвитку координаційних здібностей, психічних процесів та властивостей. У структурі методики умовно виділяли два блоки – психічний та фізичний. До психічного блоку включено такі основні процеси та властивості: пам'ять (зорова та слухова); мислення (образно-логічне та наочно-дійове). До фізичного блоку увійшли такі координаційні якості: спритність (здатність до оцінки та регулювання динамічних і часових параметрів руху, орієнтування в просторі); рівновага (статична та динамічна).

Формувальний педагогічний експеримент підтвердив ефективність експериментальної методики тренування координаційних здібностей учнів молодшого шкільного віку із затримкою психічного. В умовах експерименту достовірно покращились здатність до оцінки і регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів, стійкості рівноваги статичної та динамічної. Середні прирости спритності по трьох експериментальних класах становили 12,1 %, здатності до орієнтування в просторі – 12,8 %, рівноваги статичної – 76,9 % та рівноваги динамічної – 15,8 %. У контрольних класах статистично значимих змін координаційних якостей не спостерігалось при загальній тенденції до покращення спритності на 12,8 %, орієнтування в просторі на 8,3 %, рівноваги статичної на 15,5 % та рівноваги динамічної 17,3 %. Аналіз динаміки однорідності груп за коефіцієнтом варіації також засвідчив ефективність авторської методики. На початку дослідження координаційні здатності, психічні процеси та властивості у молодших школярів із ЗПП контрольних та експериментальних груп практично не відрізнялись за варіацією, яка була однаково високою. За період дослідження в

контрольних групах не виявлено вагомих змін у варіації показників. У експериментальних групах варіація координаційних якостей в середньому зменшилась з 47,6 % до 17,8 %, а психічних процесів та властивостей з 38,6 % до 14,45 %. За протоколом комплексного оцінювання координаційних якостей, психічних процесів і властивостей молодших школярів із ЗПР виявлено покращення їх розвитку в умовах експериментального дослідження. У другокласників спостерігалось покращення рівня розвитку від вище середнього до високого, тоді як у третьокласників від нижче середнього до середнього. Рівень розвитку досліджуваних якостей четвертокласників був середнім із позитивною динамікою загальної кількості балів за період дослідження. виявлено збільшення кількості значимих зв'язків порівняно із початком дослідження у молодших школярів із ЗПР. У школярів експериментальних груп збільшення щільності зв'язків було явно вираженим, а в контрольних групах ці випадки було поодинокими і не мали чіткої тенденції.

Висновки. Розроблено та обґрунтовано ефективність методики тренування та розвитку координаційних здібностей учнів молодшого шкільного віку із затримкою психічного розвитку. Подальшого розроблення потребують методики тренування та розвитку координаційних якостей, психічних процесів та властивостей учнів середніх та старших класів із затримкою психічного розвитку.

Джерела та література

1. Баштан С. О., Шмалей С. В. Взаємозв'язок функціональної та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку з затримкою психічного розвитку. *Природничий альманах*. 2015. № 15. С. 5–13.
2. Довгаль В. І. Наукове обґрунтування експериментальної методики занять для школярів-підлітків із затримкою психічного розвитку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 1 (21). С. 98–102.
3. Тучак О. А., Романюк В. П., Коць М. О. Особливості взаємозв'язків координаційних здібностей із психічними процесами та властивостями в молодших школярів із затримкою психічного розвитку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 4 (55). С. 196–200.
4. Tuchak O., Romaniuk V. Methodology of training coordinating exercises of young schoolchildren with the psychic development delay at lessons of physical training. *Eureka: Social and Humanities*. 2018. № 2. С. 52–59.

ПРОГРАМА ПІДГОТОВКИ ДО МАРАФОНСЬКОГО БІГУ

Віктор Романюк¹, Ярослав Савчук², Андрій Дуда³

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

²Студент 4 курсу факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, savchuk.yaroslav2018@vnu.edu.ua;

³Магістр 2 року навчання факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, duda.andrii2020@vnu.edu.ua.

Вступ. Не зважаючи на неймовірну популярність бігу на наддовгі дистанції бігуни-марафонці зіштовхуються з низкою проблем на початковому етапі тренувань. На сьогодні важко знайти в літературі науково-обґрунтовані рекомендації для марафонців-початківців. Наявні теоретичні розробки стосуються здебільшого бігунів-професіоналів високого рівня [1]. Брак інформації, яка б давала змогу в повному обсязі зрозуміти сутність процесу підготовки у марафонському бігові, розкривала б усі фізіологічні механізми адаптації до тренувальних навантажень засвідчує актуальність проблеми розроблення та обґрунтування тренувальних програм для бігунів-марафонців.

Мета дослідження – розробити та обґрунтувати тренувальну програму для марафонського бігу.

Методи дослідження. Дослідження реакції серцево-судної системи на тренувальне навантаження здійснювали за допомогою спортивного годинника-пульсометра Polar M200 GPS [2]. Дослідження передбачали три етапи. Перший етап – створення орієнтовної програми тренувань за допомогою Polar Flow. У додатку створювалась подія, у даному випадку метою був Екомарафон «Світанок Світазя-2019» з нагоди «Європейських днів Добросусідства-2019» [5]. Другий етап – накопичення фактичного матеріалу. Кожне тренування записувалось і зберігалось. Окрім того, під час тренування можна було в режимі реального часу відстежувати пульс, темп та дистанцію. Моніторинг пульсу давав можливість притримуватись зон інтенсивності, у відповідності до плану тренувань. Третій етап – оброблення фактичного матеріалу і створення модельної програми підготовки до марафонського бігу. Під час цього використовуються математичні методи: описова статистика, регресійний аналіз.

Результати дослідження. Програма передбачена для осіб з Індексом бігу 56 ум. од [3], які систематично займаються бігом мінімум три рази на тиждень і мають досвід долаття півмарафонської дистанції. Вона триває 10 тижнів і включає 35 занять. Схема тренувань є такою: понеділок – середній біг (заняття № 1); середа – бігові вправи інтервального або темпового характеру (заняття № 2); субота – тривалий біг (заняття № 3).

Обсяг навантажень занять № 1 мав ледь помітну динаміку до збільшення від 12 до 13 км на кінець реалізації програми. Воно мало на меті підтримання функціонального стану, покращення загальної витривалості та розвиток м'язів. Заняття № 2 спрямовані на розвиток спеціальної витривалості. Вони проходили в режимі високих пульсових зон, здебільшого мали інтервальний характер і супроводжувались високим темпом тренувань. Передбачено деяке незначне зменшення обсягу цих занять в районі одного кілометра з початку до кінця реалізації тренувальної програми. Заняття № 3 розпочиналось з 12 км обсяг поступово збільшувався. Найбільшою дистанцією яка долалась на занятті № 3 є відстань у 36 км. Після цього було зменшення обсягу до 26 км, для того щоб відпочити перед запланованим марафоном.

Динаміка *темпу* заняття № 1 змінюється від першого до тридцять п'ятого заняття із 400 до 350 сек/км. Найвищий темп притаманний для занять № 2. На початку реалізації програми він становив 350 сек/км і збільшився на кінець до 220 сек/км. Інтенсивність занять № 3 є середньою з динамікою від 400 сек/км до 260 сек/км упродовж програми підготовки.

Інтенсивність була стабільною під час тренувальних занять № 1. В середньому на рівні 131 скор/хв. Усі заняття № 1 відбувались з інтенсивністю зеленої пульсової зони, яка характеризується як середній рівень і були спрямовані на розвиток аеробної витривалості. Інтенсивність занять № 2 та № 3 перші два тижні не перевищувала 144 скор/хв і теж була в зеленій пульсовій зоні. Заняття № 2 з 2 по 4 тиждень тренувань відбувались у жовтій зоні – поступово зростаючи з 144 до 162 скор/хв. Ця пульсова зона розвиває анаеробні можливості. Із 3 тижня заняття № 2 за інтенсивністю значно випереджають заняття № 3, які на кінець програми не перевищують 175 скор/хв. Заняття № 2 вже з 8 тижня перевищують 180 скор/хв і до кінця програми піднімаються до 185 скор/хв. Загалом тенденція занять № 2 та № 3 характеризується поступовим збільшенням інтенсивності тренувань і деякою стабілізацією на кінці реалізації програми підготовки до марафону.

Індекс бігу динамічно змінювався протягом усього періоду підготовки. Не виявлено жодної тенденції за допомогою ліній тренду, яка фіксує Індекс бігу упродовж усієї програми тренувань на рівні 56 умовних одиниць. Людина з таким показником прогнозовано може пробігти марафон із результатом 3 години 35 хв [4]. Обробка даних за допомогою методу ковзаючого середнього дала змогу розгледіти наявність 8 пікових періодів підйому Індексу бігу і таку ж кількість спадів. В середньому – підйом припадає на кожне 4 заняття.

Розроблено моделі-рівняння для розрахунку темпу занять № 2 ($y = -13,2x + 361,56$), обсягу для занять № 3 ($y = 3,2833x + 8,7722$) та інтенсивності для заняття № 2 ($y = 26,034 \ln(x) + 123,76$) та № 3 ($y = 18,086 \ln(x) + 130,39$), де (x) – порядковий номер наступного заняття від початкового.

Апробація програми на ефективність здійснювалась шляхом безпосередньої участі одного з авторів у тренувальних заняттях з кінцевою метою – участь в марафоні. Марафон відбувся 10.08.2019 р. с. Світязь (Україна, Волинська область, Шацький район). Його було успішно подолано за 3 год 15 хв 43 сек [5]. Слід відмітити те, що досліджуваний подолав марафон 8 серед усіх учасників і був 3 у рейтингу своєї вікової групи.

Висновки. Успішне додання першого марафону досліджуваним можна вважати наслідком ефективності розробленої програми підготовки. Це дає підставу рекомендувати підходи, принципи, засоби і методи підготовки для використання в марафонській практиці бігунів-початківців. Також можуть використовуватись запропоновані методи моніторингу, накопичення, зберігання та обробки інформації отриманої в процесі тренувально-змагальної діяльності.

Джерела та література

1. Клочко Л. И. Современная спортивная подготовка бегунов высокого класса на сверхдлинные дистанции в годичном тренировочном цикле. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2012. № 2(8). С. 239–245.
2. Романюк В., Петрович В., Смолюк В., Бичук І. Програма спеціальної фізичної підготовки арбітрів у футболі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. № 2. С. 143–148.
3. Kinnunen, H., Parviainen, J. Kaikkonen, H. National sports medicine conference. Helsinki, 2008. *Based on master's thesis by Parviainen, J. University of Jyväskylä (2007)*. URL: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/25549>
4. Niva A., Nissilä J., Pullinen T., Juuti, R. Kinnunen H. Heart rate response to steady state running reflects aerobic fitness and running economy. *11th Annual Congress of the ECSS, Lausanne, Switzerland, July 3–8, 2006*. Based on master's thesis by Juuti, R. University of Jyväskylä (2005). URL: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/19929>
5. URL: <https://probeg.org/race/54442/>

КОМПЛЕКСНЕ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У ВОЛЕЙБОЛІ

Віктор Романюк¹, Анастасія Ємельянова²

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

²Магістр 2 року навчання факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, yemelianova.anastasiia2020@vnu.edu.ua.

Вступ. Дослідження фізичної працездатності спортсменів все ширше втілюється в спортивну практику [1; 2]. Висока інформативність тесту PWC_{170} , його методична простота сприяє тому, щоб пробу почали використовувати не тільки лікарі, але і тренери. У зв'язку з цим назріла необхідність в уніфікації методики проведення тесту, розробці належних стандартів для оцінки результатів тестування фізичної працездатності у волейболістів й волейболісток та теоретичному обґрунтуванні проби.

Мета дослідження – розробити та обґрунтувати методику комплексного оцінювання фізичної працездатності у волейболі.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, антропометрія, математична статистика, педагогічний експеримент. Фізичну працездатність вивчали за одномоментною трьохступінчастою пробю PWC_{170} . Дослідження проводилися із волейболістками команди суперліги «Волинь-Університет-ОДЮСШ» та волейболістами команди вищої ліги «Лучеськ». Середній вік досліджуваних становив 21 рік. Всього обстежено 17 осіб.

Результати дослідження. Дослідженнями встановлено, що середні показники фізичної працездатності, відрізняються у юнаків та дівчат які займаються волейболом – у перших вони вищі і становлять $15,15 \pm 1,41$ кгм/хв/кг проти $12,40 \pm 2,8$ кгм/хв/кг других ($p < 0,05$). Спостерігаються відмінності і у представників різних видів спорту, у футболістів результати тесту PWC_{170} дорівнюють $17,7 \pm 2,7$ кгм/хв/кг. Усе це вказує на необхідність розробки та впровадження в практику тренувального процесу модельних нормативів, окремо для виду спорту, віку, спортивної кваліфікації і статі, які б сприяли процесам відбору та контролю. При цьому методи оцінювання фізичної працездатності повинні бути комплексними, інформативними та простими у використанні [3].

Антропометричні виміри доповнюють і уточнюють дані педагогічного та лікарського контролю, дають можливість точніше оцінити рівень фізичного розвитку спортсмена. У зв'язку з цим дослідження тотальних розмірів тіла волейболістів та розробка модельних характеристик є перспективним напрямком спортивної науки [4].

У волейболістів вищої, порівняно з волейболістками суперліги, спостерігається більш широка варіація майже у всіх досліджуваних показниках. Виходячи з вище сказаного, можна припустити, що з підвищенням спортивної майстерності надається більш вагома роль контролю даних показників. З іншого боку більша однорідність у волейболісток може також вказувати на залежність спортивного результату від даних показників.

Для сприяння процесам контролю та відбору у волейболі розроблені графіки обчислення взаємозв'язку довжини та маси тіла для юнаків та дівчат, які займаються волейболом. Розробка графіків базується на методах екстраполяції. У основі яких наявність тісного прямого взаємозв'язку між довжиною та масою тіла ($r=0,83$).

Для обчислення належних величин абсолютної фізичної працездатності досить зручними і інформаційними у використанні є розроблені формули. Для волейболістів: $ФПа = маса тіла (кг) \times 15,15$, для волейболісток: $ФПа = маса тіла (кг) \times 12,4$. Дані формули дають можливість розраховувати належні величини для спортсменів відповідно до їх маси тіла.

Для об'єктивної оцінки фізичної працездатності волейболістів та волейболісток рекомендуємо втілення в практику тренувального процесу комплексну методику тестування. Методика комплексного контролю передбачає певні нормативні показники, котрі повинні бути досягнуті спортсменками, порівняння цих показників з тим, що відбулося на справді і прийняття відповідних коригуючих дій. Нормативи комплексної оцінки фізичної працездатності волейболістів та волейболісток розроблені із використанням математичного апарату. Нормативи розроблені для волейболісток рівня суперліги та волейболістів вищої ліги. Шкала оцінки включає комплекс показників (довжина та маса тіла, Індекс Кетле, фізична працездатність, максимальне споживання кисню), які в сумі комплексно характеризують фізичну працездатність. Рівень розвитку визначається за п'ятибальною системою для кожного

показника: 1 бал – низький рівень; 2 бали – рівень розвитку нижче середнього; 3 бали – середній рівень; 4 бали – рівень розвитку вище середнього і 5 балів – високий рівень розвитку показника. Оцінки всіх показників в балах сумуються. На основі загальної суми балів спортсмени отримують комплексну оцінку фізичної працездатності. Збільшення кількості або зміна складу показників, що визначається тестуванням, і перерахунок суми балів для оціночних шкал може здійснюватись в індивідуальному порядку окремими тренерами та педагогами в залежності від конкретних можливостей та умов. Зазначимо, що чим більшу кількість показників, які всесторонньо характеризують фізичну працездатність, включатиме система тестування, тим більше якісної інформації вона даватиме про спортсмена.

Висновки. Виявлення кількісних показників прояву фізичної працездатності у осіб, які займаються волейболом, дало можливість розробити та втілити в практику тренувального процесу методику комплексного оцінювання, яка передбачає певні нормативні показники, котрі повинні бути досягнуті спортсменами, порівняння цих показників із тим, що є насправді і прийняття відповідних коригуючих дій. Подальші дослідження в даному напрямку можуть бути спрямовані на розробку комплексної методики тестування волейболістів і волейболісток, яка б включала оцінювання функціональних можливостей, технічної і тактичної майстерності, розвитку рухових якостей.

Джерела та література

1. Андрійчук Ю. М., Чижик В. В. Оптимізація фізичної працездатності та рухової підготовленості школярів у процесі секційних занять волейболом. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2013. № 2. С. 39–44.
2. Приймак С. Г. Волейбол як засіб фізичної працездатності студентів. *Вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського. Педагогічні науки*. 2017. № 3. С. 59–64.
3. Романюк В. П., Довгополок А. С. Комплексна оцінка фізичної працездатності волейболістів. *Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки*. 2009. С. 44–50.
4. Романюк В., Деркач Ю. Комплексне оцінювання функціональних можливостей системи дихання волейболісток. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. № 3. С. 321–325.

ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН РЕГУЛЯЦІЇ СЕРЦЕВОГО РИТМУ У СПОРТСМЕНІВ ЛЕГКОАТЛЕТІВ ТА ІГРОВИКІВ

Віктор Романюк¹, Альона Романюк², Павло Лисобей³

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

²Кандидат біологічних наук, асистент кафедри фізичної терапії та ерготерапії Волинського національного університету імені Лесі Українки, romanuk.alona@vnu.edu.ua;

³Магістр 2 року навчання факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, lysobei.pavlo2020@vnu.edu.ua.

Вступ. Спортивна діяльність є специфічним видом діяльності, що спрямована на виявлення резервних та адаптивних можливостей людини. Систематичні фізичні навантаження викликають зміни у функціонуванні серцево-судинної системи, які сприймаються як частина нормальної фізіологічної адаптації до фізичного навантаження. Дослідженню ритму серця в процесі адаптації до фізичних навантажень нині приділяється велика увага [1; 2]. Проте слід зауважити, що проблему особливостей вегетативної регуляції серця у спортсменів ігрових видів спорту та легкоатлетів враховуючи часові, спектральні та показники варіабельності серцевого ритму висвітлено недостатньо, що і зумовило актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження – вивчити особливості вегетативної регуляції серця у спортсменів ігрових видів спорту та легкоатлетів.

Методи дослідження: аналіз даних науково-методичної літератури; метод аналізу варіабельності серцевого ритму (спектральний аналіз, статистичний метод аналізу, варіаційна пульсометрія); методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь 58 осіб чоловічої статі віком 17–25 років. Згідно зі спортивною спеціалізацією обстежуваних поділено на дві групи: I – футболісти (20 осіб), II – спринтери-легкоатлети (20 осіб). Вони мали спортивну кваліфікацію майстра спорту міжнародного класу (МСМК), майстра спорту (МС), а також спортивні розряди (від I до кандидата в майстри спорту – КМС). Контрольну групу склали 18 осіб, які спортом не займалися.

Результати дослідження. У футболістів виявлено зниження значень загальної потужності спектра, нижчі дані потужності високо- й низькочастотних коливань та вищі значення дуже низько частотних коливань, вищі значення симпато-вагусного індексу, зменшення значень часових показників і вищі значення показників варіаційної пульсометрії. Зокрема, Індекс напруження регуляторних систем (ІН(SI)), що є досить чутливим показником до стану ВНС, характеризувався статистично нижчими значеннями в спринтерів, порівняно з футболістами: $38 \pm 5,77$ та $77 \pm 5,68$ при $p < 0,05$. Не спортсмени відзначалися статистично вищими значеннями цього показника, порівняно зі спринтерами й футболістами.

Отримані результати, можуть указувати на зниження механізмів саморегуляції та активації центрів енерго-метаболического обміну у футболістів та, імовірно, пояснюються домінуючим впливом симпатичної ланки вегетативної регуляції серця.

Спринтери характеризувалися вищими значеннями показників спектрального аналізу, нижчими показниками даних варіаційної пульсометрії й нижчі – основних показників статистичного методу, що може вказувати на вищий рівень фізичної тренуваності та зменшення активності центрального контуру регуляції. Імовірно, у спринтерів ці результати вказують на переважання парасимпатичної ланки регуляції над симпатичною. Значну перевагу парасимпатичного тону у спринтерів засвідчує показник АМо, який характеризувався нижчими значеннями. Згідно з результатами науковців [3; 4], підвищення тону блукаючого нерва вважають фактором економізації серцевої діяльності й розглядають як один із проявів довготривалої адаптації до фізичних навантажень. А також це явище більш властиве для спортсменів, які тренуються на витривалість [3]. Щодо амплітуди моди (АМо) простежено статистично вищі значення в футболістів – $32 \pm 1,31$, порівняно зі спринтерами ($23,5 \pm 1,31$ при $p < 0,05$). Не спортсмени характеризувалися статистично нижчими значеннями варіаційного розмаху й моди та статистично вищими значеннями амплітуди моди, порівняно зі спортсменами обох груп обстежуваних.

Отже, функціональні резерви механізмів управління й вегетативний баланс в обстежуваних дещо відрізнявся, зокрема, переважаним типом регуляції. У спринтерів – парасимпатичний вплив, а у футболістів – симпатичний.

Проте варто зазначити, що їхні функціональні резерви досить високі. Оскільки фізичні навантаження сприятливо впливають на ВСР, то потужність спектра зростає, частота серцевих скорочень стає нижчою. Ці результати варіабельності серцевого ритму дадуть змогу не лише контролювати тренування, а й упроваджувати в практику спортивної медицини та спортивного відбору, а також у заняття фізичного виховання як метод контролю за станом здоров'я.

Висновки. Вивчення особливостей варіабельності серцевого ритму у спортсменів легкоатлетів та ігровиків дало змогу оцінити стан механізмів регуляції фізіологічних функцій в організмі, а також загальної активності регуляторних механізмів, нейрогуморальної регуляції серця, співвідношення між симпатичною та парасимпатичною ланками вегетативної нервової системи. Досить важливим є і те, що отримані дані про функціональний стан спортсменів, в подальшому можуть слугувати для оцінки тренувального процесу та шляхів його оптимізації.

Джерела та література

1. Гречишкіна С. С., Шаханова А. В., Даутов Ю. Ю. Взаимосвязь показателей variability сердечного ритма сердца и внешнего дыхания у спортсменов с разной направленностью тренировочного процесса. *Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 4: Естественно-математические и технические науки.* 2012. № 1. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-pokazateley-variabelnosti-ritma-serdtsa-i-vneshnego-dyhaniya-u-sportsmenov-s-raznoy-napravlennostyu-trenirovochnogo>.
2. Михалюк Е. Л., Малахова С. Н., Диденко М. В. Вегетативное обеспечение центральной гемодинамики и физической работоспособности бегуний на средние дистанции. *Патологія.* 2014. № 1 (30). С. 96–99.
3. Романюк А. П. Аналіз взаємозв'язків показників варіабельності серцевого ритму у спортсменів ігрових видів спорту та легкоатлетів. *Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень: матеріали Х Міжнар. наук.-практ. конф. студентів і аспірантів (17–18 трав., 2016 р.).* Луцьк, 2016. Т. 2. С. 66–68.
4. Романюк А. П. Особливості спектральних показників варіабельності серцевого ритму у спортсменів різної спеціалізації. *Валеологія: сучасний стан, напрями та перспективи розвитку: тези доповідей XIV Міжнар. наук.-практ. конф. (14–16 квіт., 2016 р.).* Харків; Дрогобич, 2016. С. 252–255.

ЦЕРЕБРАЛЬНА ТА ПЕРИФЕРИЧНА ГЕМОДИНАМІКА У СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Віктор Романюк¹, Альона Романюк², Наталія Овчарук³

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, асистент кафедри фізичної терапії та ерготерапії Волинського національного університету імені Лесі Українки, romanuk.alona@vnu.edu.ua;

³Магістр 2 року навчання факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, ovcharuk.nataliia2020@vnu.edu.ua.

Вступ. Ефективна робота спортсмена багато в чому залежить від адекватного кровопостачання мозку, яке необхідно для оптимального функціонування центральної нервової і локомоторної систем, а також є найважливішою умовою для адекватної адаптації організму в цілому [1; 3; 4; 5]. Водночас, у доступній літературі дуже мало робіт, що відображають зміни мозкового кровотоку при фізичних навантаженнях і лише поодинокі роботи присвячені дослідженню мозкового кровообігу при спортивній діяльності, що робить актуальним вивчення стану даної проблеми [2].

Мета дослідження – вивчити особливості мозкового та периферичного кровообігу під час спортивної діяльності циклічного та ациклічного характеру.

Методи дослідження: аналіз даних науково-методичної літератури; метод реоенцефалографії, метод реовазографії, методи математичної статистики. У дослідженнях прийняли участь 45 осіб чоловічої статі віком 17–25 років. Згідно зі спортивною спеціалізацією обстежуваних поділено на 3 групи: I – спортсмени ігрових видів спорту (15 осіб), II – легкоатлети (15 осіб). Контрольну групу (III) склали 15 осіб, які спортом не займалися.

Результати дослідження. У спортсменів ігрових видів спорту виявлено такі особливості мозкового кровообігу: ударний об'єм крові підвищений, тонус стінок судин середнього калібру знижений, а дрібного – підвищений. Спостерігаються знаки затrudненого венозного віддтоку з обох сторін та підвищений периферичний опір зліва. У спортсменів, які займаються єдиноборствами виявлено знижений об'ємний кровотік. Ударний об'єм крові зліва знижений, справа підвищений. Тонус стінок судин середнього калібру зліва підвищений і понижений справа, а дрібного калібру зліва підвищений – справа в межах норми. Виявлено ознаки затrudненого венозного віддтоку справа, периферичний опір – підвищений.

Аналіз периферичного кровообігу (гомілок), виходячи з типології лежачи, нівелюються можливі функціональні відмінності артеріального і венозного кровообігу. При типологічному аналізі, де критерієм обрана спрямованість серцевого викиду в ортостатиці, виявляються типологічні відмінності в гемодинамічному забезпеченні нижніх кінцівок, які представляються більш оптимізованими в положенні лежачи для плавців з гіперкінетичним типом регуляції, а в положенні стоячи для спортсменів з гіпокінетичним. Гіперкінетичний тип кровообігу в ортостатиці, в порівнянні з гіпокінетичним гіперкінетичний по артеріальному кровотоку, гіповолемічний по венозному кровотоку і ліпотонічний за тонусом регіонарних судин. Визначено, що як по центральному, так і по периферичному кровообігу (гомілок) гіперкінетичний тип гемодинаміки в ортостатиці при переході у вертикальне положення, в значній мірі вичерпуючи функціональний резерв, може бути менш адекватний гемодинамічного запитом при роботі в положенні стоячи (сидячи), і, навпаки, більш оптимальний при роботі в положенні лежачи.

Довгострокові адаптаційні зміни кровообігу м'язів нижніх кінцівок у представників циклічних видів спорту супроводжуються зменшенням тонуусу артерій великого діаметру, збільшенням пульсового об'єму крові, що надходить до даної судинної ділянки. Кровопостачання м'язів кінцівок у представників циклічних видів спорту відрізняється в залежності від рівня спортивної кваліфікації. Кровопостачання м'язів нижніх кінцівок у чоловіків вірогідне більше ніж у жінок. Функціональний стан м'язового кровообігу є інформативним критерієм для оцінки термінових та довгострокових адаптаційних перебудов.

Висновки. Виявлено особливості мозкового кровотоку у спортсменів ігрових видів спорту та спортсменів, які займаються єдиноборствами. Встановлено типологічні особливості кровообігу нижніх кінцівок у спортсменів-плавців в положеннях лежачи і стоячи. Охарактеризовано кровопостачання м'язів нижніх кінцівок у представників циклічних видів спорту.

Джерела та література

1. Романюк А. П. Особливості спектральних показників варіабельності серцевого ритму у спортсменів різної спеціалізації. *Валеологія: сучасний стан, напрями та перспективи розвитку: тези доповідей XIV Міжнар. наук.-практ. конф. (14–16 квіт., 2016 р.)*. Харків; Дрогобич, 2016. С. 252–255.
2. Романюк А. П. Характеристика викликаної активності кори головного мозку в спортсменів ігрових видів спорту та легкоатлетів. *Шевченківська весна 2016: Біологічні науки: матеріали XIV Міжнар. наук. конф. студентів, аспірантів та молодих вчених (6–8 квіт., 2016 р.)*. Київ, 2016. С. 168–170.
3. Сарафинюк Л. А., Лежньова В. О., Качан В. В. Показники центральної гемодинаміки та прогнозування їх належних величин у футболістів юнацького віку. *Вестник проблем биологии и медицины*. 2017. № 2(3). С. 77–78.
4. Сукач Е. С., Мельник С. Н. Воздействие тренировочных нагрузок на показатели центральной гемодинамики пловцов в предсоревновательный период. *Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XIV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2015 г.*, Минск, 12–14 апр. 2016 г.: в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. Минск: БГУФК, 2016. Ч. 3. С. 133–136.
5. Шевчук Т., Апончук В., Пикалюк В., Шварц Л. Визначення типів центральної гемодинаміки у спортсменів різної спортивної реалізації. *Грааль науки*. 2021. № 4. С. 553–555.

ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ У ФОРМУВАННІ МОТИВАЦІЙ ДО ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТΙΚОЮ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Світлана Савчук¹, Катерина Іванович²

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

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

Вступ. На сьогодні великого значення надається фізичному розвитку, загартуванню та зміцненню здоров'я дітей. Пошуки шляхів залучення дітей та молоді до систематичних занять фізичними вправами впливає з основ національної школи. У процесі фізичного виховання дітей потрібно враховувати: а) інтерес дітей до фізичних вправ; б) мотивацію до занять фізичними вправами; в) рівень професійної підготовленості тренерів до професійної діяльності.

У фундаментальних дослідженнях з фізичного виховання та спортивного тренування [1; 2], висловлюється думка, що ефективність фізичної підготовки спортсменів поліпшується із вдосконаленням навчально-тренувального процесу.

Заняття фізичними вправами здійснюється під впливом певних мотивацій, спонукань, що є рушійними силами навчально-тренувальної діяльності [4; 6]. Це потреби, інтереси, переконання, ідеали, ціннісні орієнтації, які утворюють мотиваційну сферу навчально-тренувальної діяльності. У методичній літературі [3; 5; 7] розглянуто різноманітні підходи до вивчення питань змістовності мотивацій у навчально-тренувальній діяльності. Водночас, продовжується дискусія щодо сутності мотивацій, їх співвідношення з інтересами тренування, їх ролі і місця у навчально-тренувальному процесі. Нерозробленою залишається проблема використання мотивацій у формуванні стійкої мотиваційної сфери щодо занять легкою атлетикою.

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

Результати дослідження. Аналіз і узагальнення літературних джерел, анкетування, методи математичної статистики дали можливість: по-перше, вивчити основні пріоритети фізкультурно-спортивної діяльності дітей; по-друге, виявити, як тренери впливають на формування мотивацій у дітей до занять легкою атлетикою. Результати анкетного опитування показали, що діти прагнуть бути здоровими. Під дією занять легкою атлетикою у дітей виникають бажання захищати честь команди на різних змаганнях, отримати наступний розряд, не відставати від своїх друзів і приятелів, познайомитися з відомими людьми і провідними спортсменами. Дітям подобаються сучасні методи тренування, їм приємно відчутти виконаний обов'язок перед тренером та виправдати надію тренера і батьків. Опитування дає підстави стверджувати, що для підвищення активності дітей потрібно використовувати: впливовість позитивних емоційних вражень під час відвідування спортивних занять; наслідувати позитивні приклади фізичного удосконалення; враховувати інтереси й бажання дітей. Ефективність навчання в спортивній секції легкої атлетики багато в чому визначається свідомим і активним ставленням спортсменів до занять фізичними вправами. Однією з необхідних умов регулярного виконання фізичних вправ є мотивації, які з певних причин пробуджують інтерес до занять легкою атлетикою. Для нас було важливо виявити, які мотивації мають найбільше значення для дітей. З'ясовано, що для більшості дітей подобається легка атлетика (34,6–61,9 %) і (23–48,4 %) подобається приймати участь у змаганнях. Певна частина дітей не хоче відставати від товаришів у фізичному розвитку (18,1–24,2 %). Додатковими стимулами є увага тренера (9,09–19,2 %), похвала (9,09–34,6 %), батьки примушують лише (2,7 %) (табл. 1).

Таке розташування мотивацій дає можливість виділити обраний вид спорту й участь дітей у змаганнях. Очевидно, змагаючись між собою, діти швидко здобувають певні знання і розвивають фізичні, моральні, естетичні якості. Результати змагань на довгий час визначають і закріплюють статус дитини в колективі. Інші показники: належний фізичний розвиток, увага тренера, похвала – це природні бажання дітей.

Висновки. Підсумовуючи анкетне опитування, можемо зробити висновок, що фізкультурно-спортивні орієнтації спортсменів на етапі початкової підготовки, які займаються легкою атлетикою, різноманітні і залежать від ставлення дітей до спортивної діяльності. Також результати анкетного опитування дали нам можливість отримати інформацію про мотиваційно-ціннісну сферу легкоатлетів

етапу початкової підготовки: по-перше, нами були вивчені основні пріоритети фізкультурно-спортивної діяльності дітей, які займаються легкою атлетикою; по-друге, виявлений вплив батьків, тренерів до спортивної діяльності дітей.

Таблиця 1

Мотивації що спонукають дітей до занять легкою атлетикою, %

Показники	ОДЮСШ		ДЮСШ №4	
	Хлопчики	Дівчатка	Хлопчики	Дівчатка
Подобається даний вид спорту	60,6	34,6	61,9	54,5
Участь у змаганнях	48,4	23	38	45,4
Не хочу відставати від товаришів у фізичному розвитку	24,2	19,2	19	18,1
Увага тренера	18,2	19,2	9,5	9,09
Похвала	9,09	34,6	14,2	19
Батьки примушують	-	-	2,7	-

Джерела та література

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика. Житомир: Вид-во ЖДУ ім.І. Франка, 2013. 340 с.
2. Аврутин С. Ю., Артюшенко А. Ф., Беца Н. Н. и др., под общ. ред. В. И. Бобровника, С. П. Совенко, А. В. Колота. Легкая атлетика: учебник. Киев: Логос, 2017. 759 с.
3. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки. Киев: Олимп. лит., 2005. 304 с.
4. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимп. лит., 2002. 296 с.
5. Воронін Д. М., Конестяпін, Свищ Я.. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики: монографія. Львів: ЛДУФК, 2016. 220 с.
6. Гацко О. В., Дерка Т. Г., Гнутова Н. П. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2017. 217 с.
7. Максименко Г. Н. Теоретико-методологические основы подготовки юных легкоатлетов. Луганск: Альма-матер, 2007. 394 с.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИХ ВПРАВ У ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Світлана Савчук¹, Едуард Сорочук²

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

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

Вступ. За останнє двадцятиріччя наука про спорт, в тому числі теорія та методика бігу, почала розвиватися швидкими темпами. Якщо раніше вона в основному займала пояснювальну функцію і мало допомагала практиці, то сьогодні її роль суттєво змінилася. Спортивні змагання – це не просто індивідуальні поєдинки і не тільки змагання команд, це демонстрація сили та вміння спортсмена, високого тактичного мислення викладача – тренера [1; 2].

Проблема спеціально-підготовчих вправ у підготовці спринтерів на етапі базової підготовки досліджувалася та аналізувалася протягом багатьох років достатньо широким колом спеціалістів [3; 6]. Застосування спеціально-підготовчих вправ у тренувальному процесі легкоатлетів є важливим засобом у підготовці бігунів на короткі дистанції і сприяє забезпеченню їх різносторонньої фізичної підготовленості. Зміцнюючи м'язовий апарат, спеціальні вправи являються важливим чинником профілактики травматизму [4; 5].

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент.

Результати дослідження. Для підвищення рівня розвитку фізичних якостей нами було запропоновано до тренувальних планів бігунів основної групи внести низку змін, що полягали у використанні значної кількості спеціально-підготовчих вправ, спрямованих на розвиток заздалегідь відстаючих фізичних якостей з урахуванням особливостей елементів техніки спринтерського бігу.

Необхідно зазначити, що в основній групі використовували такі ж засоби та методи тренувань, як і зі спортсменами контрольної групи. На першому загально-підготовчому етапі перевагу надавали виконанню стрибкових вправ, вправ з обтяженнями та бігу на середні відрізки (зі швидкістю до 80 та 81–90 % від індивідуального максимуму). У подальшому обсяг використання цих вправ значно скорочували аж до другого загально-підготовчого періоду, де він знову зростає.

Аналіз фізичної та технічної підготовленості спортсменів наприкінці експерименту показав, що приріст усіх показників у бігунів основної групи переважав аналогічні дані спортсменів контрольної групи. Результати, які показали бігуни основної групи на початку і в кінці педагогічного експерименту, порівнювали за t-критерієм Стьюдента. При цьому значну перевагу спортсмени основної групи мали у прирості показників бігу на 30 м, потрійного стрибка з місця, темпу та часу виконання кроків, що відображає покращання реалізації фізичного потенціалу у рухових діях (табл. 1). Тобто з підвищенням рівня розвитку фізичних якостей враховуються особливості кінематичних параметрів техніки, що позитивно впливає на гармонійність підготовленості і результат бігу.

Результати в тесті «Частота кроків за 10 с» після експерименту, у бігунів КГ дорівнювали 54,8 разів., у досліджуваних ОГ – 56,11. Згідно програмних нормативів у цьому тесті спортсмени повинні показувати результат 55,0 - 56,0 разів. У наших досліджуваних КГ, після експерименту, результат не відповідав нормативним вимогам лише на 0,2 раз.. У спортсменів ОГ він був вищим на 1,11 раз.

У тесті «Біг на 30 м з ходу» легкоатлети ОГ показали результат 3,6 с, а спортсмени КГ – 3,5 с. Порівнюючи ці результати з програмними вимогами, було встановлено, що вони відповідають нормам.

Результати в тесті «Біг на 60 м» у бігунів ОГ після експерименту дорівнювали 7,9 с, а в спортсменів КГ – 8,0 с. Порівнюючи ці результати з програмними нормативами, було встановлено, що вони відповідають контрольним нормативам.

Швидкісна витривалість наших досліджуваних визначалась за допомогою тесту «Біг на 300 м». Програмний норматив для бігунів цієї вікової групи становить 45,0-44,5 с. Як показали дослідження, в ОГ на початку експерименту результат дорівнював 44,8 с, а в КГ – 45,0 с. Швидкісна витривалість спринтерів експериментальних груп після експерименту відповідала програмним вимогам. Швидкісно-силові якості досліджуваних легкоатлетів визначались за допомогою тесту «Стрибок у довжину

з місця». У цій контрольній вправі результати випробуваних атлетів ОГ також відповідали нормативним вимогам. Представники КГ відставали від норми на 8 см.

Таблиця 1

Показники розвитку фізичних якостей бігунів на 400м КГ і ЕГ після експерименту

№	Тести	ОГ (n=10) (\bar{x})	КГ (n=10) (\bar{x})	Програмні нормативи	$t_{розр}$	P
1.	Частота кроків за 10 с,	56,11	54,8	55,0-56,0	2,55	<0,05
2.	Біг 30 м, з ходу, с	3,61	3,52	3,6-3,5	3,73	<0,05
3.	Біг 60м, с	7,87	8,02	8,0-7,9	2,47	<0,05
4.	Біг 300м, с	44,8	45,0	45,0-44,5	2,77	<0,05
5.	Стрибок з місця, м	2,30	2,22	2,30-2,40	2,38	<0,05
6.	Біг 600м, с	1.50,2	1.54,0	1.50,0-1.49,5	2,78	<0,05
7.	Потрійний стрибок з місця, м	8,08	8,00	7,80-8,00	2,62	<0,05
8.	Човниковий біг 3x10 м, с	7,91	8,2	8,0-7,9	2,34	<0,05

Примітка: $t_{крит}=2,04$; $n=10$.

У тесті «Біг 600 м» бігуни контрольної групи після експерименту показали результат, який не відповідав нормативним вимогам. Результат спортсменів експериментальної групи дорівнював 1,50 с. У першій групі результат був нижчим на 0,04 с, а в другій відповідав нормативним вимогам. У тесті «Потрійний стрибок з місця» спортсмени ОГ показали результат 8,08 м, в КГ результат дорівнював 8,00 м. У першій групі результат був вищим на 8 см, а в другій групі відповідав нормативним вимогам. У тесті на спритність, після експерименту, атлети мали такі результати: в КГ – 8,2 с, в ОГ – 7,91 с.

Висновки. Порівняння даних результатів з програмними вимогами показало, що після експерименту бігуни ОГ мали показники які відповідають програмним нормам. В КГ ці показники були нижчими.

Джерела та література

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
2. Аврутин С. Ю., Артюшенко А. Ф., Беца Н. Н. и др., под общ. ред. В. И. Бобровника, С. П. Совенко, А. В. Колота. Легкая атлетика: учебник. Киев: Логос, 2017. 759 с.
3. Гацко О. В., Дерка Т. Г., Гнутова Н. П. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. Київ: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2017. 217 с.
4. Кузьмін В. С., Сидорчук Є. В. Москва: Академія. Легка атлетика. Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. 2003.
5. Воронін Д. М., Конестяпін, Свищ Я.. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики: монографія. Львів: ЛДУФК, 2016. 220 с.
6. Платонов В. М., Булатова М. М. Силова підготовка спортсмена: навчально-методичний посібник. Частина 1. Київ: КДФК, 1992. 52 с.

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШТОВХАЛЬНИКІВ ЯДРА 16–17 РОКІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

Назар Сенік¹, Роман Черкашин²

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

²Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, cherkashyn.roman@vnu.edu.ua

Вступ. Аналіз літературних джерел показав, що одну з головних ролей у підготовці штовхальників ядра, відіграє спеціальна фізична підготовка, спрямована на розвиток рухових якостей необхідних у спортивній діяльності [1; 2]. Добре розвинені рухові якості – це фундамент, на якому базується вся подальша підготовка спортсмена. Основними засобами спеціальної фізичної підготовки штовхальників ядра є змагальні і спеціально підготовчі вправи, переважно силового та швидкісно-силового характеру, що забезпечують прогресуючий розвиток та ефективність процесу навчання і тренування [3].

Мета дослідження – підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості штовхальників ядра 16–17 років у підготовчому періоді.

Методи дослідження. Вивчення та аналіз педагогічної і науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості штовхальників ядра проводилося під час навчально-тренувальних занять на початку та в кінці експерименту за показниками рівня максимальної сили: жим штанги лежачи, присідання зі штангою на плечах, ривок штанги, станова тяга та показниками рівня швидкісно-силових якостей: кидок ядра вперед, кидок ядра спиною вперед, стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок, штовхання ядра з місця, штовхання ядра зі скачка. У дослідженні брали участь 12 юнаків 16–17 років, які спеціалізуються у штовханні ядра і мали III–II дорослі розряди.

Результати дослідження. Підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості, від якої залежить зростання результату у штовханні ядра, може бути вирішено завдяки раціональній побудові у підготовчому періоді тренувальних занять силового та швидкісно-силового характеру зі спрямованим впливом на ті групи м'язів, які задіяні в процесі змагальної вправи [4]. Для підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів експериментальної групи у підготовчому періоді в тренувальний процес була впроваджена експериментальна тренувальна програма. Основною відмінністю тренувальних занять експериментальної групи було те, що вона тренувалась 5 разів на тиждень – 3 рази (понеділок, середа, п'ятниця) за розробленими нами комплексами колового тренування силової та швидкісно-силової спрямованості та 2 рази (вівторок, субота) за розробленими нами комплексами, до яких входили динамічні вправи з власною вагою, комплекс комбінованих стрибкових вправ, кидкових вправ та імітаційних вправ з гумовим амортизатором. Вправи виконувались серійно з чітко дозованим навантаженням. При виконанні кидкових та імітаційних вправ увага приділялась правильності техніки виконання даних вправ.

Ефективність розробленої програми доведено за допомогою контрольних тестів. Показники максимальної сили достовірно зросли в ЕГ ($p < 0,05$), в той час як в КГ результати зросли в меншій мірі. В КГ жим штанги лежачи зріс на 8 % (7,5 кг) та склав $95,83 \pm 2,21$ кг, у ЕГ – на 14 % (14,74) та склав $102,50 \pm 1,87$ кг. У присіді зі штангою на плечах в КГ результат зріс до $120,83 \pm 2,61$ кг, збільшивши показник на 8 % (9,16 кг). ЕГ збільшила показник на 12 % (15,76 кг), показавши у цій вправі $126,67 \pm 2,31$ кг. У ривку штанги результат КГ зріс на 5 % (3,34 кг) і склав $69,17 \pm 1,68$. В ЕГ цей показник зріс на 15 % (11,66 кг) і дорівнював $75,83 \pm 2,97$. Станова тяга у КГ збільшилась на 6 % (7,5 кг) і склала $126,67 \pm 1,83$ кг, у ЕГ на 12 % (15,84 кг) та склала $134,17 \pm 3,85$ кг. За показниками швидкісно-силових якостей ЕГ також випереджає контрольну. У кидку ядра вперед в КГ результат збільшився на 0,38 см до $14,10 \pm 0,10$, що склало 3 %, в той час як у ЕГ цей показник зріс на 0,97 м – 7 %, склавши $14,68 \pm 0,12$. У кидку ядра спиною вперед в ЕГ, результат зріс на 7 % (1,17 м) до $15,81 \pm 0,16$ м. У КГ результат хоч і зріс на 0,42 см (3 %), але достовірного збільшення не виявлено ($p > 0,05$). У стрибку в довжину з місця в КГ результат рівний $239,19 \pm 2,09$ см, що склало 3 % (7,06 см) приросту. ЕГ збільшила цей показник на 17,39 см (7 %) до $259,37 \pm 3,07$ см. У потрійному стрибку з місця КГ показала 34,97 см (5 %) приросту, ЕГ – 57,53 см (9 %). Штовхання ядра з місця в КГ покращилось на 3 % (0,73 см) до $13,35 \pm 0,11$ м, в той час як у ЕГ на 7 % (94 см) до $13,85 \pm 0,14$ м. Результат у штовханні ядра зі скачка зросло у обох групах та склало у КГ $14,95 \pm 0,12$ м (0,71 м), у ЕГ $15,57 \pm$

0,17 м (1,34 м). Загальна фізична підготовленість в ЕГ під впливом тренувальної програми достовірно зросла ($p < 0,01$) у всіх контрольних вправах від 7 % до 31 %. В КГ цей показник в загальному склав від 5 % до 14 %.

Для виявлення взаємозв'язку між показниками спеціальної фізичної підготовленості та результатами змагальної діяльності був проведений кореляційний аналіз із визначенням коефіцієнта кореляції. Встановлено, що майже всі показники спеціальної фізичної підготовленості, які досліджувалися, у спортсменів експериментальної групи мали високий взаємозв'язок зі спортивним результатом у штовханні ядра. Високий взаємозв'язок між жимом штанги лежачи ($r = 0,76$) та спортивним результатом свідчить про значний вплив м'язів грудей і рук, зокрема трицепсів, на спортивний результат. Високий взаємозв'язок між присіданням зі штангою на плечах і результатом у штовханні ядра ($r = 0,83$), може свідчити про те, що зі збільшенням сили м'язів ніг більш активніше буде виконуватись скоковий розгін, що в свою чергу приведе до покращення спортивного результату у штовханні ядра. Високий взаємозв'язок зі штовханням ядра з місця ($r = 0,78$) може свідчити про те, що результат у штовханні при розгоні скоком буде вищим при більшому докладанні швидкісно-силового зусилля при виштовхуванні ядра з місця, а також потрійний стрибок з місця ($r = 0,73$), кидок ядра вперед ($r = 0,71$), але найбільш тісний зв'язок має стрибок у довжину з місця ($r = 0,90$), що свідчить про те, що чим більшим буде рівень прояву швидкісної сили м'язів ніг тим швидше буде стартовий розгін у штовхання ядра. Середній ступінь взаємозв'язку мали ривок штанги ($r = 0,62$), станова тяга ($r = 0,54$) та кидок ядра спиною вперед ($r = 0,46$). Серед показників фізичної підготовленості найбільший вплив на ефективність змагальної діяльності прослідковується у нахилі тулуба вперед ($r = 0,84$), прискоренні 30 м ($r = 0,81$). Середній ступінь взаємозв'язку мали згинання розгинання тулуба лежачи за 5 с ($r = 0,44$), згинання розгинання рук в упорі лежачи за 5 с ($r = 0,57$), вис на зігнутих руках ($r = 0,59$).

Висновки. Отже, у спортсменів ЕГ спостерігалось достовірно покращення спеціальної фізичної підготовленості, зокрема максимальної сили та швидкісно-силових показників за результатами всіх тестових завдань ($p < 0,05$) завдяки впровадженій в тренувальний процес у підготовчому періоді програмі підвищення спеціальної фізичної підготовленості, яка містила комплекси спеціальних вправ силової та швидкісно-силової спрямованості. Загалом спеціальна фізична підготовленість ЕГ зросла на 21,05 %, КГ на 10,09 %. Показники загальної фізичної підготовленості в ЕГ зросли на 18,6 %, в КГ на 11,4 %. Спортивний результат покращився в ЕГ на 9 %, в КГ – 4 %.

Джерела та література

1. Завиера-Кох М. Упражнения со штангой в тренировке легкоатлетов. *Легкоатлетический вестник ИААФ*. 2005. № 1. С. 7–25.
2. Рожков В. О., Шестерова Л. Є. Вплив рівня розвитку абсолютної сили на показники технічної підготовленості штовхальників ядра на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК, 2016. № 5(55). С. 68–71.
3. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики: монографія / за заг. ред. В. Конестяпін, Я. Свищ. Львів, 2016. 220 с.
4. Розвиток швидкісно-силових якостей легкоатлетів у групах підвищення спортивної майстерності: навч. метод. реком. / Р. Є. Черкашин, О. В. Валькевич. Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2019. 40 с.

ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МЕТАЛЬНИКІВ МОЛОТА 15–16 РОКІВ ЗАСОБАМИ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

Андрій Янчук¹, Роман Черкашин²

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

²Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, cherkashyn.roman@vnu.edu.ua

Вступ. Метання молота – технічно складна легкоатлетична дисципліна, яка полягає в метанні спеціального спортивного снаряда, молота, на дальність. Вимагає від спортсменів сили й координації рухів. Характеризується міцними, короткочасними (вибуховими) зусиллями, у яких задіяні різні групи м'язів: рук, ніг, плечового поясу та тулуба [4]. Підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки металників молота за своєю специфікою й складністю змісту тривалий час залишається об'єктом підвищеної уваги й ґрунтовного вивчення фахівцями [1; 2]. Вдосконалення спортивної майстерності металників молота буде малоефективним без включення в тренувальний процес засобів швидкісно-силової спрямованості, адже високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей є однією із головних умов для досягнення високих спортивних показників у метаннях. Отже, об'єктивна інформація про вплив засобів швидкісно-силової спрямованості на підвищення рівня спортивної майстерності у метанні молота підвищила б ефективність навчально-тренувального процесу та забезпечила б досягнення бажаного спортивного результату.

Мета дослідження – підвищення спортивної майстерності металників молота 15–16 років засобами швидкісно-силової спрямованості.

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

У дослідженні брали участь 12 юнаків 15–16 років, які спеціалізуються в метанні молота і мали III–II дорослі розряди. Після визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості на початку експерименту спортсмени були поділені контрольну та експериментальну групи. Контрольна група тренувалась по загально прийнятій методиці та тренувальних планах тренерів ДЮСШ, експериментальна група – по розробленій нами програмі.

Результати дослідження. Аналіз літературних джерел показав, що у практиці спортивного тренування використання швидкісно-силових вправ є одним із засобів, який дає змогу підвищити спеціальну фізичну, технічну підготовку, координацію рухів металників молота, що в свою чергу приведе до досягнення високих спортивних показників у змагальній вправі [1; 2; 3].

Результати анкетування тренерів груп підвищення спортивної майстерності свідчать, що у металників молота прийнято двоциклове планування річної підготовки, тренери вважають, що необхідно приділити підвищену увагу швидкісно-силової підготовці у підготовчому періоді, і хотіли б, задля підвищення спортивної майстерності, впровадити в тренувальний процес металників молота засоби швидкісно-силової спрямованості, які б включали в себе кидкові, імітаційно-кидкові, стрибково-координаційні вправи.

У підготовчому періоді в тренувальний процес металників молота, під час проведення навчально-тренувальних зборів зі спортсменами Західного центра олімпійської підготовки, була впроваджена програма із використанням засобів швидкісно-силової спрямованості, яка була розрахована на 12 тижнів, містила 99 тренувальних занять, загальна частка ЗФП склала 18 %, СФП – 43 %, ТП – 39 %.

Ефективність розробленої програми доведено за допомогою контрольних тестів. Стрибок у довжину з місця в ЕГ збільшився на 22,4 см (9 %) ($t=5,93$; $p < 0,01$). В КГ на 8,23 см (4 %) ($t=2,29$; $p < 0,05$). Потрійний стрибок з місця зріс в КГ на 29,1 см (4 %) ($t=2,46$; $p < 0,05$), в ЕГ на 61,3 см (8 %) ($t=4,70$; $p < 0,01$). У застрибуванні на тумбу 50 см за 30 секунд результат зріс у КГ на 2,8 рази (12 %) ($t=1,26$; $p > 0,05$), в ЕГ на 8,4 рази (28 %) ($t=3,75$; $p < 0,05$). Кидок ядра вперед в КГ вкінці експерименту зріс на 0,63 м (4 %) ($t=2,12$; $p > 0,05$), в КГ на 10 % ($t=5,49$; $p < 0,01$) (1,45 м). Кидок ядра спиною вперед в КГ зріс на 0,73 м (5 %) ($t=2,55$; $p < 0,05$), в ЕГ на 11 % ($t=5,66$; $p < 0,01$). У присіді зі штангою на плечах результат КГ зріс на 6 % ($t=2,02$; $p > 0,05$), в ЕГ на 14 % (14,3 кг) ($t=4,42$; $p < 0,01$). У становій тязі в КГ результат зріс на 9 % ($t=2,28$; $p < 0,05$), в ЕГ на 15 %. Показники взяття штанги на груди в КГ зросли на 6 % ($t=1,27$; $p > 0,05$), в той час як у ЕГ покращення склало 15 % ($t=5,53$; $p < 0,01$) за період експерименту. Результати технічної підготовленості КГ збільшились в усіх металних вправах від 1 % до 5 %,

зокрема показник змагального снаряда збільшився на 2,34 м (4 %) ($t=2,07$; $p > 0,05$). В ЕГ покращення склало від 4 % до 9 %. Результат у змагальному снаряді в ЕГ збільшився на 5,89 м (9 %) ($t=5,87$; $p < 0,01$). Координаційні можливості зросли у стрибку з обертом навколо своєї осі в ЕГ на 11 % ($t=5,53$; $p < 0,01$), в КГ на 4 % ($t=2,09$; $p > 0,05$), поворотах з молотом із заплющеними очима в ЕГ на 29 % ($t=2,36$; $p < 0,01$), в КГ на 4 % ($t=1,61$; $p > 0,05$), обертах із молотом в ЕГ на 22 % ($t=3,20$; $p < 0,01$), в КГ на 8 % ($t=1,31$; $p > 0,05$).

Висновки. Результати проведених досліджень засвідчують, що завдяки засобам швидкісно-силової спрямованості, які використовувались у тренувальній програмі металників молота, СФП в ЕГ в загальному підвищилась на 13,5 %, спеціальна ТП – на 6,86 %, координаційні можливості – на 20,67 %, що привело до підвищення спортивної майстерності групи, оскільки результат $61,68 \pm 0,72$ м, показаний змагальним снарядом зріс і став дорівнювати I дорослому розряду, згідно Єдиної спортивної класифікації України з олімпійських видів спорту.

Джерела та література

1. Островський М. В. Вдосконалення технічної майстерності металників молота в умовах використання різноманітних систем обтяжень: автореф. дис. канд. наук з фізичного виховання та спорту: [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт»; Держ. наук.-дослід. ін-т фіз. культури та спорту. Київ, 2010. 22 с.
- а. Савчук М., Чорненька Г. Оцінка технічної підготовленості висококваліфікованих металників молота. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту*. Львів, 2009. Вип. 13, т. 1. С. 306–312.
2. Саволайнен О. В. Розвиток силових якостей легкоатлетів-металників груп підвищення спортивної майстерності за допомогою засобів кросфіту [Електронний ресурс] / [О. Саволайнен, В. Кузнецов, О. Валькевич, Р. Черкашин, Л. Черкашина]. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. № 2. С. 112–119.
3. Розвиток швидкісно-силових якостей легкоатлетів у групах підвищення спортивної майстерності: навч. метод. реком. / Р. С. Черкашин, О. В. Валькевич. Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2019. 40 с.

Секція 3

Управлінські, психолого-педагогічні, соціологічні, історичні та філософські аспекти фізичної культури та спорту

СТАН ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ У 2019 РОЦІ

Дмитро Антосюк¹, Ірина Войтович²

¹Магістрант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, antosiuk.dmytro2020@vni.edu.ua;

²Кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, voytovych.iryna@vni.edu.ua

Вступ. Доведено, що рухова активність є невід'ємною складовою здоров'я нації. Її достатня кількість сприяє нормальному функціонуванню та розвитку людського організму. Особливо це відображається на організмі підлітків.

Ми підтримуємо думку Н. О. Базилевич з співавторами (2020) [1], А. В. Єрка (2019) [3], В. В. Троценка (2020) [6] та інших науковців, що одним з найкращих шляхів вирішення цих проблем є заняття активними формами туризму.

Для визначення основних перспективних векторів розвитку цього виду рухової активності слід оперувати даними щодо існуючого стану дитячо-юнацького туризму в Україні. Тому вище зазначене спонукало нас до вибору теми дослідження.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел; аналіз інформації з міжнародної мережі «Інтернет»; метод математичної статистики за допомогою електронної таблиці Excel for Windows'2010; метод аналізу та синтезу.

Результати дослідження. Нині провідними організаціями у позашкільній туристичній освіті, є Центри національно-патріотичного виховання, туризму та краєзнавства (далі – Центри) [2; 4]. Провідним з них є Український державний центр національно-патріотичного виховання, краєзнавства і туризму учнівської молоді, який розташований у Києві. Загалом, основними напрямками діяльності Центрів є: національно-патріотичний; туристсько-краєзнавчий та туристсько-спортивний [5].

Завданнями роботи таких Центрів слід виділити: реалізацію державної політики щодо національно-патріотичного виховання дітей та молоді засобами краєзнавства і туризму; надання поза-шкільної освіти вихованцям, формування у них умінь, знань та навичок відповідно до їх здібностей, обдарувань, стану здоров'я та обраного освітнього вектора; проведення гурткової роботи, здійснення туристичних походів, організація змагань видів спортивного туризму та орієнтування; проведення екскурсійної діяльності; програмно-методичну підтримку та проведення звітної роботи по організації масових туристських заходів [4; 5].

З метою більш повної оцінки стану дитячо-юнацького туризму в Україні у 2019 році нами були опрацьовані та проаналізовані дані Українського державного центру та Волинського центру національно-патріотичного виховання туризму та краєзнавства.

Встановлено, що у 2019 році в Україні діяло 77 Центрів різних рівнів. З них 1 загальнодержавного підпорядкування, 21 – обласного, 14 – районного, у містах – це 36 установ, 5 Центрів реорганізовані у підпорядкування ОТГ. З їх загального числа слід виділити 15 Центрів національно-патріотичного та військово-патріотичного виховання й 10 пластових центрів. Щодо Волинської області, то у ній на сьогодні діє 4 Центри туризму: 1 обласного підпорядкування, 1 – районного та 2 міського.

Визначено, що за досліджуваний рік, найбільш масовими в Україні були такі гуртки туристського напрямку, як спортивний туризм, орієнтування і найбільш відвідуваними гуртками є: юні туристи-краєзнавці та пішохідний туризм. Набуває популярності гуртки скелелазіння. Разом з тим,

слід відмітити, що кількість дітей, які були залучені до гурткової роботи з туризму за 2019 рік, у порівнянні з попереднім зменшилась на 20,1%. Це можна пояснити територіальною реорганізацією, популярністю гаджетів серед молоді, надаванню переваги більш «необхідним» знанням (іноземна мова, інформатика), популярнішим видам спорту; епідеміологічною ситуацією.

Виходячи з вищезазначеного, серед гуртківців Центрів, найбільш традиційними є змагання з техніки туризму та спортивного орієнтування. Але запроваджуються і нові види: наприклад, зі спелеоорієнтування, скелелазіння (болдерінг). За 2019 рік Центрами проведено близько 250 змагань з різних видів туризму [5].

Також цього року в Україні було залучено 115390 дітей різного віку до змагань з видів спортивного туризму та спортивного орієнтування. Майже чверть задіяних школярів (23,3 %) відвідала заходи, які були проведені на Херсонщині, друга область по залученню дітей до спортивно-масових туристських заходів – Чернігівська (16,0 %) і третє місце посідає Волинь – 7,4 %. До походів з числа дітей та молоді було залучено 6901 особа. Найбільше юних туристів було з Івано-Франківської та Дніпропетровської областей, найменше – Закарпатської та Донецької (табл. 1).

Таблиця 1

Залучення дітей та молоді України до масових туристських заходів у 2019 році

	Вінницька	Волинська	Дніпропетровська	Донецька	Житомирська	Закарпатська	Запорізька	Івано-Франківська	Київська	Кіровоградська	Львівська	Луганська	Миколаївська	Одеська	Полтавська	Рівненська	Сумська	Тернопільська	Харківська	Херсонська	Хмельницька	Черкаська	Чернівецька	Чернігівська	м.Київ	Разом
Кількість учасників походу	127	192	919	14	631	32	295	140	68	237	123	79	204	128	462	60	405	82	321	164	156	156	376	169	97	690
Кількість учасників змагань	2096	8520	5441	2391	780	3048	3456	3565	2953	1917	2320	363	1693	850	5774	670	4395	864	3251	26853	3789	2644	2339	18516	7752	116240

Висновки. Основним організаціями для популяризації активних форм туризму серед дітей та молоді є Центри національно-патріотичного виховання туризму та краєзнавства. За досліджуваний 2019 рік в Україні до участі в походах було задіяно 6901 особа, а у змаганнях туристичного спрямування – 116740 особа.

Джерела та література

1. Базилевич Н., Тонконог О., Близнюк А. Фізичне виховання учнів старшої школи засобами туризму. *Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції «Теоретичні і прикладні напрями розвитку туризму та рекреації в регіонах України»*. Київ ; Кропивницький: ЛА НАУ, 2020. С. 276–285.
2. Войтович І., Войтович В., Мордик М.. Особливості організації дитячо-юнацького туризму у Волинській області. *Фізична активність і якість життя людини*. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2021. С. 15. URL: <https://conferences.vnu.edu.ua/public/conferences/17/schedConfs/17/accommodation-1.pdf>.
3. Єрко А. В. Конструктивно-географічні засади організації спортивно-оздоровчого туризму Волинської області: дис. ... канд. геогр. наук : 11.00.11 Луцьк, 2021. 249 с.
4. Офіційний сайт Волинський центр національно-патріотичного виховання, туризму та краєзнавства. URL: <https://cnpvtk.volyn.ua>. (дата звернення: 15.11.2021).
5. Офіційний сайт Українського державного центру туризму і краєзнавства учнівської молоді. URL: <http://ukrjuntur.org.ua/>. (дата звернення: 15.11.2021).
6. Троценко В.В. Ефективність впливу занять туризмом на показники рівня власного здоров'я підлітків URL: http://176.105.99.114/bitstream/handle/89898989/5786/Trotsenko_Efektivnist_vplyvu_zaniat_turyzmom.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

ІСТОРИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО КОМІТЕТУ УКРАЇНИ

Олена Ішук¹, Ольга Іванюк², Антон Кисіль³

¹Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, *Ischuk.Olena@vni.edu.ua*;

²Кандидат біологічних наук, доцент кафедри здоров'я та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, *ivanjuk.olha@vni.edu.ua*;

³Магістрант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, *kysil.anton2020@vni.edu.ua*

Вступ. Одним із важливих чинників суспільно-політичного, культурного, економічного становлення України як незалежної держави є формування національної структури спорту і, зокрема, Національного олімпійського комітету (НОК).

Утворення НОК України у 1990 році стало не тільки важливою подією для спортивного життя країни, а й знаменним чинником історичного розвитку держави. Дослідження суспільно-історичних і організаційних аспектів утворення і діяльності НОК України, зважаючи на більш як тридцятирічний період діяльності цієї структури, активні й дієві заходи лідерів українського спортивного руху 50–90-х років ХХ ст., успіхи спортсменів України на міжнародній олімпійській арені, є актуальною і практично значущою проблемою.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел; опитування; системний аналіз; історичний метод; порівняльно-історичний метод; метод аналогій; елементи контент-аналізу та метод математичної статистики.

Результати дослідження. Визначено історичні передумови утворення Національного олімпійського комітету України; з'ясовано феномен українського національного відродження в спорті наприкінці 80-х – на початку 90 рр. ХХ ст.; визначено і проаналізовано організаційні аспекти діяльності Національного олімпійського комітету України. Доповнено й уточнено статистичну інформацію про українців-призерів Ігор Олімпіад та зимових Олімпійських ігор.

На основі проведеного дослідження обґрунтовано історичні та організаційні засади формування та діяльності Національного олімпійського комітету України.

Висновки. Всебічний аналіз наукової літератури вітчизняних і зарубіжних вчених, різноманітних правових та інших офіційних документів, сучасних інформаційних джерел та матеріалів періодичних видань дає підстави стверджувати, що проблематика діяльності національних олімпійських комітетів висвітлена в науково-методичній думці недостатньо, незважаючи на чималу кількість фундаментальних досліджень в теорії олімпійського спорту і важливість олімпійського руху в суспільному житті держави.

Недостатньо ґрунтовних досліджень з історії розвитку олімпійського руху в Україні, особливо-стей формування організаційних економіко-правових та інших основ функціонування олімпійського спорту, праць, у яких би висвітлювалися ідейно-філософські аспекти олімпійського руху, олімпізму, олімпійської освіти тощо.

Національний олімпійський комітет України було створено 22 грудня 1990 року як результат довготривалого історичного процесу, спрямованого на досягнення самостійності українського спорту. Ця подія стала можливою в результаті впливу комплексу чинників об'єктивного і суб'єктивного характеру, серед яких:

- національне відродження в Україні в кінці 80-х – початку 90-х років ХХ століття, виразна орієнтація спортивного активу України на незалежність українського спорту;
- неабиякий авторитет українського спорту на міжнародній арені; успішні виступи представників України в Іграх Олімпіад та зимових Олімпійських іграх (1952 – 1992 рр.);
- суперечність між тренерами, спортсменами УРСР з керівництвом Олімпійського комітету СРСР щодо розвитку олімпійського руху в республіці.
- роль друкованих засобів масової інформації України у період утворення НОК.

Важливою подією в історії олімпійського руху стало проведення Асамблеї засновників НОК України, де ухвалено рішення про його створення 22 грудня 1990 року. Остаточне визнання з боку Міжнародного олімпійського комітету НОК України отримав у 1993 році.

Формування організаційної структури НОК України тривало упродовж перших десяти років його діяльності. З 1990 по 2005 роки відбулося п'ять звітно-виборні асамблеї. Кількісний склад НОК

становить 130–150 осіб. Специфікою діяльності НОК України було поєднання президентами найвищих посад у громадській і державній гілках керівництва спортивною галуззю.

Утворення Національного олімпійського комітету України мало неабияке історичне значення для українського спорту. Наслідком утворення цієї організації з'явилась можливість самостійного керівництва розвитком олімпійського руху в країні, безпосередніх контактів з Міжнародним олімпійським комітетом, Міжнародними спортивними федераціями.

З 1994 року спортсмени України виступають самостійною командою на Олімпійських іграх. Самостійна участь України в Олімпійських іграх є одним із атрибутів сучасної незалежної країни. Успішна участь збірних команд України в олімпійських змаганнях має велике політичне значення, оскільки є гідною міжнародною презентацією молоді Української держави.

Дослідження направлене на покращення виявлення історичних передумов утворення Національного олімпійського комітету України. Проаналізовано процес формування та основні напрями діяльності Національного олімпійського комітету України впродовж років незалежності. Узагальнено історичну роль та значення діяльності НОК України в процесах сучасного державотворення. Обґрунтовано історичні та організаційні засади формування та діяльності Національного олімпійського комітету України. Визначено і проаналізовано організаційні аспекти діяльності Національного олімпійського комітету України.

Джерела та література

1. Бубка С. Н., Булатова М. М. Олімпійське сузір'я України: тренери. Київ: Олімпійська література, 2011. 251 с.
2. Зірки олімпійського спорту України, 1994–2008: спеціальний проект. Київ: Олімпійська арена, 2011. 208 с.
3. Кулик Володимир. Олімпійський у серцях вогонь. Історія виникнення та становлення НОК України: докум. нариси. Київ: МП Леся, 2008. 308 с.
4. Устінова Т. Б. Розвиток українського спортивного руху на Північній Буковині (1918-1940 рр.): збірник наук. праць. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2011. Вип. 573. С. 179–185.
5. Устінова Т. Б. Генезис наукових знань з історії фізичної культури України. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: наук. журнал / за ред. С.С. Єрмакова. Харків: ХДАДМ, 2013. № 10. С. 78–82.

Зміст

Секція 1. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Іван Акименко	
Ставлення до здорового способу життя сучасних підлітків	3
Алла Альошина, Анна Лисюк	
Методологічні особливості використання вправ хатха-йоги для формування постави молодших школярів	5
Назар Багнюк	
Мотивація до занять фізичною культурою учнів засобами футболу	7
Олександр Бархаба	
Готовність майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності в сучасній фітнес-індустрії	9
Василь Білотіл	
Корекція сколіотичної постави студентів у процесі фізичного виховання	11
Вікторія Бубнюк	
Комплексний розвиток фізичних і вольових якостей молодших школярів у процесі фізичного виховання	13
Дмитро Васильчук, Ольга Рода	
Методичні основи технології навчання фізичній культурі старшокласників	15
Андрій Голяков	
Особливості фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання	17
Андрій Данилюк	
Механізми адаптації організму студентів до тривалих фізичних навантажень	19
Ніна Деделюк, Дмитро Клімчук, Юлія Приступа	
Мотиваційна спрямованість фізичного виховання учнів у сім'ї	21
Ніна Деделюк, Віталій Мартинюк, Ярина Торчинська	
Застосування традиційних національних форм фізичного виховання у закладах вищої освіти	23
Ніна Деделюк, Тетяна Пекалюк, Анастасія Назарук	
Розвиток фізичних якостей учнів молодших класів засобами ритмічної гімнастики	25
Ніна Деделюк, Карина Чос, Юлія Приступа	
Спортивно-оздоровча діяльність у технічному фаховому коледжі	27
Геннадій Зюльков	
Розвиток фізичних здібностей школярів 10–16 років засобами футболу	29
Богдан Івановський	
Структура технічної підготовки учнів 10–11 класів у процесі занять флорболом	31
Сергій Козіброцький, Михайло Мельничук	
Побудова рухового режиму дітей старшого дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної культури	33
Сергій Козіброцький, Павло Тарнавський	
Оцінювання навчальних досягнень з фізичної культури студентів	35
Юрій Колядюк	
Підготовка студентів закладів вищої освіти до оздоровчих занять фізичними вправами	37
Іван Кузнєцов, Людмила Ващук	
Побудова адаптивних фітнес-програм силового спрямування для старшокласниць	39
Надія Курман	
Особливості фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей	41

Юлія Кушнір	Особливості розвитку фізичних якостей учнів основної школи засобами хореографії	43
Інна Максимець	Теоретико-методичні засади формування у школярів позитивного ставлення до фізичного виховання і спорту	45
Роман Машков	Вплив регулярних занять спортом на фізичний розвиток та гостроту зору дітей з короткозорістю	47
Володимир Морозович	Розвиток фізичних здібностей старшокласників засобами волейболу	49
Ігор Нестерук, Людмила Ващук	Підвищення рівня фізичної активності та мотивації старшокласниць засобами фітнесу	51
Тетяна Павлік, Олена Дем'янчук	Туризм як засіб покращення рухової активності учнівської молоді	53
Кирило Павловіч	Теоретико-методичні засади використання атлетичної гімнастики у фізичному вихованні учнів старшого шкільного віку	55
Олександр Парій, Олександр Макаренко, Денис Бундак, Анатолій Вольчинський	Формування фізкультурної освіченості студентів у освітньому процесі	57
Олена Томащук, Ігор Кремельський, Михайло Петрук	Фізична підготовка дітей молодшого шкільного віку з використанням елементів футболу	59
Надія Фінюк, Руслан Сарапененко	Особливості фізичного розвитку та функціонального стану учнів старшого шкільного віку	61
Дмитро Шеменюк	Методика корекції фізичного стану старшокласників	63
Володимир Ялович, Євген Повар	Сформованість педагогічних здібностей у вчителів фізичної культури Коростинського району	65
Марія Яровенко, Сергій Козіброцький	Мотивація студентів до занять фітнесом	67

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

Алла Альошина, Софія Подвальна	Сучасні тенденції побудови тренувального процесу юних спортсменів у єдиноборствах	69
Ігор Бичук, Максим Клімук	Структура фізичної підготовленості футболістів	71
Олександр Бичук, Дарина Піддубна	Тренувальне заняття як основний структурний елемент мікроциклу	73
Олександр Валькевич, Дмитро Олексюк	Динаміка досліджувальних показників під впливом програми з удосконалення швидкодісно-силових здібностей юних легкоатлетів	75
Ольга Іванюк, Олена Іщук, Олександра Шворук	Вплив спортивної діяльності циклічного та ациклічного типу на альфа-діапазон електроенцефалограми	77
Юрій Іонін	Особливості розвитку силової витривалості юнаків 18–20 років на початковому етапі занять пауерліфтингом	79

Ілля Колбун, Володимир Павлюк Особливості показників фізичної підготовленості спринтерів різної кваліфікації	81
Микола Мельник, Юрій Цюпак Розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовленості гандболісток 12–13 років	83
Жанна Мудрик, Вадим Видихай Підвищення ефективності початкового навчання техніці футболу	85
Жанна Мудрик, Лія Ковальчук Особливості процесу технічної підготовки в настільному тенісі на етапі попередньої базової підготовки	87
Жанна Мудрик, Юлія Смаль Структура і зміст тренувального процесу студентів, які спеціалізуються у плаванні	89
Жанна Мудрик, Максим Ткачук Управління техніко-тактичною діяльністю гравців у міні-футболі	91
Жанна Мудрик, Михайло Ткачук Оптимізація етапного контролю технічної підготовленості юних футболістів	93
Роман Омельчук Енерговитрати спортсменів під час занять силовими видами спорту	95
Віктор Романюк, Ольга Антонишин Тренування та розвиток координаційних здібностей у дітей із затримкою психічного розвитку ...	97
Віктор Романюк, Ярослав Савчук, Андрій Дуда Програма підготовки до марафонського бігу	99
Віктор Романюк, Анастасія Ємельянова Комплексне оцінювання фізичної працездатності у волейболі	101
Віктор Романюк, Альона Романюк, Павло Лисобей Функціональний стан регуляції серцевого ритму у спортсменів легкоатлетів та ігровиків	103
Віктор Романюк, Альона Романюк, Наталія Овчарук Церебральна та периферична гемодинаміка у спортсменів різних видів спорту	105
Світлана Савчук, Катерина Іванович Педагогічний контроль у формуванні мотивацій до занять легкою атлетикою на етапі початкової підготовки	107
Світлана Савчук, Едуард Сорочук Особливості застосування спеціально-підготовчих вправ у легкоатлетів-спринтерів на етапі базової підготовки	109
Назар Сенік, Роман Черкашин Підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості штовхальників ядра 16–17 років у підготовчому періоді	111
Андрій Янчук, Роман Черкашин Підвищення спортивної майстерності металників молота 15–16 років засобами швидко-силової спрямованості	113

Секція 3. Управлінські, психолого-педагогічні, соціологічні, історичні та філософські аспекти фізичної культури та спорту

Дмитро Антосюк, Ірина Войтович Стан дитячо-юнацького туризму в Україні у 2019 році	115
Олена Іщук, Ольга Іванюк, Антон Кисіль Історичні передумови виникнення Національного олімпійського комітету України	117

Для нотаток

Наукове видання

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

*Збірник тез доповідей
IV 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 14,41 ум. друк. арк., 13,88 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.