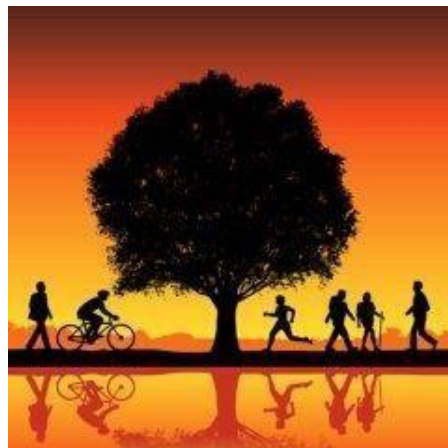


**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**  
*Збірник тез доповідей*  
*III Регіональної науково-практичної студентської конференції*



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



**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**  
*Збірник тез доповідей*  
*III Регіональної науково-практичної студентської конференції*  
*(22 грудня 2020 р.)*

Луцьк  
2020

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Волинського національного університету імені Лесі Українки  
(протокол № 15 від 24.12.2020 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);

**Андрійчук О. Я.** – 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. III Регіон. наук.-практ. студ. конф. (20 груд. 2020 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2020. – 98 с.

Збірник містить наукові роботи учасників III 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, 2020

© Цьось А. В., Індика С. Я. (укладання), 2020

# Секція 1

## Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

### НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анатолій Вольчинський<sup>1</sup>, Денис Бундак<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент завідувач кафедри здоров'я і фізичної культури Волинського державного університету імені Лесі Українки, vaj65@ukr.net

<sup>2</sup>Студент 5 курсу факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського державного університету імені Лесі Українки

**Вступ.** Одним із найважливіших завдань фізичного виховання у закладах вищої освіти є формування у студентів стійкого інтересу та потреби до фізичного самовдосконалення як до основного фактора якісної життєдіяльності. У теорії і практиці активно розробляються питання диференціації, індивідуалізації та профілізації навчання, інтеграції змісту освіти, впроваджуються ідеї оптимізації й модернізації освітньої системи [4]. На думку фахівців, необхідно відмовитися від жорсткої нормативності, обов'язковості і авторитарності, підстроювання під заданий із зовні стандарт, сформуванню зацікавленого ставлення студента до предмета, пробудити інтерес до можливості формування здорового тіла, власного здоров'я [1]. Питання фізичного виховання розглядалося багатьма фахівцями. Однак проблему підвищення ефективності фізичного виховання студентів в даний час не можна вважати достатньо вирішеною. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми може бути організація секційних занять, що сприятиме не лише підвищенню рухової активності студентів, а й поліпшенню їх розумової працездатності, зміцненню здоров'я.

**Методи дослідження:** аналіз і синтез наукових літературних джерел, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, педагогічне спостереження.

**Результати дослідження.** Студенти в основній масі свідомо ставляться до фізичної культури як способу покращення власної фізичної підготовленості та здоров'я, і визначають оздоровчу спрямованість як пріоритетну. Тому основним завданням викладачів фізичного виховання є забезпечення необхідного обсягу їх рухової активності різними засобами. Одним із таких засобів є настільний теніс. Історія настільного тенісу бере свій початок із кінця XIX ст. І на сьогоднішній день цей вид спорту не лише займає одне з провідних місць за масштабами розповсюдження по всьому світу, а й являється засобом здорового дозвілля та моральної насолоди. На етапі сьогодні більше 40 мільйонів гравців щорічно беруть участь в офіційних турнірах світу. Настільний теніс користується великою популярністю, що засвідчує рекордна кількість країн-учасниць на чемпіонаті світу (141 країна – 80 чоловічих та 61 жіноча команди) [5]. Цей вид спорту не обмежується віковою категорією. В теніс грають діти, молодь та люди старшого покоління. Настільний теніс є ідеальним засобом фізичного розвитку навіть на аматорському рівні. Якщо любитель-аматор грає лише для свого задоволення, а не для спортивних досягнень, у нього також розвивається увага, ігрове мислення, периферичний зір, реакція на рухомий об'єкт, м'язова пам'ять та фізична витривалість.

Наявність розвиненої спортивної бази у вищому навчальному закладі дає можливість організації спортивних секцій, зокрема з настільного тенісу. Продумана і спланована робота дає змогу не лише поліпшити фізичну та розумову працездатність студентів, а й досягти спортивних результатів. У підсумку команда університету з настільного тенісу може закріпитися на лідируючих позиціях у студентському спорті України [3].

Широке впровадження настільного тенісу в професійно-прикладну фізичну підготовку студентів дає змогу ефективніше й швидше формувати не лише рухові, а й розумові якості майбутніх фахівців,

оскільки саме засобами настільного тенісу формується здатність швидко орієнтуватися в навколишньому середовищі, швидко приймати правильні рішення [2].

При кафедрі здоров'я і фізичної культури організована секція з настільного тенісу, на заняття якої приходять студенти з різною технічною підготовкою. Основний контингент – це ті, хто любить цей вид спорту і грає на аматорському рівні. Їх складно навчати, тому що рухи у них вже сформовані і стали, а саме: грають на прямих ногах, мало переміщуються біля столу або стоять узагалі на одному місці, грають відкритою або прямою ракеткою з неправильною хваткою, переважно штовхають і роблять підставку не наносячи ракеткою удару по м'ячу. Такі засвоєні рухи і дії ми пробуємо “ламати” і приступати до початкового вивчення техніки гри.

На першому етапі навчаємо пристосуватись до правильної хватки ракетки, переміщенням у стійці тенісиста, набиванні м'яча, ударів по м'ячу без тенісного стола. Наприклад, гра зі стінкою дає можливість відчути та засвоїти силу удару, швидкість польоту на напрямок відскоку м'яча, здійснювати правильні кроки.

На другому етапі також відбувається навчання базових елементів безпосередньо біля столу: переміщення по зонах за вказівкою тренера різними способами; гра на столі тощо.

На третьому етапі засвоюється техніка гри з різних вихідних позицій, зокрема: зрізка на ближню, середню і дальню зони стола; підрізка на ближню, середню і дальню зону стола; подачі накатом, підрізкою з різною висотою підкидання м'яча.

На четвертому етапі удосконалюються всі типи ударів, подача, техніка оберту м'яча, перекрути, змінюється темп гри, відпрацьовуються комбінації ударів, вивчаються техніко-тактичні елементи. Загалом для підвищення спортивної майстерності завдання виконуються за спеціально розробленою програмою. На кожному практичному занятті удосконалюється техніка гри та набуваються вміння аналізувати свої дії і робити відповідні висновки. На кожному практичному занятті студенти виконують загальнорозвивальні та спеціальні вправи тенісиста з метою розвитку фізичних якостей, координаційних здібностей та фізичної працездатності.

**Висновки.** Спортивні ігри, в тому числі й настільний теніс, мають виховне, оздоровче й освітнє значення. Секцію з настільного тенісу при кафедрі здоров'я і фізичної культури здебільшого відвідують любителі-аматори, які бажають покращити свої технічні якості і брати участь у змаганнях. Для них ми створили певні умови і розробили програму тренувань, що сприятиме удосконаленню їх технічних навичок, підвищенню фізичної і розумової працездатності. На нашу думку, даний вид спорту можна рекомендувати не лише для студентів-секційників, а й для студентів спеціальної медичної групи, оскільки засоби настільного тенісу мають помірно, але функціональне навантаження на весь організм. Під впливом занять відбувається зміцнення м'язових тканин та опорно-рухового апарату, збільшується кровообіг. Різноманітні рухи тенісиста мають сприятливий вплив на дихальну та серцево-судинну системи. За умови регулярних занять даним видом спорту стимулюється робота мозку та зорового аналізатора, що покращує розумову діяльність та увагу студентів.

### *Джерела та література*

1. Гринько В., Куделко В. Вплив занять аеробного характеру на спеціальну витривалість студентів у групах зі спортивною спрямованістю (секційні заняття) настільний теніс. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. С. 48–52.
2. Кучеренко Г. В., Подоленко О. І. Настільний теніс в системі фізичного виховання студентів педагогічного вузу. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини*: I Міжнар. інтернет-конференція. С. 162–165.
3. Чеховська Ю. С. Настільний теніс як засіб фізичного виховання для занять студентів спеціальної медичної групи. *Молодий вчений. Серія: Фізичне виховання та спорт*. 2019. № 3(67). С. 259–262.
4. Grinko V.M., Kudelko V.E., Hlotov Y.O. (2017). Training of students' special endurance in ping pong sport circles.
5. Physical education of students, no. 2, pp. 52–60. doi: 10.15561/20755279.2017.0201http://uk.wikipedia.jrg/wiki/

## ОЛІМПІЗМ, ЯК МОТИВАЦІЙНА СФЕРА ДО ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Альона Гурін<sup>1</sup>, Ольга Рода<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Магістрантка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки;

<sup>2</sup>Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Roda.Olha@vnu.edu.ua

**Вступ.** Основи сучасного олімпізму закладені в кінці 90-х рр. XIX століття П'єр де Кубертенем, коли вперше була сформована доктрина, що включає в себе філософські, педагогічні, естетичні, етичні, політичні, правові та інші ідеї [2]. Олімпізм являє собою філософію життя, що підвищує та єднає в гармонійне ціле гідності тіла, волі та розуму. Олімпізм, що поєднує спорт з освітою та культурою, прагне до створення способу життя, який ґрунтується на почутті задоволення від зусилля, освітній цінності гарного прикладу та повазі до багатограних надійних етичних принципів [4; 6].

Коли йде мова про олімпійський освіту, мається на увазі, як правило, формування і розвиток відповідної системи знань, мотивацій і установок, системи здібностей, навичок і умінь. Вона спрямована на формування інтересу до спорту, бажання ним займатися і досягати високих результатів. Ці знання можна починати давати вже в дошкільному віці та поглиблювати у молодшому шкільному віці [1]. В ці періоди закладаються основи здоров'я людини, його фізичного і психічного розвитку, знань, особистісних якостей, світосприйнятті. Даний період розвитку дитини сприятливий для педагогічної діяльності до закладання основ олімпізму. До таких основ відносяться знання про олімпійські ігри та олімпійський рух, їх історії, цілі, завдання; про основні ідеали і цінності олімпізму; про спорт, його видові зміни; про засоби і методи спортивної підготовки, що забезпечують високі досягнення в спорті; про роль спорту в здоровому способі життя людини, про його вплив на естетичну, моральну, комунікативну культуру людини, на його інтелектуальні, творчі та інші здібності. Всі ці знання повинні викладатися в доступній для сприйняття школярам формі [3; 5].

**Методи дослідження:** аналіз наукової та методичної літератури, інтернет-джерел, педагогічне тестування, психологічне тестування, анкетування, педагогічні спостереження, педагогічне дослідження, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Аналіз мотивації учнів до рухової активності свідчить про наявність таких основних тенденцій: переважання в учнів молодшого шкільного віку мотивів ситуаційного інтересу і відвідування уроків фізичною культурою за потребою; відсутність у дітей, що навчаються в 1 і 2 класах, мотивів, пов'язаних з пізнавальним інтересом, і незначна їх вираженість у школярів 3 і 4 класів; інтерес до рухової активності і можливість вільного спілкування з однолітками як основні позитивні мотиви, пов'язані з відвідуванням уроків фізичної культури.

Результати дослідження дозволили виявити дві протилежні тенденції динаміки показників емоційно-вольових якостей. Перша – зростання проявів тривожності, агресивності та труднощів у спілкуванні в міру дорослішання дітей і збільшення стажу навчання у школі. Ці показники встановлені в групах дітей 9–10 років і зберігаються протягом усього навчального року. Слід припустити, що вони є наслідком збільшення кількості дисциплін, що вивчаються, обсягів навчального навантаження і домашніх завдань, підвищується складність програмного матеріалу. Друга полягає в позитивних змінах в саморегуляції і самооцінці, що створює передумови для педагогічного впливу різними засобами, в тому числі і фізичного виховання, на емоційно-вольову сферу молодших школярів.

Результати кореляційного аналізу дозволили сформулювати наступні висновки:

1. Всі три основних компоненти фізичної культури учнів молодшого шкільного віку на високому рівні ( $r=0,605-0,739$ ) взаємопов'язані між собою.

2. Незважаючи на очевидність вимоги комплексного впливу на компоненти фізичної культури учнів, викликають інтерес результати розрахунків коефіцієнтів кореляції, які свідчать про відсутність взаємозв'язку показників психолого і фізичної підготовленості дітей при виключенні впливу на них мотивації до фізкультурно-спортивної діяльності. Мабуть, мотиваційна сфера молодших школярів є базовим компонентом у загальній структурі їх фізичної культури.

З метою виявлення ефективності розробленої програми було організовано формувальне педагогічне дослідження, результати якого дозволили констатувати істотну її результативність, що підтверджується достовірним перевагою учнів з експериментальних груп у порівнянні з однолітками з контрольних груп за рівнем сформованості особистісної фізичної культури дітей обох статей ( $P<0,001$ ),

а також, сумарними характеристиками рухової активності та фізичної підготовленості; рівнем знань з питань фізичної культури і спорту, а також олімпійської тематики; ступенем зниження показників тривожності, агресивності та труднощів у спілкуванні; мотивації до фізкультурно-спортивної діяльності, а також мотивами інтересу до предмету «Фізична культура».

З метою підвищення рівня рухової активності учнів молодшого шкільного віку на основі ідеалів і цінностей олімпізму слід використовувати наступні дії: твердження цільових установок, основних завдань навчально-виховного процесу; підвищення рівня професійної компетентності педагогів і педагогічної підготовленості батьків; включення в зміст процесу фізичного виховання засобів фізичного, мотиваційного, інтелектуального і творчого розвитку учнів молодшого шкільного віку.

**Висновки.** Таким чином, результати проведеного дослідження підтвердили ефективність запропонованих науково-методичних підходів до процесу формування та підвищенню фізичної активності учнів молодшого шкільного віку на основі ідеалів і цінностей олімпізму.

### *Джерела та література*

1. Moskalenko, N., Polyakova, A., & Mykytchuk, O. (2019). Методичні основи організації рухової діяльності дітей молодшого дошкільного віку залежно від рівня фізичного стану. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (2(46)), 28–34. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-02-28-34>
2. Олімпійський спорт : в 2 т. / В. Н. Платонов, М. М. Булатова, С. Н. Бубка [и др.]; под общ. ред. В. Н. Платонова. К. : Олимп.л-ра, 2009. Т. 1. 736 с.: ил.
3. Сапрун С. Т., Єднак Т.В. Ставлення батьків учнів 4-тих класів до впровадження олімпійської освіти у навчально-виховний процес школярів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк, 2013. № 1 (21). С. 159–163.
4. Томенко О. А. Взаємозв'язок між показниками соматичного здоров'я, рухової активності, теоретичної підготовленості, оволодіння руховими діями та мотиваційно-ціннісної сфери школярів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2011. № 3. С. 148–150.
5. Щербашин Я. Олімпійська освіта в системі виховання дітей та молоді. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2009. № 2. С. 42–46.
6. Юхимук В. П. Організаційно-методичні основи олімпійської освіти учнів загальноосвітніх шкіл України: автореф. дис.... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Юхимук Віра Петрівна ; Львів держ. ун-т фіз. культури. Л., 2007. 21 с.

## ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ШКОЛЯРІВ РІЗНОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Володимир Давидчук

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

**Вступ.** У сучасній науково-методичній літературі фізичне виховання розглядається як одна із сторін виховання, спрямована на збереження і зміцнення здоров'я, підвищення фізичної працездатності, формування життєво необхідних умінь та навичок, розвиток фізичних та духовних здібностей людини.

Пріоритетне значення фізичного виховання і спорту визначається Законом України "Про фізичну культуру і спорт", Державною програмою розвитку фізичної культури і спорту, а також Цільовою комплексною програмою "Фізичне виховання – здоров'я нації". Відповідно до цих документів фізичне виховання у школі має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного і морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного удосконалення, безперервності цього процесу тощо.

Т. Ю. Круцевич [1] вважає, що необхідність посилення оздоровчої спрямованості фізичного виховання школярів обумовлюється ситуацією, що склалася із станом їхнього здоров'я. Різко зросла захворюваність, у тому числі на гіпертонію – у три рази, стенокардію – у 2,4 рази, інфаркт міокарда – на 30 %.

Несприятливі природні умови стали причиною зростання кількості хворих дітей. Майже 90 % дітей, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовку, близько 70 % дорослого населення – низький та нижчий середнього рівня фізичного здоров'я, у тому числі у віці 16–19 років – 61 %, 20–29 років – 67,2 %, 30–39 років – 66 %, 40–49 років – 81,5 %, 50–59 років – 81 %, 60 років і старші – 98,1 %. За останні три роки спостерігається тенденція до зниження середньої тривалості життя чоловіків і жінок, яка нині на 10–15 років нижча, ніж у США, Японії, Франції та інших економічно розвинутих країнах. Щороку до лав Збройних Сил України за станом здоров'я не призивається кожний четвертий юнак призовного віку.

Аналіз наукових досліджень Л. Г. Евгеева, М. І. Никитюк, Н. М. Санжарова, М. І. Д'якова [2; 3] показує, що найдешевшим і найефективнішим засобом підвищення фізичного стану і здоров'я школярів є виконання фізичних вправ. Науковцями подаються рекомендації щодо спрямованості фізичних навантажень. Зазначається, що найкращий оздоровчий ефект дають вправи, що розвивають витривалість. Тому дослідження методики розвитку витривалості у школярів має велике наукове і практичне значення.

**Мета дослідження:** розробити методику розвитку витривалості у дітей різного шкільного віку.

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

Педагогічний експеримент проводився протягом 7 місяців з вересня 2019 року по березень 2020 року на базі Луцької НВК «Гімназія № 14 імені Василя Сухомлинського», Луцької загальноосвітньої школи № 19. У дослідженні було задіяно 235 дітей які на час експерименту були практично здорові.

**Результати дослідження.** Для експерименту були сформовані дві групи: контрольна і експериментальна. Експеримент проводився протягом 7 місяців з вересня 2019 року по березень 2020 року і складався з 3 етапів: включав підготовку до експерименту, був одержаний дозвіл про проведення експерименту у дирекції шкіл, проведений аналіз науково-методичної літератури, розроблений і уточнений план роботи, були зняті показники, які характеризують функціональний стан зовнішнього дихання, виконана первинна оцінка функціональних можливостей кардіореспіраторної системи, проведення заключного дослідження і дана оцінка функціональним можливостям школярів. Графік динаміки швидкості бігу у 16, 17-річних юнаків такий: на першому 300-метровому відрізку дистанції зростає швидкість бігу; 2–7 – стабільна; 8–9 – зростає; найповільніше пробігають 10-й відрізок дистанції. Дівчата 16 років долають дистанцію за 11,55 хвилини, а 17 річні теж в середньому за 11,55 хвилини. Показники витривалості у дівчат 16, 17 років не відрізняються, це пов'язано з тим, що закінчився статевий розвиток і витривалість стає більш стабільною. Біг 16,17-річних дівчаток також є нерівномірним. На першому 300-метровому відрізку дистанції зростає швидкість бігу; 2–6 – більш стабільний біг; а останні 200 метрів більш прискорені. У юнаків 16–17 років спостерігається більш середній рівень



фізичної підготовленості. А у дівчат 16–17 років середній рівень фізичної підготовленості. Слід відмітити, що у підлітковому віці школярки із середнім рівнем фізичного розвитку являються більш витривалими. При цьому у 13 років показники витривалості у дівчат із середнім рівнем фізичної підготовки достовірно кращі. У 15 років спостерігається достовірне підвищення рівня фізичного розвитку у дівчаток. В інших вікових групах спостерігається більш середній рівень фізичної підготовленості. Розвиток витривалості у хлопчиків та юнаків із середнім рівнем активно відбувається на протязі всього шкільного віку. З 12 до 13 років не спостерігаються помітні збільшення темпів розвитку витривалості. Це збільшення відбувається з 14 до 15 років. А потім з 15 до 16 років витривалість знижується, а з 16 до 17 років активно збільшується. Дані дозволяють вважати, що у віці 13–14, 14–15 та 16–17 років найефективніше треба розвивати витривалість. Ця достовірність у розвитку спостерігається у віці 12, 13 та 17 років, тобто як у підлітковому, так і в старшому шкільному віці.

**Висновки.** Важливе значення для зміцнення здоров'я та підвищення фізичної підготовленості школярів має розвиток витривалості, що передбачає здатність тривалий час виконувати роботу без зниження її продуктивності. У дітей шкільного віку витривалість має тенденцію до постійного, але не прямолінійного, зростання. Найвищі темпи розвитку витривалості спостерігаються в дітей середнього шкільного віку. Врахування періодів найвищого біологічного зростання витривалості в процесі виконання фізичних вправ значно підвищить ефективність її розвитку. Методика розвитку витривалості передбачає використання технічно нескладних фізичних вправ, які виконуються в помірному темпі протягом тривалого часу. Засоби розвитку витривалості визначаються за спрямованістю, впливом на частини тіла людини і поділяються на циклічні та ациклічні.

### *Джерела та література*

1. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: Учебник: в 2-х т./под ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олимпийская литература, 2003. Т. 1. 424 с.
2. Евгеев Л. Г., Никитюк М. И. Тактика бігу на 1500 метрів у школярів 7–17 років. В кн.: *Фізична культура та здоровий спосіб життя*: матеріали I міжнародної конференції. Вінниця, 2003. С. 79–80.
3. Санжарова Н. М., Д'якова М. І. Розвиток витривалості у школярів старших класів. *ТіМФВ*, № 3, 2015. С. 32–36.

## ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНИХ ОРІЄНТИРІВ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Ніна Деделюк<sup>1</sup>, Ірина Судак<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, nina-deluk@ukr.net;

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

**Вступ.** На етапі побудови держави з ринковою економікою, коли кризові явища охопили різні сторони суспільного життя, в тому числі й освіту, правопорушення серед молоді і особливо серед школярів зростає [3]. Проблема виховання мотиваційно-ціннісних орієнтирів завжди хвилювала вчених – педагогів, психологів, широку педагогічну громадськість. У педагогічній літературі є ряд спеціальних експериментальних досліджень, присвячених вихованню свідомої дисципліни підлітків засобами фізкультури і спорту [1; 6]. Однак, сьогодення вимагає чіткої класифікації причин, які породжують недисциплінованість учнів, а також розробку шляхів формування свідомої дисципліни учнів як на уроках фізичної культури, так і в процесі позакласної роботи.

**Мета дослідження** передбачає визначення мотиваційно-ціннісної сфери підлітків; вивчення стану і причини недисциплінованості підлітків; дослідження методики виховання свідомої дисципліни учнів засобами фізичного виховання; обґрунтування доцільності застосування методики формування свідомої дисципліни підлітків в освітньому процесі фізичного виховання сучасної школи.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; анкетування; педагогічні спостереження; методи математичної статистики. Дослідження проводилося із учнями 4–6 класів ЗОШ I–III ступеня № 25 міста Луцька протягом чотирьох етапів. Всього у дослідженні взяли участь 105 школярів.

**Результати дослідження.** Аналіз літературних джерел показує, що у зв'язку з деформацією у свідомості людей багатьох духовних цінностей постає потреба пошуку і вироблення нової комплексної системи виховання дисциплінованості, основою якої повинні стати досягнення світової науки не лише педагогіки, але й фізіології, психології, теорії фізичного виховання [2; 5; 6].

Рівень інтересу до фізичного виховання і спорту у підлітків є недостатньо високим. З віком у школярів спостерігається тенденція зниження інтересу і появи навіть негативного ставлення до фізичної культури. На ставлення підлітків до фізичного виховання впливають такі основні фактори: нестача вільного часу, відсутність спортивної бази і потрібних секцій, поганий стан здоров'я та втома. Для школярів середнього віку головним джерелом інформації про фізкультуру і спорт є телебачення. Основними мотивами занять фізичною культурою для підлітків є: можливість підвищити свою фізичну підготовленість, поліпшити стан здоров'я, навчитись техніки фізичних вправ та отримати добрі оцінки. Слід додати, що у підлітків спостерігається завищена самооцінка фізичної підготовленості.

Проведене дослідження дозволяє констатувати досить велику кількість різноманітних причин, що спричиняють недисциплінованість школярів. Різнобічний аналіз результатів дозволив згрупувати причини недисциплінованості підлітків на три групи: соціальні, побутові, особистісні.

До соціальних слід віднести причини, породжені об'єктивною дійсністю, яка склалась на тому чи іншому етапі розвитку суспільства. У нашій державі – на етапі переходу від тоталітарної системи до ринкових відносин. На цьому етапі відбувся пошук нових духовних цінностей – ламання старих, створення нових ідеалів, перерозподіл матеріальних цінностей держави.

До побутових причин відносяться матеріальні нестатки у сім'ї через низьку заробітну плату або взагалі безробіття. Це зумовило те, що частина дітей позбавлені сімейного виховання. З іншого боку у багатьох сім'ях панує всюдозволеність, що переноситься у стіни школи. Порушується психологічна рівновага дитини, яка різними шляхами веде до негативних наслідків і зокрема до порушення дисципліни.

До особистісних причин належать ті, які, поряд із соціальними і побутовими, пов'язані із психікою дитини, її спадковими даними, здатністю до адаптації, фізіологічними особливостями.

**Висновки.** Формування мотиваційно-ціннісної сфери підлітків передбачає доцільність застосування методики виховання свідомої дисципліни підлітків в освітньому процесі фізичного виховання. Завдання методики полягає у вирішенні проблеми подолання недисциплінованості та некерованості підлітків, виховання у них потреби до систематичних занять фізкультурою і спортом. У процесі систематичних, організованих і педагогічно спрямованих вправ в учнів формуються такі позитивні,

морально-вольові якості, як патріотизм, колективізм, організованість, сміливість, воля до перемоги, долаття труднощів на шляху до мети.

Серед дієвих засобів формування мотиваційно-ціннісних орієнтирів та виховання свідомої дисципліни підлітків на уроках слід виділити такі: індивідуальні доручення з улюбленого виду спорту, режим дня з використанням спорту, імітацію як засіб переконання, дотримання норм навантаження фізичними вправами, дотримання спортивної етики, порядності.

Вивчення системи роботи кращих учителів фізичного виховання показали, що виправдовують себе такі форми роботи, як спортивні змагання, в яких беруть участь учні, схильні до правопорушень, спостереження за спортивними змаганнями, які відбуваються на рівні міста, району, області, з наступним обговоренням, участь у роботі гуртків і позашкільних спортивних установ, виконання домашніх індивідуальних завдань, оформлення стендів про спортивні досягнення.

### *Джерела та література*

1. Деделюк Н.А., Томащук О. Г. Оцінка емоційно-вольової сфери школярів за методикою Басса-Дарки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт*: зб. наук. пр. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 3. К 2(71) 16. С. 101–104.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. Ч. 2. Київ: Олімпійська література, 2008. 367 с.
3. Закон України «Про освіту» № 2145-VIII від 05.09.2019. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. Ч. 2. Київ: Олімпійська література, 2008. 367 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. кн. Ч. 1. Тернопіль: Богдан, 2003. 272 с.
6. Єрмолова В. М., Іванова Л. І., Дерв'янко В. В. Навчаємось граючись: метод. посіб. для вчителів фізичн. культури загальноосвіт. навч. закладів. Київ: Літера ЛТД, 2016. 208 с.

## ОЗДОРОВЧЕ ПЛАВАННЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ

Ніна Деделюк<sup>1</sup>, Тетяна Теслюк<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, nina-deluk@ukr.net;

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

**Вступ.** Проблема зміцнення здоров'я дітей є однією з головних завдань нашого суспільства. Вирішення даної проблеми необхідно починати з дошкільного віку, оскільки дошкільнята відносяться до найменше соціально-захисених категорій населення. Особливий стан організму, забруднення довкілля, нераціональне харчування, низький рівень валеологічної культури зумовлює погіршення стану здоров'я.

Відомо, що дошкільний вік – це період, коли відбуваються найбільш інтенсивні процеси росту і розвитку організму, формування особистості дитини. Саме в цьому віці закладаються основи майбутнього стану здоров'я, фізичної підготовленості, розумової діяльності людини.

Зважаючи на критичний стан здоров'я дітей, цілком очевидно, що лише вивчати проблему – недостатньо, потрібно використовувати дієві методи та методики, щоб залучити якомога більше дітей до здорового способу життя, що є запорукою їхнього здоров'я, і робити це слід, починаючи з дошкільного віку. Саме такою ефективною оздоровчою методикою фізичної культури є плавання.

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

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

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

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

**Результати дослідження.** Вивчивши і застосувавши на заняттях з плавання сучасні методики, ми провели обстеження на визначення стану здоров'я, антропометричних даних та параметрів рівня фізичної підготовленості старших дошкільників в ЗДО № 13 з басейном і ЗДО № 23 без басейну м. Луцька.

Навчання плавання двох методик ділиться на кілька етапів. Перший з них – і один з найважливіших – полягає в проведенні на суші вправ, що імітують основні плавальні рухи. Це гребкові рухи руками з поворотами голови, махові рухи прямими ногами від стегна, не згинаючи колін, прогини в хребті в положенні лежачи та ін.

Наступний етап – освоєння дитиною перебування у воді та навчання рухам в ній. Спочатку дитину навчають правильному положенню тіла при ковзанні і пірнанні, при цьому дорослі підтримують її за ноги або за руки. Найважче на даному етапі – це навчити дитину робити видих у воду повільно і поступово. Спочатку такі вправи виконуються на міліні під команду дорослого «Видих!». Оволодіння навичками видиху у воду і першими ковзаннями з відштовхуванням ногами від бортика басейну – це підсумок навчання другого етапу.

На третьому етапі проводиться навчання рухам ногами при плаванні вільним стилем: дитину при цьому підтримують за руки. Важливо стежити за тим, щоб початківець плавець не закривав очі у воді і дивився прямо перед собою.

Підсумок перших трьох етапів – вміння пливти з допомогою ніг, тримаючи в руках гумовий круг або пінопластову дошку. Потім починають навчати рухам рук і диханню з поворотами голови на вдиху.

На відміну від загальноприйнятого курсу Е. С. Вільчковського, у не традиційній методиці на початковому етапі пропонуються інші прийоми адаптації до водного простору:

- не використовуються підтримуючі предмети (дошки, круги), а також страховка під спину або живіт при плаванні на грудях;
- змінена послідовність навчання рухам способом "кровать на грудях";

– для правильного засвоєння плавальних рухів широко використовуються контрастні вправи (тобто вправи, спрямовані на отримання протилежного ефекту).

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

Заняття з плавання організуються з окремими групами дітей: 3-й рік життя – по 5–6 дітей, 4-й рік – 8–10, 5–7-й роки життя – по 10–12 дітей.

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

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

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

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

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

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

**Висновки.** Після проведеного нами експерименту було виявлено, що у дітей, які відвідували заняття з плавання, показники значно вищі по всіх параметрах, ніж у садку без басейна, де діти відвідували лише заняття з фізкультури. Тому виходячи з аналізу отриманих даних, можна сказати, що наша гіпотеза вірна, заняття з плавання більш впливають на фізичний розвиток та рухову підготовленість дошкільнят, ніж просто вправи з фізичного виховання. Підсумком проведеної роботи з навчання плавання є свята чи розваги на воді (один-два рази на рік).

### *Джерела та література*

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. 2-ге вид., перероб. та доп. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 428 с.
2. Деделюк Н. А. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні: навч. посіб. для студентів. Луцьк: ВНУ імені Лесі Українки, 2009. 198 с.
3. Дитина: Освітня програма для дітей від двох до семи років / наук. кер. проекту: О. В. Огнев'юк, К. І. авт. кол.: Г. В. Беленька, О.Л. Богініч, Н. І. Богданець-Білокаленко [та ін.]; наук. ред.: Г. В. Беленька, М. А. Маковець; Мін. осв. і науки України, Київ. ун-т ім. Б. Грінченка. Київ: Київ ун-т ім. Б. Грінченка, 2016. 304 с.

**ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ  
«АДАПТАЦІЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЮ «ТЕНІС» СЕРЕД УЧНІВ 5 КЛАСІВ  
ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ»**

**Тетяна Доліч**

*Магістрантка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, tasichka139@gmail.com*

**Вступ.** Стан здоров'я учнівської молоді, низький рівень рухової активності та смертельні випадки під час занять фізичною культурою та спортом стали передумовою для проведення реформ у галузі фізичного виховання [1]. Одним із ключових етапів проведення реформи у галузі фізичного виховання школярів була розробка та впровадження навчальної програми з фізичної культури для учнів середнього шкільного віку, в основі якої закладений принцип варіативності та європейський підхід до фізичного виховання [3; 5]. Програма містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складові. Але, на жаль, для впровадження варіативних модулів на уроках фізичної культури в школі недостатньо оснащені спеціальним обладнанням. Авторська програма адаптації варіативного модулю «Теніс» допомагає впровадити даний модуль без спеціального обладнання, що значно підвищить мотивацію учнів до занять фізичною культурою.

**Методи дослідження.** Головним методом дослідження було опосередковане опитування – анкетування. Анкетування проводилось серед учнів 5-х класів та вчителів фізичної культури з метою визначення психоемоційного стану та мотивації до занять на уроках фізичної культури; бажання учнів, щодо впровадження варіативного модулю «Теніс».

При складанні анкет були використані питання соціологічного та психологічного характеру. Анкетування було анонімним, задля того, аби учні не боялися відповідати чесно. Дослідження проводилось на базі НВК № 2 «Школа-Ліцей» та ЗОШ № 18 м. Рівного. Загальна кількість учнів складала 227 особи, з яких 116 дівчат та 111 хлопців. Соціальні педагоги, психологи та завучі з виховної роботи контролювали процес опитування.

Для визначення рівня фізичної підготовки учні здавали нормативи. Для оцінки фізичних якостей учнів використовувався Державний тест. Учні були поділені на 2 групи за гендерним підходом.

Також було проведено анкетування серед вчителів фізичної культури, щоб визначити:

- чи мають можливість вчителі впроваджувати варіативні модулі на уроках;
- чи задоволені вони матеріально-технічним забезпеченням школи;
- чи задоволені вони відвідуваністю, рівнем мотивації та психоемоційним станом учнів.

Анкетування вчителів проводилось у 6 школах м. Рівного: НВК №2 «Школа-Ліцей», ЗОШ № 18, «Престиж», ЗОШ № 15, НВК № 26, ЗОШ № 21. Всього в анкетуванні взяло участь 30 вчителів. Вік та стаж роботи вчителів був різноманітний.

**Результати дослідження.** На початку навчального року, в учнів спостерігалась занижена самооцінка, невдоволеність своїм зовнішнім виглядом, частина учнів не зацікавлені у заняттях фізичною культурою і тому страждають від надмірної чи недостатньої маси тіла. Атмосфера у колективі була досить напружена. Було легко визначити лідерів та аутсайдерів класу.

Анкетування учнів з метою впровадження варіативного модулю «Теніс» в навчально-виховний процес показало, що учні хотіли б навчитися грати в теніс. Після впровадження розробленої авторської програми адаптації варіативного модулю «Теніс» результати повторного анкетування показали що, самооцінка учнів зросла, з'явилась впевненість у собі та своєму зовнішньому вигляді. Учні, які страждали від надмірної чи недобору ваги, наблизились до нормальних пропорцій тіла та ваги. Мотивація та зацікавленість до занять фізичною культурою значно зросла. Колектив став дружнім, учні із яскраво вираженими лідерськими якостями допомагали учням-аутсайдерам набутти впевненості та рішучості.

Здача нормативів на початку навчального року показала, що учні, які регулярно відвідують уроки фізичної культури або позашкільні спортивні секції мають достатній та високий рівень фізичних якостей. Учні, які нерегулярно, або зовсім не відвідують уроки фізичної культури та позашкільні спортивні секції мають середній та низький рівень фізичних якостей. Вкінці навчального року, після впровадження у навчально-виховний процес варіативного модулю «Теніс», рівень фізичних якостей значно підвищився а відвідуваність уроків покращилась

Результати анкетування вчителів показали, що відсутність належного матеріального забезпечення школи не дозволяє впровадити бажані варіативні модулі у навчально-виховний процес. Через це

мотивація учнів до занять фізичною культурою значно знизилась, відповідно і рівень їх рухової активності знизився також.

**Висновки.** З проведеного дослідження можна зробити висновок, що діти прагнуть до пізнання чогось нового. Бажання учнів вчитись чомусь нового, для вчителя повинне бути основним джерелом мотивації. Впровадження авторської програми, допомогло вчителям віднайти новий шлях до вирішення проблеми малозабезпеченості школи спортивним інвентарем; підвищити рівень мотивації учнів до занять фізичною культурою та спортом. Впровадження авторської програми, допомогло учням покращити самооцінку; налагодити стосунки з однолітками та вчителями; покращити свою фізичну форму; привити хорошу звичку до занять фізичною культурою і спортом; віднайти нове хобі; полюбити себе та своє тіло.

### *Джерела та література*

1. Дятленко С. М. Презентація і обговорення навчальної програми з фізичної культури для 5–9 класів. *Фізичне виховання в сучасній школі*. 2012. № 2. С. 8–9.
2. Круцевич Т. Ю. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів II ступеня 5–9 класи. 2013.
3. Круцевич Т. Ю. Концепція удосконалення програм з фізичної культури в загальноосвітній школі. *Фізичне виховання в сучасній школі*. 2012. № 2 С. 9–12.
4. Теорія і методика фізичного виховання/за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 2. 368 с.
5. Сороколіт Н. С. Фізичне виховання школярів в умовах модульного навчання. *Молода спортивна наука: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту*. Львів, 2013. Вип. 17. Т. 2. С. 208–211.

## ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Світлана Калитка<sup>1</sup>, Діана Безштанько<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, [Kalytka.Svitlana@vnu.edu.ua](mailto:Kalytka.Svitlana@vnu.edu.ua);

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

**Вступ.** Молодший шкільний вік є відповідальним періодом життя учня у формуванні фізичного компонента здоров'я і культурних навиків, які забезпечують його зміцнення, вдосконалення та збереження в майбутньому. Тому результатом фізичного виховання школярів повинні стати високий рівень здоров'я та формування фундаменту фізичної культури майбутньої дорослої людини [1]. Гра – вид діяльності дитини, який представляє свідому, ініціативну діяльність, спрямовану на досягнення умовної мети, добровільно встановлену гравцем. У грі задовольняються фізичні і духовні потреби дитини, в ній формуються його розум, вольові якості. Єдиною формою діяльності дитини є гра, яка у всіх випадках відповідає його організації. У грі дитина шукає і часто знаходить своєрідну робочу площадку для виховання своїх моральних і фізичних якостей, її організм вимагає виходу в діяльності, що відповідає її внутрішньому стану. Тому, через гру можна впливати на дитячий колектив, виключаючи прямий тиск, покарання, зайву нервозність у роботі з дітьми [2].

**Методи дослідження:** аналіз психолого-педагогічної та методичної літератури, педагогічний експеримент, контрольні тести та методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** У рухливих іграх учасники проявляють певні фізичні якості. Для виявлення впливу рухливих на розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку нами була запропонована програма, яка включала ігри, що розвивають саме ті фізичні якості, які необхідні для формування рухових вмінь і навичок на кожному уроці фізичного виховання за шкільною програмою.

На початку експерименту вірогідної різниці у експериментальній та контрольній групах у показниках фізичних якостей учнів молодших класів не виявлено. Після реалізації експериментальної програми нами було проведено повторне визначення рівня розвитку фізичних якостей учасників дослідження. Результати тестування, які наведені в таблиці 1, свідчать про те, що в усіх групах відбулися зрушення у фізичній підготовленості та соматичному розвитку. При цьому, їх величини та напрямок у різних груп не однакові. Так, в експериментальній групі всі показники покращились; в контрольній – деякі з них дещо покращились, інші не зазнали значних змін. Таким чином, статистичні параметри, що дають кількісні характеристики двох різних тренувальних методик четвертокласників, свідчать про наявність вірогідної різниці між ними. За допомогою рухливих ігор здійснюється розвиток рухових якостей і насамперед швидкості і спритності. Під впливом ігрових умов відбувається вдосконалення рухових навичок. Вони формуються гнучкими і пластичними. Розвивається здатність до складної комбінаторики рухів.

Чергування моментів відносно високої інтенсивності з паузами відпочинку й діями з невеликим напруженням дозволяє гравцям виконувати великий обсяг роботи. Поперемінний характер навантаження більше всього відповідає віковим особливостям фізіологічного стану організму, що росте і тому сприяє вдосконаленню діяльності систем кровообігу і дихання.

Під час організації рухливих ігор різної спрямованості учнів слід керуватися основними вимогами, що пред'являються до комплексного розвитку рухових якостей учнів. При позитивному їх розвитку в учнів виявляються психофізіологічні та фізичні якості, які слід удосконалювати найбільшою мірою, оскільки вони є основоположними в досягненні необхідного рівня фізичної підготовленості. Для учнів молодших класів необхідний вибір засобів і методів з використанням рухливих ігор різної спрямованості, який диктується наявністю і характером сумарного стомлення, а також рівнем розвитку фізичних якостей необхідних у навчальній та майбутній трудовій діяльності. Оптимальність фізичних навантажень при виконанні різних за характером рухливих ігор знімає втому, підвищує інтерес до занять.

Таблиця 1

### Порівняльна характеристика результатів тестування рівня фізичної підготовленості школярів молодшого шкільного віку

Тести	ЕГ (♂ = 30; ♀ = 26)			КГ (♂ = 32; ♀ = 24)			t 1,99	P
	X	± σ	± m	X	± σ	± m		
1	2	3	4	5	6	7	8	9



1		2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Човниковий біг 4x9 м (с)	♂	11,7	0,23	0,04	12,1	0,42	0,07	4,71	< 0,05
		♀	12,5	0,5	0,09	12,4	0,63	0,13	0,95	> 0,05
2	Біг 30 м (с)	♂	6,1	0,31	0,07	6,5	0,69	0,12	5,54	< 0,05
		♀	6,7	0,46	0,09	7,0	0,38	0,07	2,63	< 0,05
3	Стрибок у довжину з місця (см)	♂	161,4	7,8	1,4	150,3	16,7	2,9	3,69	< 0,05
		♀	144,7	13,6	2,65	143,6	14,8	3,02	1,56	> 0,05
4	Віджимання в упорі лежачи (раз.)	♂	26,6	6,01	1,09	21,3	7,3	1,29	3,49	< 0,05
		♀	20,1	2,75	0,54	15,8	3,0	0,61	3,06	< 0,05
5	Підтягування (раз.)	♂	4,7	2,3	0,4	3,9	3,8	0,65	1,99	< 0,05
		♀	12,17	3,51	0,68	8,6	3,23	0,6	3,4	< 0,05
6	Біг 500 м (с)	♂	125,0	19,14	3,32	146,4	25,8	5,1	2,4	< 0,05
		♀	162,1	22,4	5,32	184,1	33,0	5,8	2,39	< 0,05
7	Нахил тулуба стоячи (см)	♂	9,2	4,9	0,9	7,9	4,3	0,7	3,24	< 0,05
		♀	11,0	5,49	1,07	8,8	5,09	1,04	2,97	< 0,05

Отже, у фізичному вихованні дітей рухливим іграм належить найпочесніше місце. Саме вони являють собою найбільш підходящий вид фізичних вправ, що відрізняються привабливістю, доступністю, глибиною і різнобічністю впливу.

**Висновки.** В умовах педагогічного експерименту рівень фізичної підготовленості хлопців і дівчат експериментальних груп порівняно із контрольними значно підвищився ( $p < 0,05$ ). Відносний приріст у показниках фізичних якостей в експериментальних класах достовірно перевищив показники контрольної групи у більшості тестових завданнях. Загальний рівень фізичної підготовленості за комплексним тестом після завершення експерименту в хлопців контрольних класів покращився на 5,7 %, а в хлопців експериментальних зріс на 24 %. У дівчат контрольних класів рівень фізичної підготовленості покращився на 6,73 %. В дівчат експериментальних класів оцінка покращилась на 26 %. Підтверджено, що вік 8–9 років для хлопців є сенситивним періодом для розвитку таких різновидів прояву фізичних якостей, як швидкість, швидкісна сила та силова витривалість в зоні максимальної інтенсивності. Також молодший шкільний вік є сприятливим для розвитку аеробної витривалості.

#### Джерела та література

1. Гнітецька Т., Чеханюк Л. Сенситивні періоди розвитку силових здібностей дітей шкільного віку. 4-а Міжнародна науково-практична конференція "Фізична культура, спорт та здоров'я нації", Вінниця, 2001. С. 350–352.
2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 272 с.

## ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ШТОВХАННЯ ЯДРА ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ДЮСШ ТА СДЮШОР

Віктор Климук

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

**Вступ.** Сучасний розвиток легкої атлетики в тому числі і штовхання ядра, і перш за все в технічному плані, ставить завдання по розробці нових більш раціональних засобів і методів підготовки у вивченні техніки штовхання ядра, що сприятиме кращому вивченню і засвоєнню техніки вихованців ДЮСШ.

Таким чином актуальність проблеми полягає у необхідності удосконалення навчального процесу на етапі початкової підготовки шляхом широкого використання техніки колових рухів, що дозволить краще опанувати техніку метання диска, молота та штовхання ядра.

**Методи дослідження.** У дослідженнях нами застосовувався комплекс загальноприйнятих і спеціально розроблених методик, серед яких: аналіз літературних джерел і документальних матеріалів, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, інструментальні методи дослідження: контрольно-педагогічні тестування швидкісно-силової підготовленості, біомеханічний та кінематичний аналіз структури рухів; відеозйомка, методи математичної статистики.

**Теоретичний аналіз літературних джерел.** Проведено аналіз спеціальної науково-методичної літератури, як вітчизняної так і зарубіжної, який проводився з метою вивчення проблеми технічної підготовки юних легкоатлетів металників із застосуванням обертальних рухів.

**Метод педагогічних спостережень.** Педагогічне спостереження проводилися у вигляді констатувального експерименту з метою отримання первинної інформації про фізичний розвиток, фізичну та технічну підготовленість учнів СДЮШОР-6.

**Педагогічний експеримент.** Педагогічний експеримент проводився протягом 2019–2020 років. Основний педагогічний експеримент проводився для експериментальної перевірки ефективності розробленої програми для оволодіння техніки штовхання ядра учнів СДЮШОР-6 із застосуванням обертальних рухів.

**Інструментальні методи дослідження.** Контрольно-педагогічні тестування швидкісно-силової підготовленості студентів склалися з двох частин. Перша частина такого тестування містила визначення рівня спеціальної підготовленості вихованців СДЮШОР-6 і складалася із тестування у тих вправах, що найбільш позитивно впливають на спортивний результат.

Величини кутів у різних суглобах тіла реєструвалися за допомогою методу електрогоніометрії. Для дослідження кутів у колінних і кульшових суглобах застосовувалися гоніометри загальноприйнятої конструкції.

**Відеозйомка.** Метод використовували для реєстрації кінематичних характеристик техніки обертально-поступального руху штовхальників ядра.

**Методи математичної статистики.** Статистична обробка матеріалів проводилася за сучасними методами статистичного аналізу даних і способу графічного зображення результатів досліджень засобами електронних таблиць Excel фірми Microsoft.

**Результати дослідження.** На першому етапі спортсменам пропонувалися спеціальні вправи, залежно від поставленого завдання, для оволодіння окремих фаз штовхання ядра. Тут суворо фіксувалася послідовність пропонованих вправ для успішного вирішення мети і завдань дослідження. Ми виходили з того, що безпосереднє навчання техніки штовхання ядра на перших етапах пов'язано з координаційними перебудовами в рухах спортсмена, формування рухового навика. Даний процес полягає в багаторазовому повторенні основних і спеціальних вправ

На другому етапі дослідження, вихованцям, залежно від планування тренувального процесу були запропоновані спеціальні вправи, в основному, для розвитку швидкісно-силових якостей, а також координаційних здібностей.

**Висновки.** 1. Аналіз літературних даних поданій проблематиці дозволяє зробити висновок про переваги навчання техніки штовхання ядра способом «колового маху» у порівнянні з технікою штовхання ядра зі скоку. Ця перевага забезпечується за рахунок більшої кількості рухів у фінальному зусиллі. А саме більший довжині шляху розгону спортивного приладу, коловий мах – 390 см та зі скоку – 260 см. 2. На основі проведеного аналізу техніки легкоатлетів високої кваліфікації, які використовують спосіб колового маху та результатів педагогічного експерименту цілісна легкоатлетична вправа

нами розділена на такі частини: підготовка до розгону, розгін та фінальне зусилля. 3. На основі проведених результатів дослідження нами розроблена методика навчання техніки штовхання ядра способом колового маху для учнів СДЮШОР-6. Методична послідовність процесу навчання будується за наступною схемою: ознайомлення з технікою штовхання ядра способом колового маху; навчання правильного тримання спортивного приладу; навчання замаху і входу в поворот; навчання повороту (обертального руху); навчання входу в поворот і поворот зі спортивними приладами різної ваги; навчання техніки колового маху з різною інтенсивністю; навчання техніки колового маху – цілісної вправи; вивчення техніки штовхання ядра з місця; вивчення техніки штовхання ядра з місця з різних вихідних положень; вивчення фінального зусилля; вивчення і вдосконалення техніки штовхання ядра способом колового маху, як цілісної вправи.

### *Джерела та література*

1. Легкая атлетика: учебник/[Автурин С. Ю., Артюшенко А. Ф., Беца Н. Н. др.; под общ. ред. В. И. Бобровника, С. П. Совенка, А. В. Колота]. Київ: Логос, 2017. 759 с.
2. Балбенко С. Ю., Кудряшова Т. І. Критерії оцінки технічної підготовки штовхання ядра. *Теорія та методика фіз. виховання*. 2003. № 2. С. 29–33.
3. Попов В. Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. Москва: Олимпия-Пресс, 2006. 224 с.
4. Рудерман Г. Многолетняя тренировка метателей. *Легкая атлетика*. 2007. № 4–5. С. 26–27.
5. Легка атлетика навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності/[ Бізін В. П., Бобровник С. І., Костенко П. П. і ін.]/під ред. В. О. Сіренко. Київ, 2007. 164 с.

## ФІЗИЧНИЙ СТАН ЮНАКІВ 11 КЛАСУ ТА ЙОГО КОРЕКЦІЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Надія Ковальчук<sup>1</sup>, Андрій Бушук<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Kovallhuk1175@gmail.com;

<sup>2</sup>Магістрант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, zizu19933@ukr.net

**Вступ.** Старший шкільний вік – це відповідальний період у житті юнака, який пов'язаний з вибором майбутньої професії, зі службою в лавах Збройних Сил України та ін. За даними В. П. Неділько зі співавторами [3] до лав Збройних Сил України не призивається кожен четвертий юнак відповідного віку. Майже 90 % молоді має відхилення у стані здоров'я, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовленість, 61 % юнаків 16–19 років мають низький та нижче середнього рівні фізичного здоров'я. Незадовільний фізичний стан випускників науковці пояснюють неправильною постановкою навчального процесу з фізичного виховання в школах, висловлюють критичні зауваження до організації й методики проведення уроків. У більшості учнів відсутня зацікавленість [6]. Згідно даних В. О. Підгайної, В. М. Кириченко [5] близько 80 % старшокласників обмежуються тільки обов'язковими уроками фізичної культури й не залучаються до регулярних тренувань. Встановлено, що школярі з низьким і нижче за середній рівнями фізичного розвитку частіше хворіють [1; 2; 4]. Якщо до цього додати ще неякісне харчування, шкідливі звички, несприятливі екологічні умови життя, тоді стають зрозумілими причини погіршення фізичного стану, підвищення захворюваності, що в комплексі породжує невпевненість молоді в завтрашньому дні. З кожним наступним роком ця проблема загострюється, під загрозою майбутнє генофонду нашої держави. У зв'язку з цим вчитель фізичної культури повинен мати сучасний підхід до проблеми фізичного виховання юнаків випускного класу. Дослідження, пов'язані з проблемами фізичного стану школярів, завжди привертала увагу науковців. Проте розв'язка цієї проблеми, як і раніше залишається актуальною. Тому **мета нашого дослідження** – визначити рівень фізичного стану юнаків 11 класу опорного закладу загальної середньої освіти Любешівському ліцеї Волинської області та розробити програму для його корекції.

**Методи дослідження:** аналіз програмно-нормативних документів та науково-методичної літератури з питань фізичного стану юнаків 16–17 років, експрес-опитування, антропометричні, фізіометричні вимірювання, тестування фізичної підготовленості, тест Купера, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, математична статистика.

**Результати дослідження.** Дослідження проводилось в опорному закладі загальної середньої освіти Любешівському ліцеї Волинської області. Юнаки 11-А класу склали контрольну групу (n = 10), а юнаки 11-Г класу склали експериментальну групу (n = 10). Констатувальний експеримент проводився на початку листопада 2019 р. Формувальний експеримент тривав 7 місяців (листопад 2019 р. – травень 2020 р.). КГ юнаків займалася фізичною культурою за змістом робочого плану вчителя. Для експериментальної групи було підібрано комплекси вправ силового й швидко-силового характеру та вправи на витривалість для корекції фізичного стану. Під час карантину заняття не припинялися.

До початку експерименту аналіз фізичного розвитку, соматичного здоров'я, фізичної підготовленості свідчив про те, що фізичний стан юнаків 11 класу знаходиться на низькому рівні (КГ) та середньому рівнях (ЕГ). Однією з причин, яка тісно пов'язана з незадовільним фізичним станом була низька рухова активність. Так, у контрольній групі в 10 % юнаків фізичну активність оцінено на «відмінно», у 30% – на «добре», у 30 % – на «задовільно», і в 30 % – на «незадовільно». В експериментальній групі 20 % учнів мали відмінну фізичну активність, 20% – добру, 30 % – задовільну і 20 % юнаків мали незадовільну оцінку з фізичної активності. Під впливом формувального експерименту в учнів ЕГ сталися позитивні зміни морфологічних та функціональних показників фізичного розвитку юнаків. У загальному це вплинуло на соматичне здоров'я досліджуваних. У юнаків розширилися функціональні можливості дихальної системи та зросла адаптація кардіореспіраторної системи до дозованого навантаження. Середній показник індексу соматичного здоров'я юнаків ЕГ відповідає високому рівню, а у юнаків КГ він не змінився і залишився низьким.

Ці зміни позитивно вплинули й на фізичну підготовленість. На початку експерименту відмінність між результатами з бігу на 3000 м між юнаками КГ та ЕГ була вірогідною (P < 0,05). По закінченню експерименту результат з цієї бігової дисципліни у юнаків експериментальної групи в середньому покращився на 1 хв. 2 с, а розбіжність між результатами зросла ще більше (P < 0,01). Кількість підтягу-

вань у юнаків ЕГ зросли в середньому на 3,5 рази. В КГ середній результат у підтягуванні залишився на рівні нижче незадовільного. В цьому тесті теж виявлено вірогідну відмінність між результатами контрольної та експериментальної груп. По завершенні експерименту хлопці експериментальної групи на 0,8 с швидше виконали човниковий біг. Юнаки контрольної групи результат покращали у цьому випробуванні на 0,2 с ( $P < 0,05$ ). Також покращились результати в експериментальній групі і з бігу на 100 м та у вправі на гнучкість, проте вони вірогідно не відрізняються від результатів контрольної групи. Відповідно до покращання результатів тестування фізичної підготовленості юнаків підвищився і загальний бал оцінки. У КГ загальна сума зросла на 1 бал і складає 11 балів, що відповідає середньому рівню фізичної підготовленості. В ЕГ інтегрована сума складає 20 балів. Порівняно з початком експерименту сума зросла на 9 балів. Це дало змогу основній масі юнаків піднятися на щабель вище до достатнього рівня фізичної підготовленості. Юнаки змогли мобілізувати свої фізичні зусилля, енергетичні та психічні можливості і завдяки цьому проявити в основному добру фізичну працездатність.

**Висновки.** Впровадження в навчальний процес фізичного виховання спеціальної програми для корекції фізичного стану юнаків 11 класу довело її ефективність. В експерименті досягнуто суттєвих змін у фізичному здоров'ї, фізичній підготовленості та фізичній працездатності досліджуваних. Поставлену мету виконано.

### *Джерела та література*

1. Валецька Р., Петрик О. Механізм дії фізичної активності на управління здоров'ям. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвропейського нац. універ. ім. Лесі Українки*. Луцьк, 2014. № 2. С. 35–40.
2. Кузнецова Л. Вплив спеціально організованої рухової активності на стан здоров'я учнів старшого шкільного віку / Л. Кузнецова, А. Дем'яненко, К. Заєць // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: мат. XII Міжнародн. наук.-практ. конф. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2020. С. 84–86.
3. Неділько В. П., Камінська Т. М., Руденко С. А., Пінчук Л. П. Стан здоров'я дітей старшого шкільного віку. *Здоров'є ребенка*. 2011. № 2. С. 21–24.
4. Підгайна В. О., Ковальова Н. В. Вплив рухової активності на показники фізичного стану старшокласників. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка*. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 3 К (97)18. С. 194–197.
5. Підгайна В. О., Кириченко В. М. Рухова активність юнаків 16–17 років у сучасних умовах навчання. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали II Всеукраїнської електронної конференції (Вінниця, 30 січня 2019 р.) /ред: С. М. Дмитренко, А. А. Дяченко. Вінниця: ВДПУ, 2019. С. 90–92.
6. Пустолякова Л. М. Модернізація сучасної концепції фізичного виховання та її професійна спрямованість. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2014. № 3. С.33–35.

## МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ЄДИНОБОРСТВАМИ

Сергій Козіброцький<sup>1</sup>, Ілля Закотюк<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Kozibrotskyu.Sergiy@vnu.edu.ua

<sup>2</sup>Магістрант факультету фізичної культури спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

**Вступ.** Формування рухових умінь та навичок в учнів дитячо-юнацьких спортивних шкіл – найбільш важливий напрям роботи Загальнодидактичний підхід до методики навчання вимагає чіткості в постановці завдань, розробці відповідних засобів і методів, визначення закономірностей процесу формування рухової дії та своєрідності реалізації принципів навчання [1, 2]. Мета навчання може бути досягнута шляхом розв'язання завдань навчання, кожна з яких спрямована на оволодіння конкретною руховою дією, що, у свою чергу, припускає рішення окремих завдань навчання. Ці завдання можна розподілити на три групи: завдання послідовності подачі матеріалу, завдання послідовності засвоєння матеріалу і завдання реалізації дидактичних принципів.

У процесі навчання, зазвичай, виділяють три етапи: початковий, поглибленого розучування, закріплення і подальшого вдосконалення, – що розрізняються завданнями і методикою навчання. Завдання навчання – дати знання, виробивши вміння і сформувавши навички. Основна мета полягає у виробленні у спортсмена правильного уявлення про єдиноборства.

Проте до сьогодні в практиці тренування і підготовки спортсменів у ДЮСШ відсутня єдність поглядів фахівців на методику формування рухових умінь старшокласників під час занять єдиноборствами. Це передусім пов'язано з кількістю повторень вправи, засобами, методами та формами навчання.

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

**Завдання дослідження** – науково обґрунтувати й розробити методику формування рухових умінь старшокласників, які навчаються в дитячо-юнацьких спортивних школах із єдиноборств.

Результати дослідження. Аналіз вітчизняних і зарубіжних систем навчання компонентом рухового досвіду (знання, уміння, навичка) у спеціальній літературі показав, що в теорії і методиці спортивних єдиноборств триває постійний процес пошуку і зміни різноманітних поглядів, гіпотез, теорій на систему багаторічного навчання руховим діям під час підготовки спортсменів. Про це свідчить відсутність розв'язання низки проблемних питань: досліджень із теорії наукового передбачення спортивного майбутнього; методики навчання з передбаченням результатів освоєння рухового досвіду; моделі керування багаторічним навчанням руховим діям при реалізації спортивної підготовки й передбачення результатів; методика прогнозування результатів багаторічного навчання руховим діям; методика відбору й підготовки кадрів, що відповідають запропонованій концепції і новій парадигмі мислення [3, 4, 5].

Матриця навчання рухових умінь і навичок побудована за принципом почергового засвоєння головних параметрів руху: просторового, часового, силового. Кожному з них відповідає своя глибина опанування руховим досвідом.

Перший рівень оволодіння дією – знання (такий рівень оволодіння руховою дією, на якому учень засвоює просторові знання про здійснення руху), другий – уміння (такий рівень оволодіння руховою дією, на якому управління рухами здійснюється за активної ролі мислення, той, хто навчається оволодіває темпо-ритмовою структурою руху), третій – рухова навичка (така міра володіння дією, за якої управління рухами відбувається автоматизованим, учень оволодів швидко-силовим параметром руху). Його основне завдання – навчити тих, хто відвідує заняття, вільно володіти навичками в будь-яких умовах протиборства. Тільки в цьому випадку навичка отримає свою практичну цінність. Четвертий рівень оволодіння руховою дією – “коронне” виконання техніки (така міра володіння руховою дією, за якої управління рухами відбувається на антиципаційному параметрі координації). Тренування за прямокутними матрицями проводять за принципом тріади “знання-уміння-навичка”, які задають дозування темпу руху й опір противника [5].

Формування рухового вміння визначає кількість спроб повторень рухової дії [3]. Залежно від кількості спроб повторень відбувається засвоєння трьох параметрів руху (просторового, темпо-часового, швидкісно-силового) й антиципаційного параметра координації. Рівень знання – засвоєння просторового параметра руху (250–300 спроб або 3–5 тренувань). Рівень уміння – засвоєння просторового і темпо-часового параметрів руху (1000–1200 спроб або 25–30 тренувань). Рівень побудови навички – засвоєння просторового, тимчасового і швидкісно-силового параметрів рухів (5000–6000 спроб або 100–120 тренувань). Рівень “коронного” прийому – засвоєння трьох параметрів руху й антиципаційного параметра координації (120 000 повторень і не менше 10 років тренувань із початку занять).

Методика формування рухових умінь старшокласників під час занять єдиноборствами в дитячо-юнацьких спортивних школах охоплює систему принципів (загальнодидактичних, спортивного тренування, наукового керування), методів, засобів, форм навчання, результатів навчально-тренувальної діяльності, педагогічного контролю та самоконтролю з подальшою корекцією навчального процесу.

Позитивні статистично достовірні зрушення в рівні опанування техніки дзюдо відображають результат цілеспрямованого педагогічного впливу, про що свідчать виражені зміни показників якості виконання техніки рухів старшокласників експериментальної групи, порівняно з контрольною.

**Висновки.** На початкових етапах навчання єдиноборствам важливо враховувати почергове опанування просторового, темпо-ритмового та швидкісно-силового параметрів руху. Встановлено, що основні перераховані параметри руху відповідають основним параметрам опанування глибини навчання, тобто, засвоєння просторового параметру руху – знання; засвоєння просторового і темпо-ритмового параметрів руху – уміння; засвоєння просторового, темпо-ритмового і швидкісно-силового параметрів руху – навички.

### *Джерела та література*

1. Арзютов Г. М. Методика ефективного навчання техніки в єдиноборствах. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Київ, 2011. Вип. 12. С. 3–8.
2. 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.
3. Панасюк О. О. Авторська методика ефективного формування рухових умінь старшокласників у процесі занять єдиноборствами у дитячо-юнацьких спортивних школах *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Луцьк, 2011. № 2. С. 35–40.
4. Панасюк О. О. Методика формування рухових умінь старшокласників у процесі навчання страхуванню та самострахуванню при заняттях спортивними єдиноборствами *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура, спорт)*. Київ, 2011. Вип. 11. С. 159–168.
5. Панасюк О. О. Формування індивідуального стилю рухової діяльності старшокласників в процесі занять єдиноборствами в ДЮСШ. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. *Фізичне виховання та спорт*. 2012. Вип. 102. С. 241–245.

## ПРОГРАМУВАННЯ РОЗВИВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Сергій Козіброцький<sup>1</sup>, Ольга Качинська<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Kozibrotskyu.Sergiy@vnu.edu.ua

<sup>2</sup>Магістрантка факультету фізичної культури спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

**Вступ.** Одним із найважливіших завдань фізичної культури у старшій школі залишається забезпечення високого рівня здоров'я, працездатності, функціональних можливостей і фізичної підготовленості. Водночас статистика засвідчує суттєво нижчі від необхідного фізичну підготовленість та розвиток інших компонентів рухової активності у переважній більшості хлопців, які є учнями старшої школи.

Успішне розв'язання неможливе без використання інноваційних ідей і положень у формуванні й реалізації змісту занять з фізичної культури Перспективним є вдосконалення вже існуючих методик і проектування нових технологій розвивального змісту [1, 2].

Адже, дотепер недостатньо розробленим залишається питання проектування педагогічних технологій розвивального змісту, що реалізуються на заняттях з фізичної культури учнів старшої школи та враховують особливості, зумовлені певною стійкою формою їх інтегральної індивідуальності взагалі та соматотипу зокрема.

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

**Завдання дослідження** – визначити і вивчити організаційно-методичні передумови формування змісту розвивальних занять з фізичної культури для учнів старшої школи.

**Результати дослідження.** Аналіз інформації використаних джерел свідчить, що запити суспільства до рухової активності випускників старшої школи передбачають її якнайвищий розвиток, значною мірою в зв'язку з необхідністю забезпечити високу дієвість у навчанні чи трудовій діяльності. Водночас, реальний стан рухової активності старшокласників суттєво нижчий від необхідного, а однією з провідних причин є недостатня ефективність занять з фізичної культури. У зв'язку з цим актуалізується впровадження в такий педагогічний процес інноваційних ідей, зокрема врахування особливостей старшокласників у комплексі (синтез таких даних та їх інтегральне сприйняття) та використання програмування при формуванні змісту занять з фізичної культури визначеної спрямованості. При цьому, основу першої на сучасному етапі становлять форми інтегральної індивідуальності, що є стійкими з позиції «генотип–середовище», одна з яких – соматотип людини [3, 4, 5].

Між 15 і 16 роками суттєві зміни найбільшої кількості функціональних показників встановлено у хлопців із астеноїдним і м'язовим соматотипами. Фізична працездатність хлопців із астеноїдним соматотипом зменшується на 8,9 %, хлопців із м'язовим збільшується на 8,8 %, в інших – залишається на досягнутому рівні. Фізичне здоров'я хлопців із астеноїдним і дигестивним соматотипами залишається низьким, хлопців із м'язовим і торакальним – на середньому рівні.

Між 16 і 17 роками всі функціональні показники хлопців із м'язовим соматотипом залишаються на досягнутому рівні, у хлопців із дигестивним і торакальним соматотипами. Фізична працездатність останніх зростає на 3,8 %, інших залишається на досягнутому рівні, так само як фізичне здоров'я.

Досягнуті хлопцями з різними соматотипами значення у показниках рухової активності зумовлені особливостями в структурі зміни їх фізичної підготовленості [3]. Для більшості представників астеноїдного типу зміст їх фізичної активності повинна становити діяльність, характерна для занять з розвитку загальної і швидкісної витривалості, для представників торакального типу – з розвитку швидкісної витривалості й вибухової сили, м'язового – з розвитку м'язової і вибухової сили, дигестивного – вибухової сили, але без подолання маси свого тіла, м'язової сили і силової витривалості.

Обґрунтований алгоритм програмування розвивальних занять з фізичної культури старшокласників є комплексом операцій, сформованих із додержанням положень програмування, теорії адаптації, принципів фізичного виховання при врахуванні вимог чинної програми і одержаних даних [5]. При проектуванні змісту занять виконавчі операції здійснюються у визначеній послідовності, а скеровують: на



конкретизацію мети і завдань; діагностику соматотипу в кожного учня; визначення форм занять для реалізації змісту; уточнення компонентів рухової активності для їх розвитку у представників кожного соматотипу; забезпечення термінової адаптації на кожному уроці з фізичної культури, накопичувальної – у визначений період часу та оптимальної організації фізичної активності хлопців із різними соматотипами. Під час реалізації програми, спроектованої за цим алгоритмом, урахують такі педагогічні умови: формування мотивації старшокласників до систематичного використання позаурочних і позашкільних форм фізичного виховання; забезпечення систематичності у здійсненні педагогічного контролю за компонентами рухової активності; створення у старшій школі розвивального середовища.

Використання розробленої програми забезпечило суттєво вищий результат, ніж одержаний після використання традиційного підходу до організації, формування і реалізації змісту фізичного виховання. Наприкінці навчального року в експериментальній групі представників торакального соматотипу суттєво вищими, ніж у контрольній групі, були значення фізичної працездатності, всіх 7 функціональних показників та 10 показників фізичної підготовленості. В експериментальній групі представників м'язового соматотипу фізична працездатність, значення 3 функціональних показників і 9 показників фізичної підготовленості були суттєво вищими, ніж у контрольній групі. Значення решти показників у всіх дослідних групах не відрізнялися між собою.

Висновки. Алгоритм для програмування розвивальних занять з фізичної культури у старшій школі включає комплекс виконавчих операцій: конкретизація мети і завдань занять; діагностика соматотипу в кожного хлопця; визначення форм занять для реалізації розвивального змісту; уточнення компонентів рухової активності для розвитку в хлопців із різними соматотипами. Визначальним у реалізації алгоритму є врахування педагогічних умов: формування мотивації хлопців до систематичної фізичної активності в позаурочних і позашкільних формах; забезпечення систематичного контролю за компонентами їх рухової активності; створення у старшій школі розвивального середовища.

### *Джерела та література*

1. Круцевич Т. Ю., Петровський В. В. Управління процесом фізичного виховання. Київ: Олімп. л-ра, 2008. 379 с.
2. Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія. Київ: СПД Чалчинська Н. В., 2014. 340 с.
3. Сцісловський С. В. Динаміка функціональних показників у хлопців із різними соматотипами між 15 і 16 роками. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Серія: *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2017. Випуск 10. С. 516–523.
4. Сцісловський С. В. Ефективність розробленого змісту у поліпшенні показників рухової активності учнів старшої школи в процесі фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. Серія № 15. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 12 (94). С. 113–116.
5. Сцісловський С. В. Алгоритм програмування розвивальних занять з фізичної культури для учнів старшої школи. *Науковий вісник Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка*. 2018. Вип. 9. С. 106–116.

## КОНСТРУЮВАННЯ МОДУЛЬНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Сергій Козіброцький<sup>1</sup>, Володимир Остапчук<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Кандидат наук з фізичного виховання та спорту., доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Kozibrotskyu.Sergiy@vnu.edu.ua

<sup>2</sup>Магістрант факультету фізичної культури спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

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

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

**Завдання дослідження** – теоретично обґрунтувати методику модульного навчання, розробленої на основі конструювання процесу фізичного виховання студентів.

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

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

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

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

Науково обґрунтована методика модульного навчання студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання передбачає взаємодоповнювальні та взаємопов'язані між собою мету, систему завдань, принципів (індивідуалізації і диференціації, модульності, динамічності, дієвості й оперативності, усвідомленої перспективи, гнучкості, паритетності, свідомості й активності, наочності, доступності, систематичності, прогресування тренувальних впливів, циклічності, вікової адекватності тренувальних впливів), засобів навчання (фізичні вправи, ігри, гігієнічні чинники, оздоровчі сили природи), методів навчання (чітко регламентований, частково регламентований, ігровий, змагальний, методи слова, наочні методи), форм навчання (обов'язкові навчальні заняття, самостійні заняття), резуль-

татів навчальної діяльності (підвищення інтересу до занять фізичними вправами, покращення фізичної підготовленості й знань, формування рухових умінь та навичок, активізація самостійної роботи студентів), педагогічний контроль і корекцію навчального процесу.

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

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

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

### *Джерела та література*

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

## ФОРМУВАННЯ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Марія Копіль

*Магістрантка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, maria.ogonovska18@gmail.com*

**Вступ.** Молодший шкільний вік – це період усвідомлення дитиною себе, мотивів, потреб у світі людських відносин. Тому особливо важливо в цей період закласти основи для диференційованої адекватної самооцінки. Самооцінка – оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. Самооцінка – це ядро особистості і найважливіший регулятор її поведінки. Від неї залежать взаємовідносини людини з навколишніми людьми, її критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач. Самооцінка є найважливішим показником розвитку особистості. Вона дає змогу людині робити активний вибір у найрізноманітніших життєвих ситуаціях, визначає рівень її прагнень і цінностей, характер її відносин з оточуючими.

Самооцінка починає формуватися ще в ранньому дитинстві, коли дитина відокремлює себе від оточуючих людей і продовжує видозмінюватися протягом усього життя, стаючи все більш критичною і змістовною. Сенситивним періодом для становлення самооцінки як особливого компонента самосвідомості є молодший шкільний вік, тому важливим і необхідним є починати процес формування об'єктивної самооцінки саме в цей віковий період.

**Мета роботи:** дослідити особливості самооцінки дітей молодшого шкільного віку та умови її формування у процесі занять фізичною культурою.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; математична статистика. Педагогічний експеримент тривав з жовтня 2019 року до жовтня 2020 року на базі Луцької гімназії № 18. В експерименті взяло участь 27 учнів 9–10 років, які на час експерименту були практично здорові. Його сутність полягала у впровадженні в процес фізичного виховання учнів рухливих ігор різного спрямування, направлених на підвищення самооцінки особистості. Враховуючи, що організм дитини цього віку не готовий до впливу тривалих навантажень, при відборі рухливих ігор для занять фізичною культурою головним критерієм була їх відповідність психофізіологічним особливостям молодших школярів. Були задіяні такі ігри, як «Фотографія спортивної сім'ї»; «Бабусин клубок»; «Кішки-мишки»; «Машиніст паровоза»; «Хвіст ящірки»; «Мисливці та качки»; «Гонка м'ячів»; «Карасі і щука» та «Два вужі».

**Результати дослідження.** Отримані на початку експерименту результати дозволяють засвідчити, що за методикою визначення емоційного рівня самооцінки А.В.Захарова, у 2 учнів встановлено високий рівень самооцінки, у 11 – середній, у 14 – низький. Тобто, високий рівень самооцінки лише в 7,4 % учнів, середній – 40,7 %, а низький – у 51,9 % учнів. Визнало свою схожість з іншими 22,2 % учнів, а от 77,8% вважають себе унікальними. У навчальній діяльності вчителю слід звернути увагу на групу дітей з високим рівнем самооцінки (2 учні) і групу дітей з низьким рівнем (14 учнів).

Аналіз результатів за методикою «Дерево» в адаптації Л.П. Пономаренко: 2 учнів (7 %) – мають установки на подолання перешкод; 3 учнів (11 %) – активна життєва позиція та показники комунікабельності, дружньої підтримки, взаєморозуміння, взаємодопомоги, інколи нехтування власними інтересами заради інших; 3 учнів (11 %) – стійкість позиції (бажання досягти успіху без подолання перешкод); 7 учнів (26 %) – впевнені у своїх силах, комфортний стан, нормальна адаптація, досить високий статус у колективі; 2 учнів (7 %) мають мотивацію на розваги; 1 учень (4 %) – втомлюваність, загальна слабкість, невеликий запас сил; 8 учнів (30 %) – мають безпідставне бажання бути лідером, «командувати», «щоб моє було зверху», прагнення досягти лідерства в мікрогрупах; завищена самооцінка, установка на лідерство; 1 учень (4 %) – кризовий стан, «падіння у прірву»; демонстративно занижена самооцінка: «Я сам нічого не можу».

Отримані наприкінці експерименту результати свідчать, що за методикою вивчення загальної самооцінки у 4 учнів – високий рівень самооцінки; 12 учнів – середній рівень самооцінки; 11 учнів – низький рівень самооцінки. Згідно з даною методикою високий рівень самооцінки лише в 14,8 %, середній – 44,5%, а низький у 40,7 % учнів. Отже, майже 60% досліджуваних мають стійку адекватну самооцінку, що в цілому підтверджує аналогічні результати інших досліджень.

Аналіз результатів за методикою «Дерево»: 5 учнів (18 %) – мають установки на подолання перешкод; 10 учнів (37 %) – активна життєва позиція та показники комунікабельності, дружньої підтримки, взаєморозуміння, взаємодопомога, інколи нехтування власними інтересами заради інших; 1 учень (4 %)

– стійкість позиції (бажання досягти успіху без подолання перешкод); 4 учня (15 %) – впевнені у своїх силах, комфортний стан, нормальна адаптація, досить високий статус у колективі; 7 учнів (26 %) – мають безпідставне бажання бути лідером, «командувати», «щоб моє було зверху», прагнення досягти лідерства в мікрогрупах; завищена самооцінка, установка на лідерство. Відповідно до отриманих результатів, можна зробити висновок, що переважна більшість дітей оптимістично оцінюють свої можливості. Рівень рефлексивності в межах вікової норми у 72 % досліджуваних. 28 % респондентів дещо завищено оцінюють свої можливості.

**Висновки.** Таким чином, результати в кінці педагогічного експерименту, який полягав у формуванні адекватної самооцінки молодших школярів у процесі занять фізичною культурою шляхом впровадження спеціально підібраних рухливих ігор, засвідчили його ефективність. Завдяки рухливим іграм у молодших школярів можна розвивати адекватну самооцінку. Покращення результатів у школярів експериментальної групи у кількості 27 учнів віком 9–10 років слід пов'язати з тим, що в молодшому віці спостерігаються високі темпи самопізнання, під час рухової активності збільшується емоційний рівень і формується адекватна самооцінка учнів молодшого шкільного віку.

### *Джерела та література*

1. Белобрикіна О. А. Вплив соціального оточення на розвиток самооцінки. *Питання психології*. 2001. № 4.
2. Балютіна К. Засоби формування у школярів самооцінних суджень. *Початкова школа*. 2004. № 7. С. 25–26.
3. Волков Б. С. Молодший школяр: Як допомогти йому вчитися. Москва: Академічний проект, 2005. 142 с.
4. Сергеева О. В. Становлення дій самоконтролю і самооцінки у молодших школярів. *Початкова школа плюс До і Після*. 2006. № 6.

## ОЦІНКА БІОЛОГІЧНОГО ВІКУ СПОРТСМЕНІВ –ВETERANІВ ДЗЮ-ДО

Костянтин Мельничук<sup>1</sup>, Тетяна Гнітецька<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Студент факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, Melnychuk.Kostyantyn2018@vnu.edu.ua;

<sup>2</sup>Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Gnitetska.Tetyana@vnu.edu.ua

**Вступ.** Широке коле науковців підтверджує позитивний вплив раціональних занять фізичною культурою і спортом на зміцнення здоров'я. Разом з тим, у певних видах спорту, рухова діяльність може мати негативний вплив на якість і тривалість життя людини через специфіку підвищеної травматичності. До таких видів відносяться спортивні одноборства й, зокрема, дзю-до [3; 4]. Дослідження темпів старіння спортсменів-ветеранів, які займаються цими видами спорту має значення для геронтології, спортивної медицини, теорії спорту тощо.

**Мета дослідження:** дослідити вплив занять дзю-до на темпи старіння організму чоловіків 47–69 років.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, методика оцінки біологічного віку В. П. Войтенко (артеріального тиску, затримки дихання, статичної рівноваги, анкетування суб'єктивної оцінки здоров'я) [1; 2], математична статистика.

У дослідженні брали участь 9 спортсменів-ветеранів чоловічої статі, віком від 47 до 69 років (у середньому  $53,3 \pm 4,6$  років), які займалися або продовжують займатися боротьбою дзю-до (на базі спортивного комплексу ФСТ «Колос» у м. Луцьку), зі стажем занять від 20 до 45 років (у середньому  $27,7 \pm 4,9$  років). Усі учасники мають спортивне звання майстра спорту. Дослідження проводилися у листопаді 2020 року.

**Результати дослідження.** В ході оцінки рухових та функціональних показників ветеранів дзю-до отримані наступні результати (табл.1): систолічний артеріальний тиск в середньому по групі складає  $131,5 \pm 8,9$  мм.рт.ст (в діапазоні 120–140 мм.рт.ст), діастолічний –  $83,3 \pm 2,7$  мм.рт.ст. (в діапазоні 80–90 мм.рт.ст). Дані показники високі, але знаходяться в допустимих межах для цієї вікової групи. Пульсовий тиск, в середньому по групі, може свідчити про відсутність значних проблем у стані серцево-судинної системи обстежених чоловіків.

Затримка дихання після вдиху у досліджуваних знаходилась в діапазоні від 27 до 33 секунд, в середньому по групі –  $27,3 \pm 2,7$  с. Ці результати є дуже низькими показниками для чоловіків цього віку. Тобто розвитку дихальної системи обстеженим потрібно збільшити увагу.

Тривалість балансування на одній нозі із закритими очима в учасників експерименту в середньому складає  $29,9 \pm 7,7$  с (в діапазоні 12–45 с), що можна вважати належним результатом.

Таблиця 1

Показники фізичного стану чоловіків-дзюдоїстів 40–70 років

№	Прізвище	Рік народ.	Арт.тиск	Рівновага	Затр.дих.	Сп. стаж	Розряд
1	Н.Д.Р	1970	120/80	45	27	23	МС
2	С.С.С	1970	120/80	42	33	26	МС
3	І.О.Б	1973	140/90	12	32	24	МС
4	В.О.А	1963	120/80	15	20	33	МС
5	М.М.Ф.	1951	140/85	24	23	45	МС
6	С.О.П.	1963	140/85	32	27	30	МС
7	Ч.О.С.	1970	120/80	31	27	24	МС
8	О.Д.В	1969	140/85	33	29	20	МС
9	В.Д.Ч.	1971	140/85	35	31	25	МС

Нашими дослідженнями встановлено, що середні по групі показники дійсного біологічного віку у обстежених ветеранів дзю-до складають  $53,3 \pm 2,26$  років, належного біологічного віку –  $52,1 \pm 2,89$  років, відповідно, темп старіння у них складає  $+1,16 \pm 2,6$  років, однак різниця немає статистичної достовірності ( $p > 0,05$ ), (табл. 2). Крім того, проведений кореляційний аналіз дозволив нам встановити високу залежність біологічного віку від стажу занять цим видом спорту, ( $r=0,71$ ).

Оцінка біологічного віку спортсменів-ветеранів дзю-до

№	Прізвище, ім'я	Пасп.вік	Дійсний біологічний вік	Належний біологічний вік	Різниця (ступінь старіння)	Стаж
1	Н.Д.Р	50	49,19	50,01	-0,8	23
2	С.С.С.	50	48,03	50,01	-1,9	26
3	І.О.Б	47	53,39	48,12	+5,2	24
4	В.О.А	57	56,22	54,41	+1,8	33
5	М.М.Ф.	69	55,09	61,96	-6,8	45
6	С.О.П.	57	56,91	54,41	+2,4	30
7	Ч.О.С.	50	51,31	50,01	+1,3	24
8	О.Д.В	51	55,01	50,64	+4,3	20
9	В.Д.Ч.	49	54,41	49,38	+5	25

**Висновки.** 1. Нашими дослідженнями встановлено, що заняття дзю-до забезпечують підтримання належного біологічного віку дорослих чоловіків. Темпи старіння у обстежених дзюдоїстів 47–69 становлять  $+1,16 \pm 2,6$  років при  $p > 0,05$ , що немає статистичної достовірності. 2. Величина стажу занять дзю-до має високу степінь впливу ( $r=0,71$ ) на стримування темпів старіння чоловіків 47–69 років. 3. Тематика роботи передбачає подальше порівняльне дослідження показників біологічного віку ветеранів дзю-до і неспортсменів цього віку.

*Джерела та література*

1. Войтенко В. П. Здоровье здоровых: введение в сонологию. Киев: Здоров'я, 1991. 216 с.
2. Войтенко В. П. Методика определения биологического возраста человека / В. П. Войтенко, А. В. Токарь, А. М. Полухов. *Геронтология и гериатрия*. 1984. Ежегодник. *Биологический возраст. Наследственность и старение*. Киев, 1984. С. 133–137.
3. Перебийніс В., Пакулін С. Оцінка біологічного віку та «кількості здоров'я» дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу із спорту вищих досягнень. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 6 (56). С. 74–78. URL: [journals.urau.ua/index.php/1991-0177/article/view/87659](http://journals.urau.ua/index.php/1991-0177/article/view/87659) (дата звернення 09.12.2020).
4. Перебийніс В. Профілактика травматизму дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2013. № 3. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/304296048.pdf> (дата звернення 09.12.2020).

## РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Вадим Мойсєв<sup>1</sup>, Ольга Рода<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Магістрант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки;

<sup>2</sup>Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Roda.Olha@vpu.edu.ua

**Вступ.** Природний ріст та розвиток систем організму дітей має чіткий порядок та періодичність. У наукових доробках встановлено, що організм дітей у різні етапи розвитку по різному реагують на засоби фізичного виховання [1; 3]. Процес розвитку фізичних якостей характеризується своєю нерівномірністю і гетерохронністю. Однак практично всі сенситивні періоди розвитку співпадають з підлітковим віком дитини. Так сенситивний період прояви різних показників швидкості доводиться на вік 11–14 років і до 15-річного віку досягається її максимальний рівень. Схожа картина спостерігається в онтогенезі і для прояву якостей спритності і гнучкості. Трохи пізніше відзначається сенситивний період якості сили. Після деякого уповільнення зростання в віці 11–13 років, настає сенситивний період розвитку м'язової сили у 14–17 років. Сенситивний період витривалості припадає приблизно на 15–20 років, зачіпаючи середній шкільний вік, після чого спостерігається максимальний її прояв [3; 4]. У ці періоди слід особливу увагу приділяти фізичній підготовленості дітей, не пропускаючи найбільш сприятливі періоди розвитку фізичних здібностей [4]. На підставі цього для визначення рівня фізичної підготовленості ми вирішили протестувати всі види фізичних якостей учнів середнього шкільного віку.

**Методи дослідження.** Рівень фізичної підготовленості оцінювався за 5-бальною шкалою згідно Круцевич Т.Ю. [2]: I бал відповідав значенням нижче «низького» рівня комплексної програми; II бали визначали результат, який потрапив в проміжок між числовим значенням «низького» рівня і нижньої межі інтервалу «середнього» рівня; III бали відповідали значенням «середнього» рівня; IV бали визначали результат, який потрапив в проміжок між нижньою межею інтервалу «середнього» рівня і числовим значенням «високого» рівня; V балів відповідали значенням вище «високого» рівня комплексної програми.

**Результати дослідження.** Виявлення середніх показників фізичної підготовленості дозволило зробити порівняльний аналіз результатів тестування з нормативними вимогами і визначити рівень розвитку фізичних здібностей дітей за усіма параметрами. У дівчат чітко простежується несприятлива картина. Результати тестування, що оцінюють швидкісно-силові здібності (стрибок у довжину з місця) (min=2,3 балів у 15-річних, max=2,9 балів у 13-річних) та гнучкість (нахил вперед з положення сидячи) (min=1,9 у 14-річних, max=2,7 у 11-річних) нижче 3-бального середнього рівня в усіх вікових категоріях. На межі середнього рівня знаходяться результати бігу на 30 м (min=2,8 у 15-річних, max=2,7 у 11-річних). На нашу думку, це пов'язано перш за все з недостатньою фізичною активністю учнів. Найбільш яскравий тому приклад результати тестування дівчат дев'ятикласниць. Крім того, що їх присутність на уроках становила близько 60 % від облікового складу класу (причину їх відсутності ми не уточнювали), розвиток всіх фізичних якостей, за винятком координаційних, виявилось нижче середнього рівня. Цікавим є той факт, що розвиток координаційних здібностей на тлі загальної картини перевершує розвиток інших якостей. За винятком дівчат 15 років, середні результати тестування по класах перевищують 4-х бальну оцінку. Це може бути пов'язано з пристосуванням дитини до більш вигідними умовами перестановки кубика при багаторазовому повторенні, заснованим на особистому досвіді або досвіді однокласників.

Деяка інша ситуація склалася при зіставленні результатів тестування з нормативними вимогами у хлопців. При аналізі підсумків виконання контрольних вправ простежувалася чітка динаміка розвитку фізичних якостей (за винятком гнучкості). Однак при перекладі результатів в бали згідно з розробленою шкалою, рівень підготовленості виявився таким же як і у дівчат. Найбільш відстає в розвитку у хлопців гнучкість. У юнаків зв'язкового-м'язовий апарат має меншу гнучкість, ніж у дівчат. Нормативи шкільної програми з фізичної культури були визначені з урахуванням вікових та фізіологічних особливостей хлопців. Результати нижче середнього рівня свідчать про недостатній вплив на гнучкість в рамках шкільного фізичного виховання. Недостатньо розвинена у хлопців витривалість. Лише в групі учнів 11 років середній результат перевищив 3-х бальну оцінку (3,6 балів), а в більш старшому віці пройдена дистанція за 6-хвилинний відрізок часу виявилася нижче середнього рівня (2,7 балів у 15-річних). Як було зазначено вище, підлітковий вік сприятливий для розвитку силових, швидкісно-



силових здібностей і швидкості. Середні результати тестування підйому тулуба з положення лежачи на спині (к-ть разів) щодо вимог перевищує 4-х бальний рівень. А середні результати в бігу на 30 метрів з високого старту не опускається нижче середнього рівня, що говорить про достатній розвиток швидкості і силових здібностей. У стрибках в довжину з місця (см) результати перевищують середній рівень (3,3 балів) лише в дітей 13 і 14 років. На наш погляд це ще раз підтверджує той факт, що діти недостатньо добре освоюють техніку руху даної вправи. Розвиток швидкісно-силових здібностей на пряму пов'язаний з рівнем розвитку швидкості і силових здібностей. Відповідно і результати повинні не відставати від вимог шкільної програми, особливо в 9 класі, коли силові здібності досягають свого максимального прояву для підліткового віку.

Координаційні здібності хлопців, як і дівчат, відповідають віковим вимогам. І також, як у дівчат, середні результати в 11 і 15 років відрізняються лише на 1 секунду. Причому максимальних своїх значень, щодо вікових вимог, координаційні здібності досягають до 13 років, а потім йде їх зниження. Це характерно для підліткового віку. Діти ростуть, їх організм змінюється і іноді не встигає пристосуватися до нових параметрів тіла, що викликає незграбність і неузгодженість в русі. Аналіз фізичної підготовленості школярів підтверджує існування проблеми недостатньої фізичної активності. Потреба в русі, як хлопців, так і дівчат, повністю не реалізується.

**Висновки.** Результати тестування демонструють хвилеподібні зміни від класу до класу. У дівчат з віком знижується рівень фізичної підготовленості. У хлопців відсутність зростання фізичної підготовленості менш виражено і ставлення до активного способу життя не змінюється в межах середнього рівня.

### *Джерела та література*

1. Вашук Л. М., Рода О. Б., Деделюк Н. А., Кренделева В. У. Оздоровча спрямованість фізичного виховання школярів в умовах сьогодення. Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення: матеріали міжнар. наук.-практ. інтернет конф. (28–29 травня 2020 р., м. Київ)/уклад.: О. Ю. Дикий, Г. А. Коломоєць, А. А. Ребрина. Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2020. 13–15 с.
2. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посібн. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. Київ: Олімп. л-ра, 2011. 224 с.
3. Плахтій П. Д. Фізіологія людини. Нейрогуморальна регуляція функцій: навч. посіб. / П. Д. Плахтій, О. С. Кучерук. Київ: ВД «Професіонал», 2007. 336 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання. Методики фізичного виховання різних груп населення: підручник / за заг. ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2012. Т. 2. 392 с.

## ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Іванна Мудрик, Роман Вознюк

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

**Вступ.** В останні роки на тлі інтенсифікації навчального процесу в загальноосвітніх навчальних закладах спостерігається тенденція до зниження рівня здоров'я й фізичної підготовленості учнівської молоді [1; 2; 3]. Особливо гостро ця проблема постає перед учнями старших класів, які поряд із перевантаженням шкільними предметами мають готуватися до ЗНО. Розв'язання проблеми збереження здоров'я й забезпечення гармонійного розвитку особистості в навчальних закладах – досить актуальне питання, що викликає великий практичний інтерес. З'ясування оптимального набору морфологічних ознак, які найбільшою мірою характеризують рухові здібності старшокласників, є необхідним для побудови навчальних програм з фізичної культури і диференційованих нормативів фізичної підготовленості з урахуванням рівня розвитку показників фізичного розвитку старшокласників, що тим самим дасть змогу індивідуалізувати процес фізичного виховання, сприятиме ефективнішому навчанню й оздоровленню школярів [3; 5].

**Метою** даного дослідження є з'ясувати особливості фізичного розвитку учнів старших класів.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури; медико-біологічні методи дослідження, що передбачали визначення показників фізичного розвитку: довжини тіла, маси тіла та обводу грудної клітки; методи математико-статистичної обробки даних.

**Результати дослідження.** Дослідження було проведено на базах загальноосвітніх навчальних закладів м. Луцька. Всього до дослідження було залучено 127 школярів: 57 учнів 10-х класів, з них 23 дівчини і 34 хлопці та 70 учнів 11-х класів з них 37 хлопців і 33 дівчини.

Аналіз антропометричних показників школярів показав, що отримані нами дані відповідають ( $p > 0,05$ ) даним літературних джерел [3], що свідчить про їхню об'єктивність. Величини абсолютних і відносних показників підтвердили, що середні значення довжини, маси тіла, обводу грудної клітки а також індексів фізичного розвитку лежать в межах нормальних для відповідного віку і статі величин.

Отримані нами дані (свідчать про те, що антропометричні показники більшості дітей старших класів (54,4–80,0 %) знаходяться в межах середніх величин. Виняток складають показники маси тіла дітей. Вони засвідчили, що приблизно однакова кількість дітей мають середні і вищі за середні показники ваги тіла (42,2 % і 45,0 % відповідно). Таким чином, у значної кількості школярів (до 42,2 %) показники фізичного розвитку виходять за межі норми.

Величини індексу маси тіла свідчать, про те, що для більшості сучасних школярів (80,0 %) притаманні відповідні до зросту величини маси тіла. Проте кількість школярів, для яких притаманна більша від належної маса (13,9 %) у два рази перевищує кількість з недостатньою масою стосовно довжини тіла (6,1 %).

Іншими словами обидва показники, і абсолютної маси тіла і відносної стосовно її довжини сигналізують про збільшення частки школярів старшого шкільного віку з надмірною масою тіла [2]. У цих дітей поки що відхилення від норми показників фізичного розвитку знаходяться в межах вікових змін. Деякий надмір ваги тіла, можливо, пояснюється переважанням процесів набирання маси над процесами зростання довжини тіла. Проте, згідно міжнародної класифікації у кожного шостого учня старшої школи спостерігаються перші ознаки ожиріння.

За результатами дослідження, кількість школярів з різними типами міцності будови тіла розподілилися майже порівну. Деяку перевагу серед сучасних школярів мають особи з дуже слабкою і слабкою будовою тіла. Школярів з дуже міцною будовою тіла (гіперстеніків за Черноруцким) 11,4 %, учнів з дуже слабкою статуєю (гіпостеніків) – 23,6 %. Більшість учнів нормостеніки: міцна статура спостерігається в 13,3 %, добра – в 11,9 %, середня – в 17,8 %, слабка – в 21,9 % осіб старшого шкільного віку.

Згідно отриманих нами даних, маса тіла у школярів старших класів частіше надмірна, ніж недостатня. Тому дуже слабка і слабка статури у даному конкретному випадку швидше свідчать про вузьку грудну клітину, притаманну для практично кожного другого (46 %) учня сучасної старшої школи.

Порівняння середніх значень обводу грудної клітки показало, що вони менші від належних [3], проте відповідають величинам, встановленим іншими фахівцями [4]. Особливо менші від належних обводи грудної клітки у хлопців 11 класу (95,3 см проти 87,45 см).

Узагальнення даних свідчить про те, що показники фізичного розвитку відповідають відомостям, поданим в спеціальній літературі, що підтверджує можливість екстраполяції помічених тенденцій і висновків, зроблених нами на контингенті школярів Луцьких шкіл.

**Висновки.** Показники фізичного розвитку у суттєвої кількості учнів старшого шкільного віку (до 25,3 %, за показниками маси тіла – у 42,2 % школярів) виходять за межі норми у значній кількості школярів. Нами встановлено, що кількість школярів, для яких притаманна більша від належної маса тіла (13,9 %) у два рази перевищує кількість школярів із недостатньою масою стосовно довжини тіла (6,1 %). Істотна кількість старшокласників, для яких притаманні вищі або нижчі від норми показники фізичного розвитку (у 35,6 % – за показниками довжини тіла, у 65 % – за величиною маси тіла, у 45,6 % – за обводом грудної клітки, у 20 % – за величиною відносної маси тіла) обґрунтовує доцільність диференціювання нормативів фізичної підготовленості за показниками фізичного розвитку і підтверджує актуальність нашого дослідження.

### *Джерела та література*

1. Азаренков А. В. Рівень здоров'я студентської молоді Сумщини /А. В. Азаренков, В. М. Азаренков. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції* (Харків, 20 травня 2015 р.). Харків: ХДАФК, 2015. С. 13–19.
2. Боднар І. Р. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів з урахуванням показників фізичного розвитку / Боднар І. Р., Стефанишин М. В, Петришин Ю. В. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2016. № 6. С. 9–17.
3. Герасименко С. Ю. Визначення рівня фізичного розвитку і соматичного здоров'я школярів / С. Ю. Герасименко, Е. О. Жигульова. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка : Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2016. Вип. 9. С. 98–107.
4. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. Київ: Олімп. література, 2011. 224 с.
5. Ярмак О. М. Аналіз сучасних систем оцінки рівня фізичного здоров'я юнаків. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2009. № 1. С. 158–161.

## СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ COVID-19

Тетяна Савчук, Олександр Шевчук

*Магістранти факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, tanu4e4ka12@gmail.com, shevchuksanyaa1999@gmail.com*

**Вступ.** Новим викликом сучасному суспільству стала пандемія COVID-19, масштаб і гострота якої досягають рівня загрози здоров'ю населення планети. Основою стійкого розвитку країни, планети і відвернення ймовірної загрози антропологічної катастрофи в умовах пандемії COVID-19 є усвідомлене відповідальне ставлення до здоров'я як необхідної умови активної життєдіяльності, продуктивного довголіття та благополуччя окремої особистості, суспільства і світової спільноти в цілому.

Сприяння покращення здоров'ю – це системна діяльність, складовою частиною якої є формування відповідального ставлення до здоров'я. Відповідальне ставлення студентів до свого здоров'я та здорового способу життя поєднує в собі уявлення про здоров'я, усвідомлення сутності здоров'я та відповідальності за нього, емоційне оцінювання особистих можливостей і можливостей середовища з його розвитку, мотиви, які спонукають до здійснення здоров'язбережувальної діяльності, волю як свідоме управління цією діяльністю [1].

**Мета роботи:** відображення результатів дослідження ставлення студентів до здоров'я та здорового способу життя у період карантину з приводу Covid-19.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел та анкетування. В своїй роботі ми використовували такі анкети: методика «Індекс ставлення до здоров'я», розроблена С. Дерябо та В. Ясневим [4], «Самооцінка здоров'я у період карантину» (А. Ware, С. Wright, М. Snyder) [5], методика Р. Рожнова «Ваш стиль життя» [6]. Методика «Індекс ставлення до здоров'я» використана для виявлення рівня й особливостей ставлення студентів до свого здоров'я та здорового способу життя. Модифіковану нами методику «Самооцінка здоров'я у період карантину» використано для оцінки стану здоров'я і самопочуття студентів (вона дозволяє оцінити ставлення студентів до свого здоров'я – від легковажності та нехтування своїм здоров'ям до підвищеного занепокоєння за стан свого фізичного здоров'я). Для оцінки рівня здоров'язбережувальної діяльності студентів у період пандемії була використана методика «Ваш стиль життя», яка дозволяє здійснити оцінку поведінкового, тобто свідомого, компонента у становленні здорового способу життя студента. Статистичний аналіз отриманих результатів здійснено за допомогою ліцензованих пакетів електронних таблиць Excel.

**Результати дослідження.** Оцінюючи загальний рівень ставлення студентів до здоров'я та здорового способу життя, слід зазначити, що у 6 осіб (5,5 %) виявлено низький рівень, що свідчить про високу ймовірність того, що вони не будуть вести здоровий спосіб життя й піклуватися про своє здоров'я. У переважній кількості студентів – 72 осіб (66,0 %), встановлено середній рівень ставлення до здоров'я, що підтверджує попередньо проаналізовані результати; лише у 32 осіб (28,5 %) зафіксовано високий рівень зазначеного показника, що говорить про те, що у респондентів існує високо сформоване, «хороше» ставлення до свого здоров'я та здорового способу життя.

Результати дослідження самооцінки здоров'я та самопочуття показали, що у значній кількості студентів самооцінка здоров'я знаходиться або на низькому (23 особи, 21 %), або на заниженому (70 осіб, 63,5 %) рівнях. Такі результати свідчать про те, у переважній більшості студентів відмічається тенденція щодо легковажного ставлення до свого здоров'я, нехтування правилами здорової життєдіяльності, що є характерним для молодого віку.

Щодо результатів оцінки здоров'язбережувальної діяльності студентів у період пандемії («Ваш стиль життя»), було виявлено відсутність респондентів з низьким (девіантним рівнем) здоров'яформувальної діяльності. Зазначимо, що у 6 осіб (5,5 %) рівень стилю життя відповідає середньому (адаптивному) рівню здоров'яформувальної діяльності. Позитивною тенденцією вважаємо той факт, що у переважній більшості респондентів (104 особи; 94,5 %) встановлено високий рівень здоров'яформувальної діяльності, що свідчить про їх креативну самореалізацію в поведінковому аспекті культури здоров'я.

Виходячи з наведених даних бачимо, що вся вибірка, незважаючи на отримання майбутнього фаху у галузі фізичної культури і спорту, проявляє недостатньо конструктивне ставлення до свого здоров'я у період пандемії та часткової самоізоляції. Зокрема, у переважній кількості студентів (66,0 %) встановлено середній рівень ставлення до здоров'я та здорового способу життя. Тенденція щодо нехтування правилами здорової життєдіяльності, легковажного ставлення до свого здоров'я, що є характерним для

молодого віку, відмічається у 84,5 % респондентів. Разом з тим, позитивною тенденцією вважаємо той факт, що у переважній більшості респондентів (94,5 %) встановлено високий рівень здоров'яформувальної діяльності, що свідчить про їх креативну самореалізацію в поведінковому аспекті культури здоров'я.

Таким чином, вивчення ставлення студентів до свого здоров'я, виявлення впливу освіти у сфері фізичної культури і спорту на формування здоров'язбережувальної поведінки є актуальною науковою проблемою. Вважаємо, що дистанційні заняття сприяють збереженню здоров'я та мотивують до здорового способу життя за умови свідомої самоорганізації студента та його ціленаправленої здоров'яформувальної поведінки.

**Висновки.** Отже, заходи щодо запобігання поширенню вірусу COVID-19 безпосередньо вплинули на систему організації освітнього процесу у вищій школі. Тому вивчення ставлення студентів до свого здоров'я в умовах дистанційного навчання, виявлення впливу освіти у сфері фізичної культури і спорту на формування здоров'язбережувальної поведінки є актуальною науковою проблемою. У дослідженні використано методики «Індекс ставлення до здоров'я», «Самооцінка здоров'я у період карантину» та «Ваш стиль життя». Встановлено, що вся вибірка (110 студентів) проявляє недостатньо конструктивне ставлення до свого здоров'я у період пандемії та часткової самоізоляції.

### *Джерела та література*

1. 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 / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. № 4 (28). С. 30–35.
2. Габелкова О. Є., Веретельник Г. С. Ставлення до свого здоров'я залежно від особистісних особливостей і специфіки освіти в осіб молодого віку. *Вісник Харківського національного університету. Серія "Психологія"*. 2011. № 985. С. 115–118.
3. Гусак П. М., Зимівець Н. В., Петрович В. С. Відповідальне ставлення до здоров'я: теорія та технології: монографія; [за ред. д-ра педагог. наук, проф. П. М. Гусака]. Луцьк: ВАТ «Волинська обласна друкарня», 2009. 219 с.
4. Дерябо С. Д. Индекс отношения к здоровью и здоровому образу жизни. *Директор школы*. 1999. № 2. С. 8–13.
5. Методика: Опросник самооценки здоровья (A. Ware, C. Wright, M. Snyder). URL: <https://sites.google.com/site/test300m/osz>
6. Преемственность формирования культуры здоровья учащихся в образовательной среде региона: коллективная монография / науч. ред. Р. В. Рожнов. Пенза, 2006. 104 с.

## ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Ольга Сачок<sup>1</sup>, Олександр Которович<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Магістрантка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, Sachok.Olha2019@vni.edu.ua;

<sup>2</sup>Аспірант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

**Вступ.** За останні роки обсяг навчального навантаження учнів загальноосвітніх шкіл зріс настільки, що викликані цим малорухливість, обмеження м'язових зусиль стають причиною захворювань різних систем організму [1]. Протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму дітей та підлітків є фізична культура і спорт, які можуть бути важливим чинником збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опірності організму до різних захворювань у період навчання [3]. Покращення фізичного стану дітей, а отже, і рівня здоров'я, можливе лише за умови проведення систематичних цілеспрямованих занять фізичними вправами, що мають тренувальні режими і носять розвивальний характер. кількість учнів, які займаються систематично фізичними вправами організовано та самостійно, може збільшитися тільки за умови підвищення мотивації до цих занять [2, 4].

**Мета роботи:** науково обґрунтувати особливості формування мотивації школярів до фізичного самовдосконалення як у системі організованих, так і самостійних занять фізичною культурою і спортом.

**Методи дослідження:** аналіз та синтез науково-методичної і педагогічної літератури щодо проблеми дослідження; анкетування; хронометраж рухової активності учнів; методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Школа в особі учителя фізкультури перестала бути діючим фактором, який впливав би на виховання мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом у позаурочний час. Причини, що криються в цьому, залежать не тільки від особистості учителя фізкультури, але і від постановки процесу фізичного виховання. Більшість школярів свідомо відноситься до уроків фізкультури і можуть досить виразно вказати на їхні недоліки. Незадоволення організацією процесу фізичного виховання у школі призводить як до нерегулярного відвідування уроків фізкультури, так і до зниження мотивації до спортивних занять у позаурочний час.

Отримані нами результати свідчать, у першу чергу, про недостатню роль фізичного виховання як фактора, що підвищує рухову активність у режимі дня школярів. Базовий, сидячий і малий рівні рухової активності, починаючи з 14 років, збільшуються в обсязі, а незначні темпи приросту середнього і високого рівнів навантажень не в змозі заповнити руховий дефіцит.

Встановлено, що кожній дитині характерна своя величина рухової активності, яка строго індивідуалізована. Вона залежить від віку, статі, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості, кліматичних умов, організації навчально-виховного і фізкультурно-оздоровчого процесу, режиму дня і багатьох інших факторів.

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

- між фізичною підготовленістю і рівнем здоров'я у дівчат спостерігається тісний взаємозв'язок, це виявляється в тому, що зі збільшенням кількості школярок із задовільною і поганою фізичною підготовленістю, відбувається збільшення кількості тих, хто хотів би поліпшити своє здоров'я;
- кількість тих, хто вважає свою фізичну підготовленість відмінною чи доброю, серед хлопців усіх вікових груп утримується на рівні 69–73 %, а в дівчат кількість таких постійно зменшується від 89,2 % у шостому класі до 70,3 % в одинадцятому;
- найбільша кількість підлітків – як хлопців, так і дівчат – із задовільною чи поганою фізичною підготовленістю представлена в 11 класі – 28,5 % хлопців і 29,6 % дівчат;
- кількість дівчат, які хотіли б поліпшити своє здоров'я, постійно збільшується від 37,6 % у шостому класі до 74 % в одинадцятому; у хлопців найбільша кількість бажаючих поліпшити здоров'я спостерігається у 8 класі – 46,1 %, в одинадцятому – 34,2 %.

Систематизувавши отримані нами результати, можна стверджувати, що:

- більшість школярів позитивно ставляться до фізичного виховання і розуміють значимість теоретичних знань для самостійних занять фізичними вправами;

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

**Висновки.** Виявлено структуру мотивів до занять фізичною культурою та спортом хлопців та дівчат 11–17 років, яка має вікову динаміку з різним факторним внеском, однак визначається постійно загальною ієрархією побудови, що притаманна сучасним підліткам: пріоритетними мотивами є зміцнення здоров'я (51 %), удосконалення форми тіла (42 %), досягнення високого спортивного результату (24 %), спілкування з друзями і активний відпочинок (18–19 %).

Вагомими причинами невиконання домашніх завдань з фізкультури є відсутність інтересу до самостійних занять фізичними вправами школярів, відсутність індивідуальних програм, недосконалість системи педагогічного контролю фізичного стану у процесі фізичного виховання, яка має у своєму арсеналі тільки рухові тести, результати яких залежать від кумулятивного ефекту, і зміни їх починають виявлятися на 3–4 тижні занять, крім того, їх неможливо виконувати в домашніх умовах.

### *Джерела та література*

1. Белікова Н. О. Підвищення рівня рухової активності та зміцнення здоров'я старшокласниць у процесі занять аквааеробікою / Н.О. Белікова, І.С. Шнит. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Луцьк, 2019. Вип. 35. С. 80–85.
2. Винник В. Д. Особенности формирования интереса и мотивации до занятий физическим воспитанием. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2010. № 12. С. 39–42.
3. Ворона В. В. Стан здоров'я учнів та їх мотивація до занять фізичною культурою в школі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 1 (55). С. 190–197.
4. Франків Е. Е. Мотивация двигательной активности школьников / Е. Е. Франків, И. М. Григус. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2012. № 06. С. 15–18.

## ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ніна Деделюк<sup>1</sup>, Юрій Семчук<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, nina-deluk@ukr.net;

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

**Вступ.** У системі фізичного виховання дітей шкільного віку особливе місце посідає фізична підготовка. Рівень розвитку її компонентів – сили, швидкості, витривалості, гнучкості позитивно впливає на фізичне і психічне здоров'я молоді. У процесі занять фізичною культурою, які висунуті такими державними документами, як Закон України “Про фізичну культуру і спорт”, Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації”, Концепція фізичного виховання у системі освіти України не враховуються нові наукові положення, а розроблена і рекомендована для впровадження в практику система оцінки розвитку фізичних здібностей не сприяє їх корекції та реалізації виховних і оздоровчих завдань.

Проте питання, пов'язані з комплексним вихованням фізичних здібностей, які є основою підвищення рівня фізичного та психологічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку, знайшли наукове обґрунтування у працях українських науковців і практиків, що значною мірою сприяє підвищенню ефективності процесу фізичного виховання молодших школярів.

**Мета дослідження** полягає у розкритті змісту фізичної підготовки молодших школярів у освітньому процесі закладів загальної середньої освіти.

**Методи дослідження.** Дослідницька робота була спрямована на вивчення літературних джерел, які висвітлювали питання проблеми, що вивчається. Отримані результати теоретичних досліджень стали основою для розробки методології та методів вивчення структури фізичної підготовленості дітей, удосконалення її компонентів під час проведення уроків фізичної культури.

Зазначимо, що аналіз науково-методичної літератури виявив, що рівень фізичної підготовленості, основними компонентами якої є сила, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість, значною мірою визначає стан фізичного і психічного здоров'я.

Проведений педагогічний експеримент констатуючого характеру, в якому брали участь діти 6–9 років, що навчаються у 1–4 класах закладу загальної середньої освіти № 24 м. Луцька у кількості 108 осіб, із яких 50 хлопчиків та 58 дівчаток. В результаті аналізу були визначені вікові та статеві особливості розвитку фізичних здібностей, функціональні можливості, рівень взаємозв'язків та взаємозалежності показників у структурі фізичної підготовленості дітей 6–9 років. Уточнювались і вводилися корективи у систему педагогічних дій, які були спрямовані на активізацію емоційної та функціональної реакції дітей, встановлення оптимального дозування навантажень та відпочинку, в залежності від віку дітей, під час виконання фізичних вправ у процесі спортивно-ігрової форми фізичної підготовки.

**Результати дослідження.** Проведений аналіз засвідчує, що від 6 до 7 років у дівчаток і хлопчиків спостерігається активний розвиток фізичних якостей. Виняток для дівчаток становить розвиток рухливості в суглобах, де спостерігається помітне погіршення даних можливостей від 6 до 7 років. Можна відзначити, що співвідношення засобів вибіркового впливу у фізичній підготовці хлопчиків і дівчаток 6-річного віку не відрізняються, але рухова активність – середній показник темпів розвитку фізичних здібностей – значно вища в хлопчиків.

Показники рухливості суглобів у 6-річних дівчаток дещо погіршуються, але є в середньому на 3 см вищими ніж у хлопчиків. Тому на навчальних заняттях для підтримки гнучкості необхідно використати до 5,0 % часу. Аналіз сумарного показника активності вікового розвитку всіх фізичних якостей у дівчаток від 6 до 7 років, свідчить, що він становить 4,15 %.

Для хлопчиків цього віку характерна активність розвитку швидко-силових можливостей (стрибки вгору), сили, гнучкості і витривалості. Що стосується загальної активності темпів розвитку фізичних якостей, то в хлопчиків даний вік характеризується як активніший і сумарний його показник становить більше 22,0 %.

У семирічному віці спостерігається загальна тенденція до зменшення темпів розвитку фізичних якостей як у хлопчиків, так і у дівчаток, що, вірогідно, є відображенням зниження рухової активності дітей у зв'язку із змінами режиму їх життя.



Найбільший темп розвитку, а відповідно і необхідність вправ вибіркового напрямку спостерігається у дівчаток і хлопчиків за показниками сили і частоти руху, що вимагає збільшувати кількість відповідних вправ до 25,0 % навчального часу. Темп розвитку інших фізичних можливостей як дівчаток, так і хлопчиків у даний віковий період не перевищує 10,0 %. Таким чином, віковий період від 7 до 8 років характеризується значним зниженням темпів розвитку всіх фізичних якостей, при цьому у дівчаток він значно нижчий (-3,3 %), ніж у хлопчиків.

Крім цього, зниження темпів розвитку фізичних якостей у дівчаток можна пояснити тим, що вони більше часу проводять за підготовкою домашніх завдань, тобто проявляють більшу відповідальність, ніж хлопчики.

Віковий період від 8 до 9 років характеризується різким зростанням темпів розвитку всіх фізичних якостей. Так, у дівчаток він у сумі усіх показників становить 21,9 %, а у хлопчиків 16,3 %.

Для дівчаток характерним є значне збільшення темпів розвитку сили, швидко-силових можливостей (за показниками стрибка в довжину і у висоту), а також рухливості в суглобах. У хлопчиків у цьому віці найактивніше розвивається рухливість у суглобах, на виховання якої необхідно відводити до 25 % навчального часу. Деяко менше часу відводиться на розвиток швидко-силових можливостей (стрибок вгору), тобто основний напрям у навчальному процесі – швидко-силовий з елементами вправ, які розвивають рухливість у суглобах

**Висновки.** Результати аналізу показників фізичної підготовленості дітей 6–9 років відмічено за всіма здібностям підвищення в експериментальних класах у порівнянні з контрольними. Однією з особливостей проведених досліджень у експериментальних класів є той факт, що розроблені засоби, методи та форми організації фізичної підготовки не порушують закономірностей розвитку фізичних здібностей, а їх підвищують, що позитивно впливає на весь стан зростаючого організму.

Порівняльний аналіз результатів апробації даних контрольних і експериментальних класів свідчить про збільшення кількості учнів експериментальних класів з вищим за середній і високим рівнем фізичної підготовки.

### *Джерела та література*

1. Закон України «Про освіту» № 2145-VIII від 05.09.2019. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
2. Ващенко О. М., Кудикіна Н. В., Люріна Т. І., Романенко Л. В. Рухливі ігри в початковій школі: навчально-методичний посіб. Київ: Навч. кн., 2012. 80 с.
3. Деделюк Н. А. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні: навч. посіб. для студентів. Луцьк: ВНУ імені Лесі Українки, 2009. 198 с.
4. Єрмолова В. М. Навчаємось граючись: метод. посіб. для вчителів фізичн. культури загальноосвіт. навч. закладів / В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, В. В. Дерв'янка. Київ: Літера ЛТД, 2012. 208 с.

## СПІВПРАЦЯ СІМ'Ї ТА ШКОЛИ В ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ

Олена Томащук<sup>1</sup>, Олександр Савонік<sup>2</sup>

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

<sup>2</sup>Магістрант кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки

**Вступ.** Стан здоров'я населення України має тенденцію до погіршення. Це обумовлюється посиленням негативних впливів екологічних, економічних, соціальних та інших факторів. У сучасних умовах одним з ефективних і доступних засобів профілактики захворюваності, підвищення розумової та фізичної працездатності, проведення дозвілля школярів є фізична культура.

Однією з причин різноманітних відхилень у фізичному розвитку та стані здоров'я дітей є недостатня рухова активність, обсяг якої з кожним роком зменшується. Уроки фізичної культури компенсують необхідний для дитячого організму обсяг рухової активності лише на 11–13 % [1].

У сучасних умовах школа та позашкільні заклади не можуть самостійно вирішити ці питання, тому родина повинна допомагати долучати дитину до занять фізичною культурою. Співпраця сім'ї та школи, за умов ефективної організації, може стати суттєвим важелем активізації залучення дітей до занять фізичною культурою.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетування, опитування, педагогічні спостереження, математична обробка матеріалу.

**Результати дослідження.** Програма фізичного виховання школярів передбачає форми організації занять, які повною мірою можуть компенсувати дефіцит рухової активності. Однак у реальних умовах у багатьох школах функціонує тільки одна форма – урок фізичної культури, хоча необхідно відзначити, що існує багато форм позаурочних занять. Попереднє опитування учнів показало, що інтерес до самостійних занять значно знизився. На наш погляд активізувати позаурочну форму фізичного виховання можуть вчителі фізичної культури за активної допомоги сім'ї, громадськості та засобів масової інформації.

Одним із завдань дослідження було визначення ставлення батьків до занять фізичною культурою їхніх дітей. З'ясувалася роль вчителя в організації позаурочних занять і ставлення учнів до самостійних занять. На підставі опитування були визначені фактори залучення школярів до занять фізичними вправами в позаурочний час.

На другому етапі проводилося опитування дітей 12–14 років ЛНВК «ЗОШ I–II ступенів № 24 – технологічний ліцей». У ході опитування учнів визначали наявність умов для занять фізичними вправами на дому. Результати опитування показали, що більшість дітей 65,7 % – мають місце для занять фізичними вправами; значна частина опитаних не мають умов для занять фізичними вправами вдома (15,8 %) та 18,5 % учнів мають спеціально обладнані спортивні куточки.

Залежність між рівнем фізичної підготовленості учнів та умовами для занять – прямопропорційна. У дітей з високим і середнім рівнем фізичної підготовленості, як правило, є спортивні куточки або місця для занять фізичними вправами вдома. У школярів з низьким рівнем фізичної підготовленості, в більшості випадків, умови для занять фізичними вправами відсутні. Аналіз анкетування показав, що найбільша кількість дітей займається фізичною культурою і спортом 2–3 рази на тиждень – 35,7 %; рідко, тобто під час канікул – 29,3 %; часто (3–5 разів на тиждень) – 15,2 % учнів, до яких відносяться діти з високим і середнім рівнем фізичної підготовленості. Таким чином, аналіз результатів свідчить, що існує пряма залежність між рівнем фізичної підготовленості учнів і частотою їх занять фізичними вправами. Встановлено, що чим більше діти займаються фізичними вправами, тим вищий рівень їх фізичної підготовленості.

У ході анкетування визначалися провідні фактори залучення учнів до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Результати анкетування дозволили визначити, що, на думку школярів, провідним чинником залучення їх до систематичних занять є вплив друзів, на другому місці – вплив членів сім'ї та на третьому місці – вплив вчителя фізичної культури. У відповідях батьків на першому місці відзначено вплив членів сім'ї, на другому – вплив друзів і на третьому – вплив вчителя фізичної культури. Порівняння відповідей дітей та батьків дозволяє стверджувати, що істотних розбіжностей не існує. Відповіді

школярів і батьків свідчать, що у школах майже відсутня пропаганда фізичної культури. Тільки 3,6 % дітей та 4,5 % батьків дали позитивні відповіді.

На жаль, на анкетні питання відповіли лише 65% всіх респондентів. Отже, у 35 % дітей, члени сім'ї не займаються фізичною культурою і спортом. Як ми бачимо, в основному, у 26,8 % респондентів фізичними вправами займається батько, також 29,9 % говорять про братів. Тільки деякі – 6,6 % зазначають, що фізичними вправами займається мама. Серед 35% школярів, які не відповіли на поставлені питання 19,3% – мають низький рівень фізичної підготовленості і 15,7% – середній і високий рівень.

Отримані результати дають підставу зробити висновок, про те, що в тих сім'ях де не займаються спортом має місце негативний вплив на рівень фізичної підготовленості школярів. Фізичне виховання, як і виховання взагалі, починається з перших днів життя дитини й виявляється через материнську опіку та догляд за немовлям. Те, якою буде майбутня особистість, значною мірою залежить від емоційного впливу матері на дитину в перший рік її життя [3].

Взаємодія сім'ї та школи – найважливіша умова підвищення мотивації дітей до занять фізичною культурою, підвищення ефективності організації роботи з фізичного виховання. Успішна реалізація поставлених завдань зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку, підвищення розумової та фізичної працездатності сучасних учнів можлива лише через ініціативність та творчу співпрацю сім'ї та школи [2].

**Висновки.** Отже, в основі фізичної пасивності людей лежать, як правило, недоліки виховання в сім'ї. Відсутність фізичного виховання або неправильний підхід до його проведення часто обумовлений відсутністю у батьків необхідних знань про роль фізичної культури в гармонійному розвитку дитини, про методику організації та проведення фізичного виховання дітей. Тому, проблема об'єднання школи з батьками для активізації залучення дітей до занять фізичними вправами та підвищення рівня фізкультурної освіченості батьків є на сьогодні актуальною.

### *Джерела та література*

1. Безверхня Г. В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту: методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури). Умань, 2003. 47 с.
2. Вацеба О., Бондарчук О. Ставлення батьків та вчителів до проблем фізичного виховання першокласників. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: збірник наукових праць Волинського національного університету. Луцьк, 2008. Т. 2. С. 34.
3. Деделюк Н. А., Томащук О. Г. Сім'я як основа народно-побутових форм фізичного виховання на території України в період середньовіччя. *Сучасні оздоровчо-реабілітаційні технології*: зб. наук. праць Луцького інституту розвитку людини. Луцьк, 2006. № 2. С. 32–37.

## ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ТА ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Інна Шнит

*Аспірантка кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, inna.shnyt@gmail.com*

**Вступ.** Останнім часом в Україні спостерігається стійка тенденція зниження рівня рухової активності та погіршення стану здоров'я учнівської молоді.

Малорухливий спосіб життя, знижений інтерес до фізичної культури, нервові, психічні й емоційні напруження – головні причини захворювання дітей. Загально визнано, що фізичні вправи і рухові дії – найкращий шлях до оздоровлення. Аналіз результатів анкетування учнів старшого шкільного віку, проведеного нами, дозволив встановити, що у межах зазначеної норми рухової активності (8–12 годин на тиждень) достатньо рухаються лише 23,4 % школярів.

Тому виникає необхідність вивчення питання формування мотивації та інтересу старшокласників до занять фізичною культурою.

**Методи дослідження:** загальнонаукові (аналіз, синтез, систематизація), соціологічні методи (анкетування, опитування).

**Результати дослідження.** Мотив – це побудник до дії, вчинку, діяльності. Будучи спонукальною причиною, він додає поведінці людини певний напрямок і змушує діяти – саме так, а не інакше. З проблемою мотиву людина постійно зіштовхується в повсякденному житті, хоча не завжди усвідомлює це. Мотив не тільки визначає її поведінку, але великою мірою обумовлює кінцевий результат діяльності. Мотиваційна людина більш ефективно реалізує свою справу, а головне вона здатна на максимальну віддачу своїх духовних і фізичних сил, якщо цього вимагає досягнення поставленої мети.

Мотив є одним зі складових мотиваційної сфери школярів, це спрямованість активності на предмет, внутрішній психічний стан прямо зв'язаний з об'єктивними характеристиками предмета, на який спрямована активність. Якщо потреба характеризує готовність до діяльності, то наявність мотиву додає активності новий, більш дійсний характер. Коли мова йде про спеціально організовану рухову активність, необхідно з'ясувати зміст, особисту значимість цієї діяльності.

Ціль – це спрямованість активності на проміжний результат, що представляє етап досягнення потреби. Щоб учні усвідомлювали мету своїх дій і співвідносили їх з мотивами фізичного самовдосконалення, ціль рухової активності може залишатися однією і тією ж, а зміст повинен змінюватися – стати чемпіоном, бути матеріально забезпеченим, подобатися представникам протилежної статі тощо [2].

Мотивація – це співвідношення цілей, що стоять перед людиною, яких вона прагне досягти, і внутрішньої активності особистості, тобто її бажань, потреб і можливостей.

Мотивації – це психічна адаптація особистості. Вона залежить і від ряду психологічних чинників особистості. Чим більш значуща для суб'єкта будь-яка діяльність, тим краще його результативність.

Мотивацію варто розрізняти як внутрішню так і зовнішню. Зацікавленість до систематичних занять фізичною культурою, до матеріальних і духовних цінностей фізичної культури як психологічна основа особистості фізичної культури виховується лише в результаті внутрішньої мотивації.

Внутрішня мотивація виникає тоді, коли зовнішні мотиви й цілі занять фізичною культурою відповідають можливостям учня, тобто є для нього оптимальними (не занадто важкими й не дуже легкими), і коли він розуміє суб'єктивну відповідальність за їхню реалізацію. Успішна реалізація таких мотивів і цілей викликає у школярів натхнення успіхом, бажання продовжувати заняття з власної ініціативи, тобто внутрішню мотивацію й інтерес. Внутрішня мотивація виникає також тоді, коли учень відчуває задоволення від самого процесу, умов занять, від характеру взаємин з педагогом, з членами колективу під час цих занять. Однак внутрішня й зовнішня мотивація повинні існувати в діалектичній єдності [5].

Є. П. Ільїн серед мотивів занять спортом виділяє загальні і конкретні. До перших відносяться бажання дитини займатись будь-яким видом спорту або фізичними вправами, до других відносяться бажання займатись тільки улюбленим видом спорту. На його думку, мотиви можуть бути спрямовані на процес діяльності (потреба в руховій активності, отримання вражень від спортивної діяльності) і на результат (прагнення до самовдосконалення, самоствердження, самовираження) [4].

Особливості структури мотивів до занять фізичною культурою та спортом хлопців і дівчат 11–17 років виявила Г. В. Безверхня, яка вважає, що вона має вікову динаміку з різним факторним вкладом та особливості прояву залежно від певних констант (стать, тип вищої нервової діяльності, місце

проживання). Однак, пріоритетними мотивами автор називає зміцнення здоров'я (51 %), удосконалення форми тіла (42 %), досягнення високого спортивного результату (24 %) та спілкування з друзями й активний відпочинок (18–19 %) [1].

Структура мотивації старшокласників до занять фізичними вправами, за результатами нашого дослідження, має такий вигляд: покращення фізичної підготовленості як мотив до занять фізичною культурою називають 73,8 % учнів; удосконалення форми тіла – 87,9 %; зміцнення та збереження здоров'я – 65,8 %; підвищення фізичної працездатності – 45,3 %; покращення настрою – 33,7 %; спілкування з друзями – 45,2 % опитаних школярів.

Науковці дослідили, що рівень інтересу до фізичної культури зі збільшенням віку учнів знижується. Для того, щоб підвищити інтерес учнів до фізичних вправ, необхідно враховувати, що за даними психологів, інтерес має три компоненти: знання та вміння, якими володіє особа в галузі, що її цікавить; практична діяльність людини в цій галузі, емоційне задоволення, яке відчуває особа від діяльності.

Початкову стадію інтересу до певних вправ може викликати будь-який окремий компонент. Але розвинути, зробити його стійким, усвідомленим можна лише на основі всіх трьох перерахованих чинників [3].

**Висновки.** Отже, правильне розуміння мотивів, достатньо високий рівень активності на заняттях, успіх в оволодінні фізичними вправами, формують активний пізнавальний інтерес школярів до різних видів рухової діяльності, що виступає як діючий мотив. А методично правильна постановка навчальної і виховної роботи сприяє виникненню активного пізнавального інтересу до спортивної діяльності та її результатів, формує позитивну внутрішню мотивацію.

### *Джерела та література*

1. Безверхня Г. В., Маєвський М. І. Мотивація до занять фізичним вихованням студенток педагогічних спеціальностей. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 2(46). С. 28–33. [dx.doi.org/10.15391/sns.v.2015-2.004](https://doi.org/10.15391/sns.v.2015-2.004)
2. Безверхня Г. В. Формування мотивації досамовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту. Методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури). Умань, 2003. 52 с.
3. Васкан, І. Г., Дикий, О. Ю., Розтока, А. В. Розвиток рухової активності школярів у позаурочній діяльності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2015. Вип. 129(3). С. 46–51.
4. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы. Санкт-Петербург: Питер, 2006. 512 с.
5. Ніколаєв К. Г. Формування мотивації до занять фізичною культурою студентів вищих навчальних закладів не фізкультурного профілю. *Науковий вісник МДУ імені В.О. Сухомлинського*. Вип. 1.31. Миколаїв. С. 135–142.

## *Секція 2*

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

### АДАПТИВНИЙ СПОРТ ЯК СПОСІБ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ІНВАЛІДІВ

**Віктор Галан-Влащук**

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

**Вступ.** Інвалідність є соціальний феномен, уникнути якого не може жодне суспільство. Характеризуючи проблему інвалідності в цілому, можна відзначити, що негативна тенденція її зростання (наслідки травм і захворювань, вроджених фізичних і розумових відхилень у розвитку; інваліди війни, праці та екологічних катастроф) відзначається навіть у країнах з розвинутою системою соціальних інститутів [3].

Україна відноситься до країн з високими темпами зростання чисельності інвалідів. Нині в державі загальна чисельність інвалідів усіх груп і категорій, що визначається за міжнародною методикою підрахунку, становить близько 3 млн. осіб, а разом із групою осіб з ослабленим здоров'ям – майже 5 млн., тобто восьма частина населення країни. За останні роки спостерігається негативна тенденція зростання інвалідності в цілому на 8–10 % щорічно [5].

Загальна тенденція збільшення числа інвалідів як у світі, так і в нашій країні робить вкрай важливим питання фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи з ними.

**Мета роботи:** аналіз теоретичних та практичних аспектів соціальної адаптації осіб з обмеженими можливостями.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення друкованих та електронних джерел інформації.

**Результати дослідження.** Одним з компонентів адаптивної фізичної культури є адаптивний спорт, що задовольняє потреби особистості у самоактуалізації, у максимально можливій самореалізації своїх здібностей, співставлення їх із здібностями інших людей, потреби у комунікативній діяльності й у соціалізації. При багатьох захворюваннях й видах інвалідності адаптивний спорт є, практично, єдиною можливістю задоволення однієї з головних потреб людини – це потреба в само актуалізації та соціалізації.

Спортивна практика свідчить, що інваліди за своїми показниками можуть брати участь в деяких видах спорту зі здоровими людьми (наприклад, сидячи в кріслах-колясках стріляти з лука, грати в кеглі, настільний теніс та ін.). Багато видатних спортсменів-інвалідів успішно подолали свої фізичні вади завдяки інтенсивному і регулярному тренуванню, досягнувши при цьому своїх колишніх спортивних і артистичних результатів. В даний час з цією соціальною групою населення працюють три міжнародні спортивні організації:

- Міжнародна спортивна організація для осіб з фізичними вадами (ISOD) об'єднує інвалідів після ампутації кінцівок;
- Міжнародна спортивна організація для осіб з травмами хребта і спинного мозку (ISMWSF);
- Міжнародна спортивна організація для спортсменів з порушенням мозкової рухової діяльності (CP-ICRA) [4].

Основна мета залучення інвалідів до регулярних занять фізичною культурою і спортом – відновити втрачений контакт з навколишнім світом, участі в суспільно корисній праці і реабілітації свого здоров'я. Крім того, фізична культура і спорт допомагають психічному і фізичному вдосконаленню цієї категорії населення, сприяючи їх соціальної інтеграції та фізичної реабілітації [5].

З 1992 року Україна є членом міжнародної організації «Спешиал Олімпікс Інтернешнл», завдяки чому особи з обмеженими можливостями здоров'я отримали можливість брати участь в спортивних

змаганнях за цією програмою. «Спешиал Олімпікс» – найпоширеніше спортивний рух інвалідів в світі. Воно є доступним, постійно вдосконалюються і розвиваються, що пропонують різні спортивні програми, орієнтовані на інвалідів різних рівнів можливостей. Рух «Спешиал Олімпікс» в даний час об'єднує 16 видів спорту: баскетбол, бадмінтон, боулінг, волейбол, гімнастика, гірські лижі, ковзанярський спорт, кінний спорт, легка атлетика, лижні гонки, настільний теніс, плавання, роликові ковзани, футбол, хокей на підлозі, великий теніс. Останнім часом збільшується значення параолімпійських ігор, підвищується роль спорту в фізичній реабілітації осіб з особливими потребами. У країнах Європейського регіону більше 11 тис. чоловік займаються лижним спортом за програмою «Спешиал Олімпікс» [2].

В останні роки активно розвивається програма «Об'єднаного спорту», яка дозволяє тренуватися і змагатися в одній команді спортсменам-інвалідам та здоровим партнерам. Американськими практиками підтримується думка, що спільне заняття спортом здорових дітей і дітей-інвалідів допомагає останнім здійснювати більш успішну соціалізацію.

Специфіка розвитку адаптивного спорту в Україні полягає в тому, що вона є єдиною країною у світі, в якій створено державну систему управління адаптивним спортом, офіційно затверджено Програму його розвитку, створено Західний реабілітаційно-спортивний центр Національного комітету спорту інвалідів України у с. Верхнє Турківського району Львівської області; Указами Президента України, Постановами Кабінету Міністрів та Верховної Ради України, зокрема «Про державні стипендії призерам Олімпійських і Паралімпійських ігор, чемпіонам і призерам Дефлімпійських ігор», закладене підґрунтя матеріального забезпечення спортсменів з інвалідністю. Все це свідчить про наявність реальної державної політики розвитку адаптивного спорту в країні. Проте Україна не позбавлена й низки проблем, пов'язаних зі створенням необхідних умов для повноцінного життя людей з інвалідністю, ставленням до них з боку здорових людей, а також рівнем економічного розвитку держави. Наявність зазначених чинників негативно впливає на стан адаптивного спорту, особливо його масового спрямування [1].

**Висновки.** Фізична культура і спорт розглядається в повній мірі як засіб для соціальної реінтеграції інвалідів у суспільство. Головним завданням адаптивного спорту є формування спортивної культури інваліда, залучення його до суспільно-історичного досвіду у даній сфері, засвоєння мобілізаційних, технологічних, інтелектуальних та інших цінностей фізичної культури. Спортсмени-інваліди є особливою соціальною групою, що відрізняється світосприйманням, потребами та можливостями бути інтегрованими до повноцінного суспільного життя. Приклади успішної адаптації спортсменів-інвалідів, досягнення на спортивних змаганнях в рамках паралімпійських ігор свідчать про невичерпні можливості людини з обмеженими можливостями. У зв'язку з цим головним завданням залишається залучення в інтенсивні заняття фізкультурою і спортом якомога більшої кількості інвалідів з метою успішної інтеграції їх в суспільство.

### *Джерела та література*

1. Когут І. О. Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні: монографія. Львів: СПОЛОМ, 2015. 284 с.
2. Когут І. Соціальна інтеграція осіб з інвалідністю та роль адаптивної фізичної культури в її реалізації. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2014. № 4. С. 61–66.
3. Рубцова Н. О. Проблеми формування інфраструктури системи фізичної культури і спорту для інвалідів. Київ, 2014. № 1. С. 16–18.
4. Столяров В. І., Биховський І. М., Лубишева Л. І. Концепція фізичної культури і фізичного виховання (інноваційний підхід). Київ, 2015. № 5. С. 11–15.
5. Шерстюк Н. С., Соколова А. В. Здоров'я населення України та його вплив на демографічну ситуацію. *Економіка та суспільство*: Електронне наукове фахове видання. Вип. 5. 2016. С. 316–319.

## РОЗВИТОК ШВИДКІСНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ ЗІ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ

Світлана Калитка<sup>1</sup>, Катерина Валюк<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Kalytko.Svitlana@vnu.edu.ua;

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

**Вступ.** Зростаюча конкуренція на світовій спортивній арені висуває всі нові вимоги і проблеми, вирішення яких повинно привести до головного – підвищенню ефективності і надійності тренувального процесу. В даний час існує гостра необхідність в оптимізації сучасної системи спортивного тренування жінок, що спеціалізуються в спортивній ходьбі. Відомо, що адаптаційні процеси в організмі жінок відрізняються від таких у чоловіків. Це обумовлено однією з основних біологічних особливостей жіночого організму, зв'язаною з репродуктивною функцією – циклічністю функцій гіпоталамо-гіпофізарно-оваріально-адреналової системи [2; 3]. Тому проблема пошуку можливостей підвищення працездатності спортсменок без порушення їхньої дітородної функції актуальна.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні методи дослідження: педагогічні спостереження за змагальною діяльністю, вивчення зміни результатів виконання педагогічних тестів у річному циклі підготовки, а також дослідження швидкісних можливостей в різні фази МЦ; контрольні тести; фізіологічні методи дослідження; методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Вивчення швидкісних можливостей студенток, які спеціалізуються в спортивній ходьбі, нами проводилися щоденно, на протязі 1–2 МЦ. Тест заключався в проходженні спортсменками дистанції 2x500 м з прискоренням і двоохвилинним відпочинком між відрізками. Як показують дані, які є в таблиці 1, самі високі швидкісні можливості студентки показують в постовуляторну фазу циклу. Достатньо високі результати відмічені в овуляторну і постменструальну фази, самі низькі – в менструальну і передменструальну (відповідно).

Таблиця 1

Час проходження відрізків 2x500 м студентками,  
які спеціалізуються у спортивній ходьбі

Фази МЦ	I	II	III	IV	V
Результати	153,13	150,40	149,76	146,94	151,22
2x500 (сек)	155,40	151,76	151,29	146,79	152,70

Суб'єктивно, в фазу овуляції спортсменками відмічено погіршення техніки спортивної ходьби, що проявляється в: в порушенні координації руху, сповільненні частоти кроків, затрудняється можливість проявлення якості швидкості. В результаті, звичайно, швидкість проходження заданих відрізків знижується з постовуляторною і менструальною фазами.

В кінці передменструальної фази спортсменки скаржились на підвищену втому, головний біль, болі внизу живота, набряк ніг, збільшення маси тіла, віддишку, роздратованість, іноді навіть агресивність. У деяких дівчат спостерігалось почуття апатії, небажання тренуватись. Такі ж симптоми проявлялись і в 1–2 день фази менструації, також спортсменки помічали біль внизу живота, головокружіння, погане самопочуття. До кінця фази менструації самопочуття спортсменок покращувалось, появлялось бажання тренуватись. Цей факт став підтвердженням наших спостережень про затруднення виконання тесту менструальну, овуляторну і передменструальну фази циклу. Напроти в постменструальній і постовуляторній фазах спортсменки помічали легкість при виконанні стандартного навантаження, емоційний підйом, бажання тренуватись. Дані результати свідчать про те, що прояв швидкісних можливостей спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються в спортивній ходьбі, залежать від функціонального стану, який визначається гормональним статусом їх організму.

Визначаючи швидкісні можливості проходження спортсменками дистанції 2x500 м, про функціональну вартість виконаної роботи в залежності від гормонального статусу організму спортсменок ми судили по ЧСС дівчат. Дослідження проводили перед і після розминки, після проходження кожного відрізка 500 м, а також в інтервалі між відрізками (2 хвилини). Про характер відновлення судили по ЧСС після закінчення тесту протягом 5 хвилин. Отримані результати представлені в таблицях 2.



Показники ЧСС у студенток в різні фази МЦ (уд.·хв<sup>-1</sup>) (X ± m)

Фаза циклу	ЧСС після розминки	ЧСС після 500м (1)	ЧСС після 2хв відн.	ЧСС після 500м(2)	ЧСС після 1хв відн.	ЧСС після 2хв відн.	ЧСС після 5хв відн.
I	102,00 ± 0,80	188,80 ± 1,40*	130,67 ± 1,59*	190,07 ± 1,25	144,33 ± 1,21	128,33 ± 1,23*	119,87 ± 0,94*
II	96,48 ± 0,40	179,71 ± 0,48*	123,3 ± 0,84	182,60 ± 0,74*	139,08 ± 0,68	121,59 ± 0,67	112,76 ± 0,84
III	91,33 ± 1,69*	181,33 ± 1,27	121,14 ± 1,37	184,86 ± 1,49	138,29 ± 1,05*	119,14 ± 0,75*	110,86 ± 2,21
IV	95,12 ± 0,59	182,32 ± 0,76	120,51 ± 0,70*	184,44 ± 0,85	139,63 ± 0,70	119,59 ± 0,43*	110,20 ± 0,77*
V	101,60 ± 0,92*	190,96 ± 1,22*	130,44 ± 1,93	191,33 ± 1,27*	145,78 ± 1,15*	128,67 ± 1,38*	118,44 ± 0,82

\* Статистично вірогідні зміни (p<0,05).

Установлено, що у вище названих умовах ЧСС найменша у постменструальну і постовуляторну фази циклу в порівнянні з менструальною і предменструальною. Ці дані мають односпрямованість у зміні діяльності серця в залежності від гормонального статусу жіночого організму, тобто в різні фази МЦ і в умовах основного обміну, і в стані спокою, і після разминочного навантаження, специфічної для спортивної ходьби. Ці результати підтверджують, що постменструальна і постовуляторна фази циклу є в даних умовах оптимальними для діяльності серця.

**Висновки.** Встановлено, що зміни гормонального статусу, які відбуваються протягом менструального циклу, обумовлюють складну перебудову нейрогормональної регуляції функцій систем організму, що супроводжується зміною дихання та кровообігу, а це, закономірно, відбивається на правцездатності студенток. Швидкісні можливості студенток найбільші під час постменструальної, овуляторної і постовуляторної фаз циклу. Адаптаційні реакції організму студенток до напруженої м'язової діяльності, спрямованої на прояв швидкісних можливостей, характеризуються оптимальним функціональним станом під час постовуляторної і постменструальної фаз циклу в порівнянні з перед менструальною, овуляторною і менструальною.

#### Джерела та література

1. Калитка С. В. Особливості побудови тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються в спортивній ходьбі. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту. Луцьк: Вежа. 2001. 23 с.
2. Калитка С. В. Современные направления научных исследований в женском спорте. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2010. № 2 (10). С. 90–93.
3. Калитка С. В. Проявление скоростных возможностей спортсменок, специализирующихся в спортивной ходьбе, в зависимости от их гормонального статуса. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків: ХХП. 2000. № 21. С. 32–37.

## МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ З БІГУ НА 800 МЕТРІВ

Світлана Калитка<sup>1</sup>, Богдана Конашук<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Kalytka.Svitlana@vnu.edu.ua;

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

**Вступ.** Загальні закономірності і положення, на яких базується тренування у всіх видах легкої атлетики, складають її основу. В тому числі це стосується і бігу на середні дистанції. Досягти висот спортивної майстерності в бігових видах можна тільки в процесі річного тренування впродовж ряду років при правильному поєднанні фізичних вправ і відпочинку, шляхом оволодіння технікою і тактикою розвитку сили, витривалості, швидкості, наполегливості, волі до перемоги і інших якостей [1]. На сучасному етапі розвитку спорту проблема оптимального управління тренувальним процесом викликає значні труднощі у тренерів. Удосконалення системи управління тренувальним процесом на основі об'єктивних знань про структуру змагальної діяльності і підготовленості з урахуванням загальних закономірностей становлення спортивної майстерності у видах спорту з проявом витривалості є одним із перспективних напрямів спортивної підготовки [2].

**Методи дослідження:** аналіз й узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні: спостереження та педагогічний експеримент; фізіологічні: частота серцевих скорочень (ЧСС), варіабельність серцевого ритму (ВСР); методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Відомо, що формування адаптації до факторів тренувального впливу та становлення різних складників спортивної майстерності передбачає на кожному етапі підготовки підвищення вимог, що пред'являються до організму спортсмена, близьких до межі їх функціональних можливостей, що суттєво впливає на їх підготовленість. Інтенсивність протікання адаптаційних процесів в організмі спортсмена визначаються характером, величиною та спрямованістю навантажень. Це має велике значення для ефективного перебігу пристосувальних процесів.

Визначаючи ступінь адаптації ССС до різних факторів і оцінку адекватності процесів регуляції ми використовували запропоновані Р. М. Баєвським індекс напруження (рис. 1).

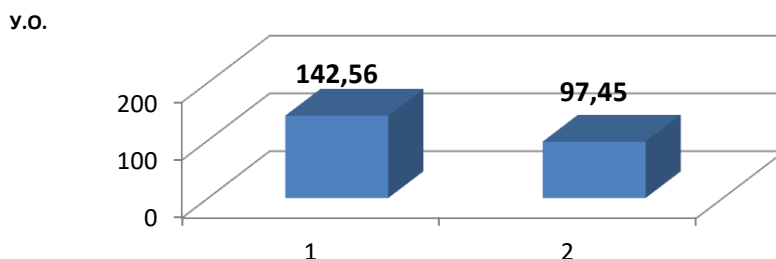


Рис. 1. Індеси напруження регуляторних систем за (Р. М. Баєвським) на початку (1) та вкінці експеримента (2)

Нами визначено, що найвищі показники ІН отримані на початку підготовчого періоду і зниження цих показників відмічено у змагальному періоді, що свідчить про зниження ступеню напруженості регуляторних систем та підвищення функціональних можливостей ССС у передзмагальному періоді.

Аналіз щоденників студентів, які спеціалізуються з бігу на 800 м, свідчить, що у їх тренувальному процесі на першому етапі підготовчого періоду в основному використовувались засоби, що розвивають загальну витривалість та швидко-силові можливості, а саме: робота у аеробній відновлюючій зоні складала 42,13 %, у аеробній розвиваючій – 37,15 %, у анаеробній гліколітичній – 12,38 % та у анаеробній креатинфосфатній – 8,34 %. Це зумовлено тим, що у зимовий період заняття проводились у спортивних та тренажерних залах, де виконувалась робота силового та швидко-силового характеру, та кроси у парку. В умовах спортивної діяльності нами були досліджені показники загальної та спеціальної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються з бігу на 800 м (табл.1).

На початку підготовчого періоду основними завданнями є удосконалення спеціальної працездатності, психічної підготовленості та технічної стабільності. Тому ми запропонували збільшити

використання у тренувальному процесі студентів засобів, які розвивають швидкісну витривалість та анаеробні гліколітичні можливості.

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються з бігу на 800 м (1 – на початку експерименту, 2 – вкінці експерименту)**

Біг на дистанції	Дослідж.	n	X	Sx	m	V%	t	P
30 м (с)	1	10	4,30	0,15	0,05	3,49	-7,02	>0,05
	2	10	3,90	0,10	0,03	2,56		
100 м (с)	1	10	12,85	0,25	0,08	1,95	-2,47	<0,05
	2	10	12,60	0,20	0,06	1,59		
200 м (с)	1	10	27,85	0,25	0,08	0,35	-15,85	>0,05
	2	10	26,50	0,10	0,03	1,24		
400 м (с)	1	10	57,67	0,20	0,06	0,33	-4,39	<0,05
	2	10	56,66	0,70	0,22	0,23		
800 м (с)	1	10	134,47	0,45	0,14	0,33	-14,58	<0,05
	2	10	131,95	0,31	0,10	0,23		
1500 м (с)	1	10	287,65	1,10	0,35	0,38	-8,25	<0,05
	2	10	282,67	1,56	0,49	0,55		
3000 м (с)	1	10	669,35	6,15	1,94	0,92	-17,03	<0,05
	2	10	630,70	3,70	1,17	0,59		

Нами встановлено, що у спортсменів, які спеціалізуються з бігу на 800 м покращилися анаеробні гліколітичні та аеробні можливості, про що ми судили за результатами бігу на 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м та 3000 м, які мають вірогідні зміни протягом експерименту (табл. 1). Під впливом тренування та ростом спортивної майстерності ЧСС як у стані спокою, так і після пробігання тренувальних дистанцій у студентів, які спеціалізуються з бігу на 800 м, знижується. Так, у підготовчому періоді у стані спокою ЧСС становила  $69,22 \pm 2,02$  уд/хв, після пробігання 400 м –  $191,45 \pm 4,27$  уд/хв, 800 м –  $188,24 \pm 4,02$  уд/хв та 1500 м –  $185,36 \pm 4,94$  уд/хв. У змагальному нами відзначено вірогідне зниження ЧСС: у стані спокою –  $62,00 \pm 1,00$  уд/хв, після пробігання 400 м –  $186,47 \pm 5,02$  уд/хв, 800 м –  $183,66 \pm 4,93$  уд/хв та 1500 м –  $178,42 \pm 4,98$  уд/хв.

**Висновки.** Отже, на нашу думку розвиток анаеробних гліколітичних та аеробних можливостей зумовлено використанням у тренувальному процесі спортсменів більших обсягів спеціальної роботи у в анаеробній гліколітичній зоні, що і призвело до підвищення рівня швидкісної витривалості, спеціальної працездатності, а також і загальної витривалості.

*Джерела та література*

1. Рода О. Б., Калитка С. В. Анализ вариабельности сердечного ритма у женщин, специализирующихся в беге на средние дистанции. *Здоровье для всех*. № 1. Пинск, 2014. С. 22–29.
2. Roda O., Kalytka S., Tsos A., Andriichuk O., Ishchuk, O., Shvets O. Heart Rate Variability in Athletes Specializing in Middle-Distance Running during Mesocycle. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*. 2017. Vol. 8 (1). P. 1061–1070. URL: <http://www.rjpbcs.com>

## МЕТОДИКА ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ РЕЖИМІВ ВПРАВ

Жанна Мудрик<sup>1</sup>, Вадим Кухарук<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, [zannatuidrik@gmail.com](mailto:zannatuidrik@gmail.com);

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

**Вступ.** Силове триборство (пауерліфтинг) є популярним видом спорту серед сучасної молоді (Л. А. Остапенко, 2002; А. Н. Бичков, 2005; П. В. Перов, 2005; Б. І. Шейко, 2008; О. В. Ворожейкін, 2009). Пауерліфтинг привертає увагу фахівців до розробки та науково-методичного обґрунтування теорії і методики підготовки спортсменів різного віку і кваліфікації [1; 2]. Згідно з дослідженнями, особливо важливим є етап початкової підготовки, тому що в цей період відбувається швидкий розвиток силових здібностей, становлення спортивної майстерності, інтенсивний перебіг процесів адаптації до специфічних умов занять силовим триборством [2].

**Мета роботи** – теоретично і експериментально обґрунтувати ефективність методики підвищення силових здібностей юнаків на етапі початкової підготовки в силовому триборстві з застосуванням вправ на тренажерах.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; контрольно-педагогічні випробування (тести); антропометрія; динамометрія (кистева і станова); визначення загальної фізичної працездатності (PWC170); педагогічний експеримент (констатуючий і формуючий); методи математичної статистики. Була організовано контрольна та експериментальна групи з учнів 9–10 класів шкіл м. Луцька. Випробовувані контрольної групи мали такий самий сумарний обсяг тренувальної роботи і таке ж співвідношення занять за спрямованістю (10 година – теорія, 160 годину – ОФП, 160 годину – СФП), як і експериментальної. Відмінності в тренувальних програмах випробовуваних контрольної групи і експериментальної групи мали місце тільки при виконанні силових вправ і полягали в наступному:

**Результати дослідження.** Велика частина силових вправ в експериментальній групі виконувалася на тренажерах з метою надати акцентований вплив на основні м'язи, які беруть участь у виконанні вправ силового триборства (жим лежачи, присідання зі штангою на плечах, станова тяга) і знизити навантаження на інші ланки рухового апарату; учні експериментальної групи при виконанні силових вправ поєднували роботу м'язів в динамічному і статичному режимах. При цьому вправи починалися зі статичної напруги тривалістю 5-6 с, а потім продовжували виконуватися в динамічному режимі.

Програма загальної фізичної підготовки в контрольній групі і експериментальній групі не відрізнялася ні за обсягом занять, ні за засобами, що використовувалися.

Програма спеціальної фізичної підготовки в контрольній групі і експериментальній групі була ідентичною за обсягом занять, але відрізнялася за змістом. Основними засобами СФП в обох групах були силові вправи. Однак в КГ для розвитку силових здібностей застосовувалися вправи, рекомендовані програмою для ДЮСШ з силового триборства [3]. Зокрема, вправи з зовнішнім обтяженням і опором, а також вправи з подоланням ваги власного тіла. При виконанні даних вправ використовувався рекомендований в програмі інвентар: штанги, гирі, розбірні гантелі, еластичні бинти, лава для жиму лежачи, стійки для присідань, підставка для тяги.

В експериментальній групі подібні вправи також застосовувалися, але в значно меншому обсязі. У першому півріччі місяці експерименту такі вправи випробуваними експериментальної групи виконувалися в обсязі 46 годину (в річному обчисленні), що склало 28,75 % від загального обсягу спеціальної фізичної підготовки. У другому півріччі – 80 година (50 %). В інший час застосовувалися вправи на тренажерах. Для акцентованого впливу на м'язи, що несуть основне навантаження в змагальних вправах силового триборства, в ЕГ використовувалися вправи на тренажерах.

Поєднання роботи м'язів в динамічному і статичному режимах (статодинамічні вправи) випробуваними експериментальної групи здійснювалося кожен раз при виконанні силових вправ на тренажерах.

За час експерименту у випробовуваних контрольної групи відзначено істотне підвищення результатів у всіх тестах, використовуваних нами для оцінки спеціальної фізичної підготовленості.

Зокрема, результати присідання на тренажері «Body Solid GSCL360» зросли з  $86,4 \pm 1,7$  до  $103,2 \pm 2,0$  кг, або на 19,44% ( $p < 0,01$ ).

Результати жиму штанги лежачи підвищилися з  $34,6 \pm 0,7$  до  $48,3 \pm 1,1$  кг, або на 39,6% ( $p < 0,001$ ). Показники в становій тязі збільшилися з  $76,0 \pm 1,0$  до  $102,8 \pm 1,1$  кг, або на 35,3% ( $p < 0,001$ ). Результати жиму ногами на тренажері «Body Solid GLPH-2100S» під кутом  $45^\circ$  підвищилися з  $76,5 \pm 1,0$  до  $104,7 \pm 1,1$  кг, або на 36,86% ( $p < 0,001$ ).

Безсумнівно, подібне збільшення досліджуваних показників спеціальної фізичної підготовленості у випробовуваних контрольної групи є результатом цілеспрямованих занять силовим триборством протягом експерименту.

Ще в більшій мірі відзначається збільшення показників спеціальної фізичної підготовленості у спортсменів експериментальної групи. Результати присідання на тренажері підвищилися з  $87,5 \pm 1,9$  до  $110,6 \pm 2,2$  кг, або на 26,4% ( $p < 0,001$ ). Результати жиму штанги лежачи збільшилися з  $35,4 \pm 0,8$  до  $55,2 \pm 0,6$  кг, або на 55,93% ( $p < 0,001$ ). Показники в становій тязі підвищилися з  $76,8 \pm 0,8$  до  $108,0 \pm 0,9$  кг, або на 40,63% ( $p < 0,001$ ). Результати жиму ногами на тренажері під кутом  $45^\circ$  зросли з  $76,5 \pm 0,9$  до  $116,8 \pm 1,3$  кг, або на 52,68% ( $p < 0,001$ ).

Найбільші відмінності в показниках інтенсивності приросту за рік встановлені для результатів жиму штанги лежачи. Величина відносної інтенсивності приросту результатів в жимі у випробовуваних КГ склала 32,89 %, у випробовуваних ЕГ – 43,78 % ( $t = 10,5$ ;  $p < 0,01$ ). Статистично достовірні відмінності в показниках зафіксовані і в інших вправах, результати яких використовувалися нами для оцінки спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів. У випробовуваних контрольної групи в становій тязі показники склали  $102,8 \pm 1,1$  кг, в експериментальній групі –  $108,0 \pm 0,9$  кг ( $t = 4,0$ ;  $p < 0,01$ ). У вправі – присідання на силовому тренажері «Body solid GSCL360» у випробовуваних кг2  $103,2 \pm 2,0$  кг, ЕГ –  $110,6 \pm 2,2$  кг ( $t = 2,7$ ;  $p < 0,05$ ).

**Висновки.** Таким чином, за час педагогічного експерименту виявлено перевагу юних спортсменів експериментальної групи у всіх чотирьох контрольних вправах. Статистично достовірний характер відмінностей дозволяє вважати дану перевагу свідченням ефективності запропонованої нами методики розвитку силових здібностей юних спортсменів на етапі початкової підготовки.

### *Джерела та література*

1. Бондаренко А. А. Особенности отбора и занятия пауэрлифтингом с подростками 12–14 лет. *Пауэрлифтинг*. 2008. № 4. С. 6–8.
2. Добринський В. С., Мудрик Ж. С., Бичук О. І., Мордик М. Ю. Зміст та організація комплексного контролю за фізичним станом спортсменів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*: журнал. 2017. Вип. 28. С. 205–209.
3. Опухтин Р. М. Все про пауэрлифтинг. Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. 456 с.

## ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ З ЖІНКАМИ ЗРІЛОГО ВІКУ

Жанна Мудрик<sup>1</sup>, Людмила Осачук<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, [zannamudrik@gmail.com](mailto:zannamudrik@gmail.com);

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

**Вступ.** Завдання використання спортивних ігор в групі жінок зрілого віку полягає в тому, що на перший план виходить завдання збереження і зміцнення життєвоважливих ресурсів, закладених природою і придбаних в процесі життєдіяльності. Цей новий аспект завдань обумовлює необхідні вимоги до побудови методики спортивних ігор в заняттях з жінками зрілого віку [3].

**Метою дослідження** – обґрунтувати методика заняття з жінками зрілого віку (36–55 років), з акцентовано-оздоровчим спрямуванням з урахуванням вікових особливостей (на прикладі волейболу).

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних даних; анкетування, інтерв'ювання; антропометрія; тестування фізичної підготовленості; пульсометрія; велоергометрія; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

При вирішенні поставлених завдань була розроблена і запропонована наша методика проведення заняття з фізичного виховання жінок зрілого віку. Особливістю кожної схеми заняття було комплексне застосування вправ ігрового типу та вправ на дихання і розслаблення [1].

**Результати дослідження.** Всі набрані в групу жінки у віці 36–55 років (60 осіб) були розділені на три групи: ЕГ1 – складалася з 20 жінок, які постійно займалися в групі волейболу; ЕГ2 – складалася з 20 жінок, які знову приступили до занять спортивними іграми, перерва у них склала 7–10 років; КГ – складалася з 20 жінок, які не займалися в оздоровчих групах. Друга експериментальна і контрольна групи займалися за запропонованою методикою. У дослідженні обґрунтовано виділення підготовчої частини заняття в самостійну частину уроку і визначено її вплив на організм жінок зрілого віку. З цією метою двом групам – ЕГ2 і КГ була запропонована розминка тривалістю 30 хвилин, яка закінчувалася п'ятихвилинним бігом.

Відмінності полягали в тому, що в КГ в підготовчій частині заняття протягом 10 хвилин жінки виконували вправи в русі (на плечовий пояс, різноманітні переміщення по волейбольному майданчику, долання смуги перешкод). Жінки ЕГ2 протягом десяти хвилин виконували постійний комплекс вправ (на увагу, запам'ятовування, зосередженість). Це забезпечувало певний настрій на майбутню гру і дозволяло випробуванім бути більш зібраними на протязі всієї гри. Надалі обидві групи виконували єдину програму підготовчої частини заняття, в яку входили вправи на зміцнення м'язів таза і м'язів живота. Вправи повторювались не менше 8-10 разів кожна, паузи на розслаблення продовжувались від 20 секунд до 1 хвилини, в залежності від складності вправ

Основними засобами основної частини заняття для всіх груп була гра в волейбол. Відмінності полягали в тому, що ЕГ1 займалася на ігровий сітці, висота якої відповідала стандарту для жінок цього віку (2,24 м), а ЕГ2 і КГ займалися на заниженій сітці (2 і 2,15 м). Двостороння гра через сітку в КГ складалася з трьох партій і проводилася за таймбреком. Гра була більш емоційною і носила змагальний характер. У ЕГ1 ЕГ2 ігри проводилися з п'яти партій.

В роботі досліджено вплив дихальних вправ в заключній частині заняття на відновлення частоти серцевих скорочень і розумову працездатність жінок зрілого віку. З цією метою двом групам – ЕГ2 і КГ було запропоновано заняття за єдиним комплексом. Різниця полягала в тому, що жінкам ЕГ2 в заключній частині заняття, поряд з вправами на розслаблення і відновлення, проводився комплекс дихальних вправ (на затримання дихання "Хатха-йога"), а жінки КГ виконували тільки вправи відновного характеру. Заклучна частина заняття для обох груп тривала 10 хвилин.

За час проведеного дослідження було встановлено, що значення показників фізичного розвитку жінок зрілого віку покращилися.

У жінок, які займалися в групі ЕГ1 на початку педагогічного експерименту маса тіла в середньому склала 67,5 кг, в групі ЕГ2 – 66,2 кг, і в групі КГ – 69,2 кг, а до завершення експерименту зміни відповідали в середньому 64,3 кг, 64,1 кг і 65,3 кг. Особливо значне збільшення показника ЖЕЛ ми бачимо в ЕГ2, де воно дорівнює 400 см<sup>3</sup>. Збільшення динамометрії правої та лівої кисті рук склало 3–4 кг. Працездатність жінок зрілого віку визначалася за тестом РWCi70: результативність тестування показала, що в першій експериментальній групі приріст склав 27,2 кгм/хв, в другій – 158,4 кгм/хв і в контрольній групі – 113,3 кгм/хв.

Слід зазначити, що за сімома параметрами фізичного розвитку, найбільші позитивні зміни відзначені у жінок групи ЕГ2. Ці відмінності статистично достовірні ( $t = 3,1$ ;  $t = 2,8$ ;  $t = 2,06$ ;  $P < 0,05$ ). За показниками довжини тіла достовірних відмінностей не зафіксовано. За час педагогічного експерименту поліпшилася не тільки якість виконання рухів, а й кількісні показники. Так, результат попадання м'ячем у ціль покращився з 21 до 58 очок ( $P < 0,05$ ); час проходження смуги перешкод зменшилася в середньому з 62,6 секунд до 56,8 секунд; довжина стрибка збільшилась в середньому на 7–8 см; сила м'язів черевного преса – 5–6 разів.

Наші дослідження показали, що під впливом занять підвищується збудливість центральної нервової системи жінок, збільшується рухливість і здатність до врівноваження збудливо-гальмівних процесів [2]. Так, у випробуваннях з запам'ятовуванням ряду чисел за методом А. П. Нечасва, збільшення утримуваних в пам'яті чисел склало: у першій експериментальній групі – 350; в другій – 440; в контрольній – 273. У ЕГ1 кількість помилок знизилася з 42 до 15; в ЕГ2 – з 65 до 8; в КГ – з 68 до 40. Отримані нами дані свідчать про доцільність більш широкого залучення жінок зрілого віку до занять спортивними іграми.

**Висновки.** Позитивні зміни в процесі педагогічного експерименту з жінками зрілого віку дає можливість розширити заняття спортивними іграми і урізноманітнити вправами різного психологічного характеру.

### *Джерела та література*

1. Романюк В., Мудрик Ж., Ковальчук В., Маневський М., Глушко П. Особливості розвитку елементарних видів швидкості баскетболістів та їх взаємозв'язків із результативністю ігрової діяльності. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Фізичне виховання і спорт: журнал. 2019. Вип. 35. С. 81–87.
2. Добринський В. С., Мудрик Ж. С., Бичук О. І., Мордик М. Ю. Зміст та організація комплексного контролю за фізичним станом спортсменів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Фізичне виховання і спорт: журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. Вип. 28. С. 205–209.
3. Kovalchuk R., Bloschynskyi I., Balendr A., Alosyna A., Bahas O., Mozolev O., Prontenko K., Tomkiv I., Bychuk O., Prontenko V. (2019). Conceptual basis of organization of volleyball team training. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8(2),1–13.

## ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛУ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ

Олена Рудик

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

**Вступ.** На сьогоднішній день пляжний волейбол є дуже популярною і відомою в усьому світі грою. Люди грають в нього як на професійних майданчиках, так і в будь-якому іншому, відповідному для гри місці. Щорічно проводиться велика кількість змагань між професіоналами та аматорами цього виду спорту. Є люди, які присвячують волейболу все своє життя: тренують і навчають новачків, захищають честь свого міста або країни в чемпіонатах різних рівнів. Гравці-любители особливо не дотримуються правил і грають виключно заради задоволення і веселого проведення часу.

Пляжний волейбол перетворився з розважальної гри в самостійний вид спорту у 30-х роках минулого століття. В теперішній час він одержав стрімкий розвиток в багатьох країнах різних континентів [1; 3]. Якщо приймати до уваги, що ігри у пляжному волейболі проходять під відкритим небом часто в умовах високої температури (20–30 °С і вище) при яскравому сонці та сильному вітрі, на піску, шар якого досягає 40 см, то зрозуміло, що гравці в пляжному волейболі, на відміну від класичного, зазнають значно вищих фізичних та стресових навантажень [3]. Відповідно, вони повинні володіти певними якостями, окрім стрибучості та відмінної реакції: універсалізм, витривалість, атлетичний розвиток. В Україні на даний час пляжний волейбол розвивається стихійно і лише в невеликій кількості міст. Вважаємо доцільним дослідження системи організації пляжним волейболом на міжнародному та національному рівнях.

**Мета роботи:** теоретично охарактеризувати особливості розвитку пляжного волейболу в Україні та світі.

**Методи дослідження:** аналіз наукової літератури, документальних матеріалів та інформації офіційних сайтів спортивних федерацій.

**Результати дослідження.** Пляжний волейбол – вид спорту, який має найдавнішу історію розвитку (з початку ХХ ст.), найбільшу популярність у світі серед пляжних спортивних ігор [4]. В даний час провідні позиції на міжнародній арені практично у всіх пляжних ігрових видах спорту, в тому числі й пляжному волейболі, належать Бразилії. Її спортсмени неодноразово ставали переможцями та призерами Олімпійських турнірів, вигравали золото на Всесвітніх іграх, перемагали на чемпіонатах світу як серед чоловічих, так і серед жіночих збірних команд [4; 5].

Лідерами в світовому пляжному волейболі, окрім Бразилії, традиційно є США, в той же час не піддається сумніву високий рівень розвитку пляжного волейболу в ряді інших країн – Австралії, Австрії, Швейцарії, Німеччини, Іспанії, Нідерландах, Росії та Китаї. Найбільш титулованими в світі є американські волейболістки Керрі Уолш і Місті Мей, які виграли в 2004-2012 роках три олімпійських турніри поспіль, а також три рази перемагали на чемпіонатах світу. Серед чоловіків рекордсменами за кількістю олімпійських медалей в пляжному волейболі є бразильці Рікардо Сантос і Емануель Рего, у кожного з яких є по одній медалі всіх достоїнств.

Розвитком класичного і пляжного волейболу в світі керує FIVB. Вона була заснована в 1947 р. і сьогодні є однією з найбільших і авторитетних спортивних організацій у світі, що об'єднує 220 національних спортивних федерацій [4].

З метою популяризації пляжного волейболу FIVB часто виступає з ініціативою проведення турнірів не на пляжах, а в визначних місцях столичних міст: чемпіонат світу-2005 пройшов у самому центрі Берліна – на площі Шлоссплатц. Етапи «Великого шолома» Світового туру гралися біля Ейфелевої вежі в Парижі, на Поклонній горі в Москві. Аrenoю для змагань з пляжного волейболу на літніх Олімпійських іграх 2012 року стала площа Хорс Гардс Перед, розташована в центрі Лондона біля будівель Адміралтейства і неподалік від Букінгемського палацу.

В Україні пляжний волейбол розвивається стихійно і лише в невеликій кількості міст: функціонують Харківська, Київська, Рівненська та Одеська міські федерації волейболу. Для того щоб розширити географію розвитку виду спорту необхідно створити такі підрозділи в кожній з областей нашої країни. Керівною організацією з пляжного волейболу в Україні є Федерація волейболу України (ФВУ). Вона входить до складу FIVB.

До подальших напрямів розвитку організаційного забезпечення пляжного волейболу в Україні слід віднести:

- ✓ відкриття підрозділів ФВУ у всіх обласних центрах України;



- ✓ створення в структурі федерації відділу з розвитку соціальних проєктів, спрямованих на залучення дітей та молоді до занять волейболом;
- ✓ активна діяльність щодо матеріально-технічного забезпечення виду спорту з можливим залученням міжнародних грантів;
- ✓ вивчення досвіду провідних країн та об'єднання зусиль національних організацій з пляжних видів спорту [2].

Щодо розвитку шкільного пляжного волейболу в Україні, то у 2020 році у навчальну програму з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти (10–11 класи) було впроваджено варіативний модуль «Пляжний волейбол» (рівень стандарту), який отримав відповідний гриф Міністерства освіти і науки України. Мета варіативного модуля «Пляжний волейбол» – зміцнення здоров'я учнівської молоді, формування навичок здорового способу життя та позитивного ставлення до фізичної культури та спорту; сприяння гармонійному розвитку особистості дитини; формування прагнення до активної рухової діяльності та залучення учнів до самостійних занять фізичною культурою й занять у спортивних секціях.

**Висновки.** Нині пляжний волейбол перетворився з розважальної гри в самостійний вид олімпійського спорту. Нині провідні позиції на міжнародній арені практично у всіх пляжних ігрових видах спорту, в тому числі й пляжному волейболі, належать Бразилії. Розвитком класичного і пляжного волейболу в світі керує FIVB. В Україні пляжний волейбол розвивається стихійно і лише в невеликій кількості міст: функціонують Харківська, Київська, Рівненська та Одеська міські федерації волейболу. Керівною організацією з пляжного волейболу в Україні є Федерація волейболу України (ФВУ). У 2020 році у навчальну програму з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти (10–11 класи) було впроваджено варіативний модуль «Пляжний волейбол» (рівень стандарту). Він покликаний формувати прагнення учнів до активної рухової діяльності та залучення до самостійних занять фізичною культурою й занять у спортивних секціях.

### *Джерела та література*

1. Горчанюк Ю. А. Усовершенствование технической подготовки спортсменов в пляжном волейболе на основе биомеханических моделей перемещений. *Физическое воспитание студентов*. Харьков, 2008. № 2. С. 11–17.
2. Дев'ятаєва О., Кропивницька Т. Організація та управління пляжним волейболом у світі та Україні. URL: <file:///C:/Users/User/Downloads/82985-174543-1-SM.pdf>
3. Костюков В. В. Пляжний волейбол (треніровка, техніка, тактика). Москва: Советский спорт, 2005. 156 с.
4. Beach volleyball development and management FIVB. URL: <http://www.fivb.org/EN/BeachVolleyball/>
5. Confederação Brasileira de Voleibol. URL: <http://2015.cbv.com.br/cbv/institucional/historia>

## ОЦІНКА ОБСЯГУ ТА ІНТЕНСИВНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ СТУДЕНТІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ, ЗА ЧАСТОТОЮ СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ ТА КОНЦЕНТРАЦІЄЮ ЛАКТАТУ В КРОВІ

Андрій Соколов<sup>1</sup>, Ольга Рода<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Магістрант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки;

<sup>2</sup>Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Roda.Olha@vnu.edu.ua

**Вступ.** У наукових публікаціях зазначено [2–5], що структура тренувального процесу базується на об'єктивних закономірностях становлення спортивної майстерності. Це зумовлено факторами, що визначають ефективність змагальної діяльності та оптимальну структуру підготовленості, особливості адаптаційних реакцій та індивідуальні особливості спортсмена. Одним з основних факторів, що визначає ефективність тренувальної роботи легкоатлетів, які спеціалізуються з бігу на 800 м та 1500 м, є рівень фізичної підготовленості, обумовлений можливостями усіх систем організму.

**Методи дослідження.** З метою вивчення лактатних анаеробних можливостей спортсменів, які спеціалізуються з бігу 800 м та 1500 м, ми використовували пробу з повторними навантаженнями – біг 4x400м із наростанням швидкості і максимальним прискоренням на останньому. Такі навантаження широко використовуються у тренувальному процесі легкоатлетів для розвитку швидкісних здібностей та швидкісної витривалості. Для більш повної характеристики заданого навантаження нами здійснювався оперативний контроль частоти серцевих скорочень (ЧСС) під час подолання дистанції та у період відновлення. Моніторинг ЧСС проводили за допомогою спорттестера Polar S610i. Після пробігання кожного відрізка визначали лактат за допомогою тест-смужок VM-Lactate Лактат № 25 приладом «Accutrend Plus» (Швейцарія). Методи математичної статистики [1].

**Результати дослідження.** Під час подолання першого відрізка нами визначені вищі значення середнього показника ЧСС у першому ( $172,50 \pm 10,59$  уд·хв<sup>-1</sup>), другому ( $172,00 \pm 7,41$  уд·хв<sup>-1</sup>) та четвертому ( $172,60 \pm 8,64$  уд·хв<sup>-1</sup>) мікроциклах, дещо нижче у третьому ( $169,30 \pm 5,44$  уд·хв<sup>-1</sup>) та п'ятому ( $169,50 \pm 5,19$  уд·хв<sup>-1</sup>) мікроциклах. Показники середнього ЧСС у другому відрізку варіювали і були вищими починаючи з першого ( $172,30 \pm 6,36$  уд·хв<sup>-1</sup>) та другого ( $172,80 \pm 6,55$  уд·хв<sup>-1</sup>) мікроциклів, зменшувалися у третьому та четвертому мікроциклах ( $170,70 \pm 4,81$  уд·хв<sup>-1</sup>;  $170,90 \pm 4,77$  уд·хв<sup>-1</sup> відповідно), та не значно збільшувалося у п'ятому ( $171,50 \pm 4,20$  уд·хв<sup>-1</sup>) мікроциклі. Нами відмічено найменше значення середнього показника ЧСС під час подолання третього відрізка у перший мікроцикл ( $171,50 \pm 5,42$  уд·хв<sup>-1</sup>), вищий показник у третій мікроцикл ( $173,70 \pm 3,40$  уд·хв<sup>-1</sup>) та значно вищий у другий ( $174,40 \pm 7,35$  уд·хв<sup>-1</sup>), четвертий ( $174,20 \pm 5,14$  уд·хв<sup>-1</sup>) та п'ятий ( $175,00 \pm 2,98$  уд·хв<sup>-1</sup>) порівняно з першим мікроциклом. Найменше значення середнього ЧСС у подоланні четвертого відрізка ми спостерігаємо у першому ( $176,80 \pm 5,33$  уд·хв<sup>-1</sup>) та четвертому ( $176,80 \pm 4,54$  уд·хв<sup>-1</sup>) мікроциклах, та найвище у третьому та п'ятому ( $178,10 \pm 4,95$  уд·хв<sup>-1</sup>;  $178,80 \pm 2,25$  уд·хв<sup>-1</sup>) мікроциклах відповідно.

Отже, середній показник ЧСС зростає протягом перших трьох мікроциклів відповідно із зростанням результативності пробігання тренувальних тестових відрізків 4x400 м. У четвертому мікроциклі нами відзначено незначне зниження середнього показника ЧСС, що пов'язано із зниженням швидкості пробігання тренувального навантаження, та у п'ятому мікроциклі – незначне підвищення середнього ЧСС, при самій високій швидкості пробігання відрізків.

ЧСС<sub>max</sub> після пробігання першого відрізка зареєстровано майже на одному рівні, так у перший, другий та четвертий мікроцикли ( $182,70 \pm 11,60$  уд·хв<sup>-1</sup>;  $182,50 \pm 8,53$  уд·хв<sup>-1</sup>;  $182,90 \pm 9,73$  уд·хв<sup>-1</sup>) відповідно. Дещо нижчі показники ЧСС<sub>max</sub> у третій ( $179,80 \pm 7,15$  уд·хв<sup>-1</sup>) та п'ятий ( $179,00 \pm 4,45$  уд·хв<sup>-1</sup>) мікроцикли. Після подолання другого відрізка ЧСС<sub>max</sub> найбільшого значення сягнув у другий та четвертий мікроцикли ( $184,60 \pm 7,68$  уд·хв<sup>-1</sup>;  $184,60 \pm 8,18$  уд·хв<sup>-1</sup> (відповідно)). Порівняно нижчий показник ЧСС<sub>max</sub> у перший –  $183,50 \pm 6,11$  уд·хв<sup>-1</sup> та третій –  $182,50 \pm 6,33$  уд·хв<sup>-1</sup> мікроцикли, та у п'ятий становив –  $181,50 \pm 4,43$  уд·хв<sup>-1</sup>, що є найменшим показником. Під час подолання третього відрізка значення ЧСС<sub>max</sub> знаходився на одному рівні у перший ( $185,70 \pm 6,24$  уд·хв<sup>-1</sup>) та третій ( $185,40 \pm 3,89$  уд·хв<sup>-1</sup>) мікроцикли, дещо вищий показник у другий ( $186,40 \pm 6,95$  уд·хв<sup>-1</sup>) та найвищий у четвертий ( $187,10 \pm 5,04$  уд·хв<sup>-1</sup>) та п'ятий ( $187,90 \pm 3,54$  уд·хв<sup>-1</sup>) мікроцикли. Звертає на себе увагу ЧСС<sub>max</sub> четвертого відрізка на одному рівні у першому ( $188,70 \pm 6,02$  уд·хв<sup>-1</sup>), другому ( $188,00 \pm 5,01$  уд·хв<sup>-1</sup>), третьому ( $188,40 \pm 3,63$  уд·хв<sup>-1</sup>) та четвертому ( $188,50 \pm 5,25$  уд·хв<sup>-1</sup>) мікроциклах, та дещо вище значення у п'ятому ( $189,00 \pm 4,83$  уд·хв<sup>-1</sup>) мікроциклі.

Організм спортсменів, які спеціалізуються з бігу на 800 м та 1500 м значною мірою повинен володіти аеробною продуктивністю за рахунок енерговитрат пов'язаних з поглинанням кисню та анаеробними процесами, без участі кисню. Тобто легкоатлет пробігаючи задану дистанцію у максимально високому для себе темпі, максимально використовує як аеробні, так і анаеробні можливості свого організму. Для оцінки інтенсивності навантаження та внесок анаеробних процесів енергозабезпечення у виконану роботу ми визначали концентрацію лактату в крові після подолання кожного відрізка тесту через 3 хвилини. Так, найвищий показник концентрації лактату нами зареєстровано у першому мікроциклі  $6,63 \pm 2,83$  ммоль·л<sup>-1</sup>, та дещо нижчий у другому мікроциклі  $6,39 \pm 2,54$  ммоль·л<sup>-1</sup>. Зниження концентрації лактату ми визначаємо у третій мікроциклі  $6,11 \pm 2,46$  ммоль·л<sup>-1</sup>, та значне підвищення у четвертий  $6,49 \pm 2,60$  ммоль·л<sup>-1</sup>. Найнижчий рівень лактату при подоланні першого відрізка зареєстровано у п'ятому мікроциклі  $6,01 \pm 2,09$  ммоль·л<sup>-1</sup>. Після фінішу другого відрізка лактат у перший мікроцикл становив  $9,38 \pm 2,23$  ммоль·л<sup>-1</sup>, у другий мікроцикл від підвищився до  $9,57 \pm 2,56$  ммоль·л<sup>-1</sup>. Нижчий рівень лактату нами реєструємо у третій мікроциклі  $9,16 \pm 2,39$  ммоль·л<sup>-1</sup> та підвищений у четвертий до  $9,50 \pm 2,21$  ммоль·л<sup>-1</sup>. Значно нижчий показник лактату нами відмічено у п'ятому мікроциклі  $8,38 \pm 1,57$  ммоль·л<sup>-1</sup>. Поступове зниження лактату в крові після пробігання, нами зазначено у другий  $10,58 \pm 2,27$  ммоль·л<sup>-1</sup> та третій  $10,49 \pm 2,27$  ммоль·л<sup>-1</sup> мікроцикли. Рівень лактату на четвертому відрізку характеризується значним підвищенням, що пов'язано із зростанням швидкості пробігання заданої роботи.

**Висновки.** У легкоатлетів функціональний стан серцево-судинної системи протягом трьох мікроциклів покращувався про що ми судили за показниками: функціональна вартість виконаної роботи не мала значних змін протягом мезоциклу, але нижчі показники середнього ЧСС та ЧСС<sub>max</sub> нами були визначенні у третьому мікроциклі та вищі – у четвертому мікроциклі. Рівень лактату крові свідчить, що енергозабезпечення тренувальної роботи знаходилось на відносно однаковому рівні..

### *Джерела та література*

1. Гланц С. Медико-биологическая статистика; [пер. с англ.]. Москва: Практика, 1998. 459 с.
2. Линець М., Войтович А. Вікові та часові моделі побудови підготовки бігунів на середні дистанції. *Легка атлетика: теорія, навчання, тренування*: [зб. наук. пр.]. Львів, 2006. С. 78–84.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. *Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]*: в 2 кн. Киев: Олимпийская литература, 2015. Т. 2. 770 с.
4. Рода О. Б. Засоби та методи тренувальних занять легкоатлетів, які спеціалізуються з бігу на середні дистанції. *Нова педагогічна думка*. 2013. № 4 (76). С. 189–192.
5. Roda, O., Kalytka, S., & Matskevych, N. (2018). Побудова базових мезоциклів бігунів на середні дистанції. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (4(44), 55–63. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-04-55-63>.

## ОСОБЛИВОСТІ КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КАРАТИСТІВ

Ростислав Ференц

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

**Вступ.** Процес багаторічного тренування в карате встановлюється в залежності від факторної структури фізичної й технічної підготовленості, що властивий каратистам різної кваліфікації, і знання цієї структури дозволяє підвищувати ефективність побудови тренувального процесу [1; 3].

Контроль за ходом підготовки може здійснюватися з різним змістом, що пов'язується з контролем стану спортсменів у період річного тренувального циклу або контролем як елементом керування системою багаторічної підготовки спортсменів. Підбір методів контролю здійснюється за трьома основними напрямками, що включають педагогічні, психологічні та медико-біологічні методи [2].

Варто зауважити, що фахівцями з карате [1; 3] відзначається необхідність розробки системи комплексного контролю, оскільки отриманні результати закладаються в основу об'єктивної побудови тренувального процесу, де за їх твердженням повинні враховуватися як загальні закономірності адаптації спортсмена до фізичного навантаження, так і особливості пов'язані зі специфікою саме цього виду спорту.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, узагальнення передового досвіду підготовки каратистів, аналіз, синтез та теоретичне моделювання.

**Результати дослідження.** Одним з найважливіших елементів побудови тренувального процесу є використання ефективної системи комплексного контролю, що підтверджується провідними фахівцями з теорії спорту [1; 3], за яким визначається раціональність тренування та подальшої розробки шляхів удосконалення тренувального процесу з метою досягнення високих результатів.

В єдиноборствах педагогічний контроль, є основним для одержання інформації щодо стану й ефективності підготовки спортсменів, бо застосовується він для оцінки ефективності засобів і методів тренування, для визначення динаміки розвитку спортивної форми й прогнозування спортивних досягнень. Основними методами педагогічного контролю є педагогічні спостереження й контрольні випробування (тести), що характеризують різні сторони підготовленості каратиста [2].

Для побудови системи контролю в карате доцільно розглядати класифікацію методів, їх підбір, прив'язуючись до характеристик використовуваних засобів, що становлять основу тренувального процесу. Застосовування методів контролю можна здійснювати, використовуючи інструментальні вимірювання, візуальні спостереження, опитування або анкетування. Інструментальні методи контролю за станом спортсмена здійснюються за допомогою технічних засобів; візуальні – засновані на спостереженнях за спортсменом у ході тренувальної й змагальної діяльності; опитування – проводяться у формі бесіди; анкетування – заповненням спеціальних опитувальних анкет [2; 3].

Система контрольних нормативів в карате повинна ґрунтуватися на таких важливих науково-методичних положеннях, якими є цільова спрямованість стосовно вищої спортивної майстерності й співвідносність у розвитку основних фізичних якостей [2].

У єдиноборствах фізична підготовленість розглядається як головна характеристика інтегрального функціонального стану організму. До основних фізичних якостей каратистів відносять швидкість, силу, швидкісно-силові якості, витривалість та гнучкість. Для здійснення контролю за рівнем розвитку швидкості використовується біг на 30 м з низького старту або з ходу на 20 і 30 м. У карате досягнення високих результатів залежить від рівня розвитку сили. Найбільш інформативними є результати динамометричних досліджень, що дозволяють визначити рівень розвитку сили основних м'язових груп спортсменів. Не менш важливу роль для каратистів відіграють і швидкісно-силові якості, вимірювання яких може здійснюватись за результатами стрибка у довжину з місця, у висоту з місця, потрійного, п'ятірного чи десятирного. Для контролю гнучкості та рухливості у суглобах (кульшовому, плечовому, ліктьовому, колінному, гомілковостопному та хребтному стовпі) використовують різноманітні гоніометри [2; 3].

Для досягнення результату в карате, як і в інших видах спорту, необхідно визначати не лише рівень розвитку фізичних якостей, але і рівень технічної підготовленості [1; 3].

Техніка в карате розглядається як комплекс спеціальних прийомів і засобів, необхідних каратисту для перемоги в поєдинку. На кожному етапі розвитку каратиста вона є головним засобом ведення

спортивної боротьби і дозволяє в межах правил вирішувати конкретні тактичні завдання з урахуванням різних ситуацій, що виникають під час поєдинку [1; 3].

Техніка карате складається із ударів на повну силу руками, ліктями, ногами, коліньми, а також включає стійки, позиції, переміщення, захист руками і ногами, відповідно до правил змагань. Результативність техніки відповідно до змагальної діяльності єдиноборців фахівцями [1; 3], розподіляється між двома групами показників, серед яких інтегральні показники результативності і диференціальні показники ефективності.

В карате основним засобом ведення поєдинку є ударні прийоми. Виходячи з цього, слід розглянути методики оцінки ударної техніки, що діють в різних єдиноборствах, оскільки карате – це один з “ударних видів спорту” [1; 3], а тому ударна дія займає одне з основних місць у структурі рухових дій, що забезпечують переконливу і швидку перемогу, а сила удару спортсмена – це одна з головних досліджуваних характеристик. Для контролю та оцінки таких дій необхідно використовувати сучасні відеокomp'ютерні системи, які дають можливість визначати найхарактерніші особливості технічних дій каратистів

**Висновки.** Аналіз літературних джерел засвідчує, що досягнення змагального результату може забезпечуватися за умови набуття відповідного рівня фізичної і технічної підготовленості каратистів, адекватне їх кваліфікації та контролю пропорційного розвитку показників у ході тренувального процесу.

### *Джерела та література*

1. Боевые и спортивные единоборства: справочник/под общ. ред. А. Е. Тараса. Минск: Харвест, 2003. 640 с.
2. Майстренко Е. А., Кныш Р. Н., Планов Ю. М., Мурадян А. Ш., Малахов М. И. Совершенствование системы комплексного контроля у юных спортсменов, занимающихся таэквон-до/под общ. ред. Алабина В. Г., Алексеева А. Ф. Харьков: ХаГИФК, 1997. 127 с.
3. Микрюков В. Ю. Каратэ: учеб. пособие. Москва: Издат. центр «Академия», 2003. 240 с.

## *Секція 3*

### *Фізична терапія, ерготерапія*

#### **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЖІНОК З ЕКЗОГЕННО-КОНСТИТУЦІАЛЬНИМ ОЖИРІННЯМ**

**Юлія Горщарук**

*Студентка спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» Волинського національного університету імені Лесі Українки mega\_dream1998@ukr.net*

**Вступ.** На сьогодні до найбільш розповсюджених і життєво загрозливих захворювань як в Україні, так і у світі належить ожиріння. Цю патологію оголошено Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) новою неінфекційною епідемією XXI століття[5].

До 2025 року кількість хворих на ожиріння у світі серед чоловіків складе 40 %, серед жінок – 50 % за розрахунками експертів ВООЗ, а загальний показник у порівнянні з 2000 роком подвоїться. У зв'язку з цим ожиріння ВООЗ визнано новою неінфекційною епідемією нашого часу [1; 6].

На ожиріння страждає близько 30 % населення у віці 25–30 років в Україні, а кожен 4-й мешканець має надлишкову масу тіла. Розповсюдженість ожиріння серед осіб старше 45 років складає 50–52 %, а надлишкова маса тіла – 33 %, у тому числі крайніх ступенів – 8–10 % [2; 5].

Соціальна значущість цієї патології обумовлена швидко прогресуючим характером захворювання, що проявляється численними клінічними симптомами і вираженими метаболічними порушеннями, які спричиняють тяжкі функціональні та структурні зміни різних органів і систем організму.

**Методи дослідження.** аналіз науково-методичної літератури, клінічні методи (збір анамнезу, вивчення медичних карт, огляд, вимірювання АТ та частоти серцевих скорочень (ЧСС), оцінка інтенсивності болю за візуальною аналоговою шкалою (ВАШ) та методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Теоретичний аналіз науково-методичної літератури та практичних напрацювань вітчизняних і зарубіжних фахівців довів вагоме значення фізичної реабілітації у відновленні функціонального стану серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату як у жінок з екзогенно-конституціональним ожирінням. Виявлена недостатність уваги спеціалістів у питаннях реабілітації хворих із поєднанням ГХ та грудного остеохондрозу. Теоретико-методичне обґрунтування комплексної програми фізичної реабілітації для відновлення пацієнтів із патологією має наукове, практичне і соціально- економічне значення. За результатами досліджень у 15 (45,5 %) з 33 жінок зрілого віку з ожирінням діагностовано гіпертонію 1-го ступеня. Аналіз наявності кореляції між ІМТ і показниками артеріального тиску показав: підвищення артеріального тиску більше 140/90 мм рт. ст. серед пацієнтів з ІМТ > 25 кг/м<sup>2</sup> було зареєстровано в 45,5 % випадках (спостерігається сильний зв'язок ( $r = 0,76$ ,  $p < 0,05$ )). Одночасно відзначена пряма залежність частоти виникнення артеріальної гіпертонії зі збільшенням показника ІМТ у обстежених: так, серед жінок з 25 <ІМТ<30 кг/м<sup>2</sup> артеріальна гіпертонія була виявлена в 11,1 % випадках; у жінок з 30 <ІМТ <35кг/м<sup>2</sup> АГ мала місце у 40 обстежених (50 %); у підгрупі жінок з ІМТ> 35кг /м<sup>2</sup> артеріальну гіпертонію 1–2-го ступеня діагностовано у всіх 4 осіб (серед 4 обстежених (100 %)). Побудована програма фізичної реабілітації жінок зрілого віку з екзогенно-конституціональним ожирінням з застосуванням гідрокінезотерапії в умовах фітнес-центру, ґрунтується на сучасних поглядах реалізації реабілітаційного процесу з урахуванням методів фізичної реабілітації, ефективність яких описана у наукових працях. Для визначення ефективності програми фізичної реабілітації було сформовано дві групи пацієнтів – основна, що проходила відновлення за розробленою нами авторською програмою (n=17) і контрольна група пацієнтів (n=16), яким проводили комплекс відновного лікування, що вміщує лікувальну гімнастику, класичний масаж і методи фізіотерапевтичного впливу за програмою оздоровчого закладу. Досліджуваний контингент групи хворих був однорідним та репрезентативним, що дозволило об'єктивно порівнювати результати лікування та судити про ефективність запропонованої програми реабілітації. Вихідні показники досліджуваних параметрів у пацієнтів сформованих груп статистично значуще не відрізнялися (p<0,05). Проведені дослідження з

вивчення ефективності розробленої програми фізичної реабілітації підтверджують дані про достовірну її перевагу, у порівнянні з традиційною програмою реабілітації. Аналіз динаміки рівня болю за ВАШ дозволив зафіксувати статистично значущі відмінності між групами: рівень больового відчуття в ОГ склав  $(1,2 \pm 0,4)$  бала, ( $\pm S$ ); в КГ –  $(3,4 \pm 1,4)$  бала, ( $\pm S$ ) відповідно. За даними опитувальника Oswestry LowBackPain Disability Questionnaire (ODI) виявлено покращення якості життя жінок ОГ: динаміка показників з  $(52 \pm 2)$  балів до  $(21 \pm 2)$  балів; позитивна динаміка у жінок КГ була значуще менше вираженою: з  $(55 \pm 3)$  балів до  $(43 \pm 3)$  балів, ( $p < 0,05$ ). Зміни показника ІМТ дозволили відзначити клінічний ефект зменшення маси тіла в основній групі, на відміну від динаміки ІМТ контрольної групи. В ОГ показник ІМТ зменшився з  $(30,77 \pm 0,07)$  кг/м<sup>2</sup> до  $(28,92 \pm 0,07)$  кг/м<sup>2</sup> ( $\pm m$ ), ( $p \leq 0,01$ ); в КГ статистично значущі зміни спостерігалися, але менш виражені – з  $(31,11 \pm 0,06)$  кг/м<sup>2</sup> до  $(30,43 \pm 0,06)$  кг/м<sup>2</sup>, ( $\pm m$ ); ( $p < 0,05$ ). Результати проведених досліджень підтверджують, що застосування методів гідрокінезотерапії, у рамках розробленої програми фізичної реабілітації для жінок зрілого віку з ожирінням, привели до безпечного зниження ваги тіла та досягнення індивідуально планованих результатів корекції фігури.

**Висновки.** Теоретичний аналіз науково-методичної літератури та практичних напрацювань вітчизняних і зарубіжних фахівців довів вагоме значення фізичної реабілітації у відновленні функціонального стану серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату як у жінок з екзогенно-конституційним ожирінням. Перспективи подальших досліджень пов'язані із вивченням можливостей використання різних альтернативних методів і засобів у комплексній програмі фізичної реабілітації для вторинної профілактики ускладнень у пацієнтів з ожирінням.

### *Джерела та література*

1. Бочкова Н. Л. Дозування фізичних навантажень в фізкультурно-оздоровчих заняттях для осіб з надлишковою масою тіла. В: Єрмаков С. С., редактор. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. вих. і спорту*: зб. наук пр. Харків, 2010. № 1. С. 26–28.
2. Гоглова Н. Підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з жінками першого зрілого віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2007. № 1. С. 37–40.
3. Федорова О. Н. Влияние оздоровительного комплекса «Пилатес и аквааэробика» на составляющие здоровья женщин среднего возраста. *Адаптивная физическая культура*. 2011. № 4. С. 36–38.
4. Что такое избыточный вес и ожирение? ВОЗ. URL: <http://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
5. Шеремет О. Б. Особливості реабілітації хворих старших вікових груп з остеохондрозом шийного відділу хребта: автореф. дис. ... канд. мед. наук: спец. 14.01.21 «Травматологія та ортопедія»; Укр. НДІ травматології та ортопедії. Київ, 2000. 20 с.
6. Coviello I. Prognostic role of heart rate Variability in PATIENTs with ST- segment Elevation acute Myocardial Infarction Treated by Primary Angioplasty / I. Coviello, G. Pinnacchio, M. Laurito et al. *Cardiology*. 2013. Vol. 124. № 1. P. 63–70.
7. Hubert H. B., Feinleib M., McNamara P. T., Castell W. P. Obesity as an independent risk factor for cardiovascular disease: a 26-year follow-up of participants of the Framingham Heart Study. *Circ.* 1983. № 67. P. 968–977.

## ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПІДЛІТКІВ З ХРОНІЧНОЮ СЕРЦЕВОЮ НЕДОСТАТНІСТЮ НА ПІСЛЯЛІКАРНЬЯНОМУ ЕТАПІ

Олександра Костинська

*Студентка 7 курсу спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» Волинського національного університету імені Лесі Українки, kostynskaoleksandra@gmail.com*

**Вступ.** Хронічна серцева недостатність (ХСН) – це патофізіологічний стан, при якому серце, внаслідок своєї насосної функції, не може нагнати кров відповідно до метаболічних потреб тканин. Вона є одним з найбільш розповсюджених патологічних станів, захворюваність складає 0,15–0,5 %. Найчастіше причини ХСН є кардіологічної етіології (ішемічна хвороба серця, артеріальна гіпертензія, міокардит, дилатаційна кардіоміопатія, вроджені вади серця тощо), а на інші причини припадає в цілому не більше ніж 5 % випадків [5]. Так, Д. М. Сурков [4] вважає, що в найближчі 30–40 років слід очікувати збільшення кількості хворих на ХСН ще на 40–60 %, тому вона може стати головною причиною смертності у XXI столітті. Спостерігаємо негативні тенденції до збільшення кількості дітей, які страждають від цієї патології [6]. Адже поширеність хвороб системи кровообігу зростає з віком, що підтверджено у щорічній доповіді про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України за 2018 рік: 0–6 років – 12,14; 7–14 років – 40,11; 15–17 років – 77,98 дитини на кожну 1000 [2; 7]. Незважаючи на досягнення сучасної медицини, частота госпіталізацій та смертність при ХСН є високою [3]. У зв'язку з цим, на думку А. Н. Пархоменка [4], серцева недостатність залишається однією з найбільш актуальних проблем у кардіології.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, клінічні інструментальні методи та методи функціональної діагностики, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Дослідження проходило у три етапи. У ньому взяли участь 17 дітей старшого шкільного віку (15–17 років) з ХСН. Поділ дітей на основну групу (ОГ, 8 осіб) та групу порівняння (ГП, 9 осіб) проведено методом випадкової вибірки по мірі поступлення дітей у лікарню. На початку експерименту різниця між показниками обох груп була статистично не значуща, що свідчить про однорідність цих груп ( $p > 0,05$ ). Теоретичний аналіз науково-методичної літератури та практичних напрацювань вітчизняних і зарубіжних фахівців довів вагоме значення фізичної реабілітації у відновленні функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем дітей. Виявлена недостатність уваги спеціалістів у питаннях реабілітації хворих з ХСН. Теоретико-методичне обґрунтування комплексної програми фізичної реабілітації для відновлення пацієнтів із ХСН має наукове, практичне і соціально-економічне значення. Для проведення педагогічного експерименту, систематизації даних, нами було розроблено картку обстеження дитини з хронічною серцевою недостатністю для встановлення фізичних, функціональних, психоемоційних порушень та якості її життя. Саме такий комплексний підхід дав можливість виявити різноманітні порушення з боку різних систем організму та врахувати індивідуальні особливості дитини у підборі засобів фізичної реабілітації. Обстеження ССС у дітей з ХСН виявило, незважаючи на медикаментозну терапію (постійну/епізодичну), що у 47,06 % дітей прискорена ЧСС, тобто серце використовує резервні можливості, що є характерною ознакою при даному синдромі. У 32,35 % дітей АТс та у 44,12 % дітей АТд знаходилися вище середніх значень. Обстеження дихальної системи виявило у стані спокою у 11,76 % дітей патологічно підвищену частоту дихання. Лише у 14,7 % дітей відношення життєвої ємності легень (ЖЄЛ) до належної величини (НЖЄЛ) було у межах норми. Дані обстеження опорно-рухового апарату вказували на схильність до сутулості у 35,29 % дітей шкільного віку з ХСН, а у 17,65 % – її наявність. Середній бал обстеження постави у сагітальній та фронтальній площинах становив  $65,88 \pm 1,89$  із 100 можливих. На основі антропометричних вимірів, дисгармонійний фізичний розвиток визначено у 23,53 % дітей, а у 17,65 % – різко дисгармонійний фізичний розвиток. У складанні програми фізичної терапії для хворих підлітків нами враховано принципи фізичної терапії та фізичного виховання. У роботі представлено алгоритм процесу фізичної реабілітації, за яким ми працювали та схему підбору засобів фізичної терапії при проблемах, що виникають у пацієнтів з ХСН. Результати обстеження після впровадження розробленої програми фізичної реабілітації встановили на 18,75 % більше дітей із середніми значеннями частоти серцевих скорочень у стані спокою, а у ГП на 5,56 % виявлено менше дітей із такими ж середніми значеннями ЧСС. Повторне обстеження встановило на 18,75 % більше дітей ОГ із частотою дихання у межах середніх величин. У дітей ГП кількість дітей із значеннями частоти дихання в межах вище середніх величин зросла на 22,22 %. Кількість дітей ОГ після занять за запропонованою програмою із нормальним співвідношенням ЖЄЛ до НЖЄЛ зросла до 37,5 % ( $p \leq 0,05$ ). А кількість дітей ГП із



співвідношенням у межах норми залишилася незмінною на рівні 11,11 % ( $p > 0,05$ ). Запропонована програма сприяла статистично значущому збільшенню кількості дітей із нормативним значенням життєвого індексу на 12,5 % дітей у ОГ ( $p \leq 0,01$ ). Оцінка якості життя дітей шкільного віку ОГ з ХСН показала достовірне покращення за чотирма блоками. Фізичне функціонування на думку дітей покращилося з  $75,2 \pm 2,76$  до  $81,25 \pm 2,92$  балів ( $p \leq 0,05$ ), а на думку їх батьків – з  $65,43 \pm 5,58$  до  $76,76 \pm 3,87$  балів ( $p \leq 0,01$ ). Саме фізичне функціонування за інформацією батьків мало найбільше покращення. Соціальне функціонування також мало позитивні зміни з  $74,38 \pm 4,78$  до  $82,19 \pm 3,62$  балів ( $p \leq 0,05$ ) за даними звіту дітей ОГ та з  $70,63 \pm 4,23$  до  $80,31 \pm 3,97$  балів ( $p \leq 0,01$ ) за інформацією від батьків. Це вказує на покращення соціальної адаптації дітей у суспільстві, зокрема серед своїх однолітків. За кінцевим результатом ЯЖ покращилася з  $70,72 \pm 2,98$  до  $77,51 \pm 2,64$  балів ( $p \leq 0,01$ ) на думку самих дітей та з  $63,79 \pm 3,64$  до  $72,83 \pm 2,98$  ( $p \leq 0,01$ ) на думку їх батьків. У дітей ГП покращення ЯЖ має позитивну тенденцію, оскільки встановлено зростання показника на думку дітей із  $69,69 \pm 1,66$  до  $71,38 \pm 1,93$  балів ( $p > 0,05$ ), а на думку їх батьків – з  $64,19 \pm 2,34$  до  $64,55 \pm 2,06$  балів ( $p > 0,05$ ).

**Висновки.** Теоретичний аналіз науково-методичної літератури та практичних напрацювань вітчизняних і зарубіжних фахівців довів вагомe значення фізичної реабілітації у відновленні функціонального стану серцево-судинної системи та дихальної системи у підлітків з ХСН. Перспективи подальших досліджень пов'язані із вивченням можливостей використання різних альтернативних методів і засобів у комплексній програмі фізичної терапії для вторинної профілактики ускладнень у пацієнтів з ХСН.

### Джерела та література

1. Денисюк В. І. Суправентрикулярні пароксизмальні тахікардії: стандарти діагностики, невідкладної допомоги та профілактики згідно з даними доказової медицини. *Внутренняя медицина*. 2007. № 2(2). С. 23–24.
2. Івасик Н. О., Очеретна О. М., Чеховська М. Я. Підбір засобів фізичної реабілітації для дітей з порушенням ритму і провідності серця. В: *Пристапа Є. Н., редактор. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини*. Львів: Львів. держ. ун-т фіз культури. 2014. № 18(3). С. 86–94.
3. Национальные рекомендации Общества специалистов по сердечной недостаточности (ОСН), Российского кардиологического общества (РКО) и Российского научного медицинского общества терапевтов (РНМОТ) по диагностике и лечению хронической сердечной недостаточности (четвертый пересмотр): утверждены на Конгрессе ОСН 7 декабря 2012 года, на Правлении ОСН 31 марта 2013 и Конгрессе РКО 25 сентября 2013 года. *Сердечная недостаточность*. 2013. № 14; 7(81). С. 379–472.
4. Чеховська М. Я. Алгоритм обстеження дітей з хронічною серцевою недостатністю. В: *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, 2016. № 3(2). С. 348–352.
5. Treatment Options for Heart Failure, American Heart Association. 2012 URL: [http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HeartFailure/TreatmentOptionsForHeartFailure/Treatment-Options-for-Heart-Failure\\_UCM\\_002048\\_Article](http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HeartFailure/TreatmentOptionsForHeartFailure/Treatment-Options-for-Heart-Failure_UCM_002048_Article).
6. Wilcoxon F. Individual comparisons by ranking methods. *Biometrics Bulletin*. 1945. № 1(6). P. 80–83. doi:10.2307/3001968
7. World Health Statistics. 2010. URL: [http://www.who.int/gho/publications/world\\_health\\_statistics](http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics)

## ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ТА ГОСТРОТУ ЗОРУ ДІТЕЙ 9–10 РОКІВ З КОРОТКОЗОРИСТІЮ

Ірина Лойко

*Магістрантка навчально-наукового медичного інституту Волинського національного університету імені Лесі Українки, irochkaloiko@gmail.com*

**Вступ.** В даний час доведено, що короткозорість частіше виникає у осіб з відхиленнями в загальному стані здоров'я. Статистика свідчить про невпинний 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. Значається 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 відпочинку, можуть виникнути різні захворювання і подальше прогресування короткозорості.

Численними дослідженнями М. М. Тимофєєва, В. А. Епифанова, В. Н. Мошкова, Р. І. Антуфєєва [2; 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.

Спеціальні дослідження В. М. Сокурєнко, Г. С. Тимчик, І. Г. Чиж [1], встановили, що зниження загальної рухової активності школярів при підвищеному зоровому навантаженні може сприяти розвитку короткозорості. Фізичні вправи загальноосвітнього характеру, застосовані в поєднанні із спеціальними вправами для м'язів очей, позитивно впливають на функції короткозорого ока.

Л. І. Іванова [4] вважає, що фізична культура, рухливі ігри на свіжому повітрі, спорт повинні зайняти важливе місце в комплексі заходів з профілактики короткозорості і її прогресування, оскільки фізичні вправи сприяють як загальному зміцненню організму і активізації його функцій, так і підвищенню працездатності очних м'язів, зміцненню склери ока. Встановлено, що школярі у віці від 7 до 18 років, які займаються спортом, короткозорість зустрічається значно менше ніж серед школярів, які не займаються спортом.

Тому, одним із головних аспектів підготовки слабозорих школярів до трудових навантажень є удосконалення процесу реабілітації, яка повинна сприяти поліпшенню рівня підготовленості слабозорих дітей шляхом підвищення їх фізичної і розумової працездатності, розвитку професійно значимих фізичних якостей, формування навичок правильного виконання основних рухів і корекція інших відхилень у фізичному розвитку.

Це й обумовило вибір теми магістерської роботи “Вплив засобів фізичної реабілітації на морфофункціональні показники та гостроту зору дітей з короткозорістю”.

**Мета дослідження:** Вивчити вплив засобів фізичної терапії на фізичний розвиток, фізичну підготовленість та гостроту зору дітей 9-10 років з короткозорістю.

**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 з використанням соціологічних методів опитування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Педагогічний експеримент тривав з вересня 2019 року по березень 2020 року на базі спеціалізованої школи – інтернату для школярів з вадами зору с. Крупа, Волинської області. У дослідженні взяли участь 16 хлопчиків віком 9–10 років, які на час експерименту були практично здорові.

**Результати дослідження.** Для експерименту були сформовані дві групи: контрольна і експериментальна. В контрольну групу були включені 8 дітей, які займалися лікувальною фізичною культурою з методистом ЛФК школи-інтернату за загальноприйнятою методикою. Основну групу склали також 8 школярів, які проходили курс фізичної реабілітації за запропонованою нами програмою. В процесі

експерименту проведений порівняльний аналіз показників фізичного розвитку, функціонального стану кардіореспіраторної системи хлопчиків 9–10 років, які страждають короткозорістю контрольної і основної груп.

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. 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 на стан хлопчиків. Також було проведення заключного дослідження і дана оцінка функціональним можливостям організму хлопців. Діапазон функціональних резервів організму хлопців оцінювали за показниками проведених проб.

**Висновки.** За проведеною оцінкою фізичного розвитку хлопчиків 9–10 років з короткозорістю після проходження курсу фізичної терапії відмічаються позитивні зміни: середня величина ЖЄЛ збільшилась на 200,0 мл.; різниця показників окружності грудної клітки після експерименту становила 1,5 см; показники сили правої кисті збільшились на 1,22 кг. Показники фізичної підготовленості після застосування запропонованої програми покращились, так показники бігу на 0,62 рух./хв. Особливо значні покращення спостерігались у розвитку гнучкості: нахил тулуба діти покращили на 0,62 см. За час експерименту в експериментальній групі гострота зору у хлопчиків з корекцією покращився в середньому на 10 %, без корекції – на 9 %. В контрольній групі гострота зору дітей з корекцією покращилася незначно, в середньому на 1 %, а без корекції – погіршився, про що свідчить від'ємне значення -2 %. Запропонована програма адекватно вплинула на рівень соматичного здоров'я і фізичної підготовленості та гостроту зору хлопчиків з міопією і вказує на необхідність проведення комплексу корекційних заходів з цими дітьми.

### *Джерела та література*

1. Сокурєнко В. М. Око людини та офтальмологічні прилади: навч. посіб./В. М. Сокурєнко, Г. С. Тимчик, І. Г. Чиж; НТУУ «КПІ». Київ: НТУУ «КПІ», 2009. 264 с.
2. Офтальмологія: навч. посіб. для студ. мед. вузів III–IV рівнів акредитації та лікарів заг. практики» – для сімейних лікарів/А. О. Ватченко [та ін.]; за ред. проф. А. О. Ватченко, доц. М. М. Тимофєєва; Центр. метод. каб. з вищ. мед. освіти МОЗ України, Дніпропетр. держ. мед. акад., Каф. офтальмології. Дніпропетровськ: АРТ-ПРЕС, 2006. 129 с.
3. Епифанов В. А., Мошков В. Н., Антуфьева Р. И. и др. Лечебная физическая культура: справочник. *Лечебная физкультура в офтальмологии*. Москва: Медицина, 2008.
4. Іванова Л. І. Методика фізичного виховання у спеціальних медичних груп: навч. посіб./НПУ ім. М. П. Драгоманова. Київ: Козарі, 2009. С. 148.

## ФІЗИЧНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ ЧАСТО ХВОРИЮЧИХ ДІТЕЙ

Ірина Онишко<sup>1</sup>, Оксана Усова<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Студентка 7 курсу спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» Волинського національного університету імені Лесі Українки oniskoirina22@gmail.com;

<sup>2</sup>Кандидат біологічних наук, доцент кафедри терапії та ерготерапії Волинського національного університету імені Лесі Українки alex\_uas@ukr.net

**Вступ.** Проблема зниження стану здоров'я дітей в Україні є однією з найгостріших у соціальному середовищі. У практичній медицині актуальним було виокремлення в окрему групу дітей, які частіше, ніж однолітки, хворіли на гострі респіраторні захворювання; таких пацієнтів називали «часто хворі діти» (ЧХД). Відзначимо, що ЧХД – це не діагноз, а група диспансерного спостереження, до якої віднесені діти з частими респіраторними інфекціями, які виникають через транзиторні коригуючі відхилення в захисних системах організму і не мають стійких органічних порушень у них [3]. Гострі респіраторні захворювання займають перше місце в захворюваності дітей, ускладнюються бактеріальними синуситами (гайморити, етмоїдити) та отитами, які мають схильність до рецидивів [2]. Часті респіраторні інфекції можуть викликати зрив основних компенсаторно-адаптаційних механізмів, призвести до значних порушень функціонального стану організму (особливо органів дихання, серцево-судинної системи, вегетативної нервової системи), сприяти зниженню імунорезистентності та раннього розвитку хронічної патології [4].

**Метою роботи** було дослідити особливості фізичного стану організму дітей, які часто хворіють.

**Методи дослідження.** В роботі здійснено аналіз, узагальнення та інтерпретацію даних наукової літератури з теми дослідження. ЕКГ-дослідження та пневмотахографію проведено у лабораторії медичної біології та лабораторної діагностики ВНУ імені Лесі Українки з використанням комплексу «Аскольд». У дослідженні брали участь 10 хлопців віком 12–15 років (2-га група здоров'я зі зниженими функціональними можливостями організму або підготовча група фізичного виховання).

**Результати дослідження.** У дітей, які часто та тривало хворіють, особливо хронічними захворюваннями, спостерігається сповільнення росту, зниження приростів маси тіла, ослаблення тону м'язів, порушення постави, плоскостопість. При ураженні дихальної системи у дітей ЖЄЛ найчастіше знижена [6]. За результатами наших досліджень у всіх обстежених ЖЄЛ була в межах вікової норми. Бронхіальна прохідність була зниженою у 7 (70 %) підлітків, з них у 1 (10 %) реєструвалася умовна норма, у 1 (10 %) – легкі порушення, у 2 (20 %) – різкі порушення, у 1 (10 %) – вкрай різкі порушення, у 2 (20 %) – значні порушення.

При частих проявах ГРЗ реєструються порушення серцево-судинної системи, які змінюються від ступеня вегетативних порушень. Відмічаються болі в ділянці серця, головні болі, загальна слабкість, задишка при фізичному навантаженні, серцебиття, артеріальна гіпотензія. При аускультатії серця вислуховуються систолічний шум у точці Боткіна-Ерба, над верхівкою та по лівому краю грудини, приглушення тонів серця, послаблення I тону. Дані ЕКГ супроводжується різними змінами, а саме: синдромом порушення ритму серця і провідності [6]. Наші результати ЕКГ-дослідження хлопців-підлітків, які часто хворіють, показали зміни у 4 (40 %) обстежених. У них діагностовано суправентрикулярну екстрасистолію, блокаду лівої ніжки пучка Гіса, миготливу аритмію, блокаду правої ніжки пучка Гіса, блокаду задньої гілки лівої ніжки пучка Гіса та ймовірну гіпертрофію правого шлуночка.

Результати попередніх досліджень теж свідчать про більш часті і різноманітні порушення ритму, провідності, відхилення вегетативної рівноваги та вегетативного тону у таких підлітків, що вимагає постійного диспансерного кардіологічного контролю. Так, «ЕКГ без змін» діагностовано у 22 (46 %) дівчат та у 42 (58 %) хлопців підготовчої групи фізичного виховання. Блокади різних видів зареєстровано у 26 (54 %) дівчат та у 26 (36 %) хлопців з підготовчої групи фізичного виховання, а у 13 хлопців (18 %) виявлено гіпертрофію лівого шлуночка. Для порівняння, у 73 % учнів (76 хлопців та 35 дівчат) основної групи фізичного виховання відмічена незмінена ЕКГ, у 19 (18 %) хлопців та у 13 (27 %) дівчат основної групи фізичного виховання діагностувалась блокада лівої ніжки пучка Гіса, у 9 (9 %) хлопців – суправентрикулярна екстрасистолія [5].

Вчені стверджують, що найчастіше все це призводить до зниження здатності до тривалого розумового і фізичного навантаження, тому у дітей частіше виявляють астенію (до того це були поодинокі випадки). У них спостерігається швидка стомлюваність, надмірна дратівливість, нестійкість настрою, розлади сну, емоційна лабільність. Відомо, що діти, які часто хворіють з проявами астеничного синдрому, характеризуються порушеннями адаптації, які пов'язані з певними особливостями сфер адаптації, а саме:

- фізіологічна (зниженням працездатності, витривалості);
- педагогічна (зниженням пізнавальної активності, труднощі запам'ятовування);
- психологічна (високий рівень тривожності, низький рівень самооцінки тощо);
- соціальна (обмеження соціальних контактів) [1].

**Висновки.** Результати проведеного дослідження свідчать про різноманітні порушення ритму і провідності серця, порушення бронхіальної прохідності у підлітків, які часто хворіють, що вимагає залучення їх до оздоровчо-реабілітаційних програм.

### *Джерела та література*

1. Абатуров О. Є., Височина І. Л. Психоемоційна характеристика дітей, які часто хворіють на ГРВІ із проявами астенії. *Актуальні питання педіатрії, акушерства та гінекології*. 2011. № 2. С. 50–54.
2. Демченко Л. В., Копитіна Я. М. Аналіз методів фізичної реабілітації, направлених на зниження респіраторних захворювань у дітей. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2016. Вип. 3К, № 2(71). С. 107–110.
3. Лемко О. І., Лукашук С. В. Рекурентні респіраторні захворювання у практиці сімейного лікаря та педіатра. *Запорізький медичний журнал*. 2019. Т. 21, № 6(117). С. 835–842.
4. Машіка В. Ю. Імунний захист та комплексне лікування часто довго хворіючих дітей. *Проблеми клінічної педіатрії*. 2014. № 3(25). С. 72–73.
5. Пикалюк В. С. Функціональні особливості ЕКГ підлітків різних медичних груп фізичного виховання/В. С. Пикалюк, О. В. Усова, О. В. Сологуб, Т. Я. Шевчук, П. Д. Гайдучик. *Актуальні питання сучасної морфології: матеріали Всеукр. науково-практ. конф. (Запоріжжя, 3–4 жовтня 2020 р.): ЗДМУ МОЗ України*. Запоріжжя: ЗДМУ, 2020. С. 96–98.
6. Спільна І. В., Сміян О. І., Мозгова Ю. А. Клінічні особливості уражень серцево-судинної системи у дітей, що часто хворіють на гострі респіраторні захворювання. *Актуальні питання теоретичної та практичної медицини: зб. тез доповідей III Міжнародної науково-практичної конференції студентів та молодих вчених (Суми, 23–24 квітня 2015 року)*. 2015. С. 266.

## КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Тарас Осінчук

*Магістрант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, Osinchuk.Taras2019m@vnu.edu.ua*

**Вступ.** Дитячий вік – важливий період у фізичному розвитку, коли формується постава, починають розвиватися основні фізичні якості, формуються рухові вміння і навички, активізується рухова діяльність. За останніми статистичними даними близько 80 % дітей дошкільного віку мають значні відхилення у стані здоров'я. Найпоширенішою є комбінована ортопедична патологія. Чимало дітей здобули патології від народження, ці недуги можуть перейти у хронічні вади, яких з віком дуже важко позбутися. Отож, чим раніше зайнятися профілактикою, тим ефективнішою вона буде.

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

**Методи дослідження:** аналіз та синтез науково-методичної і педагогічної літератури щодо проблеми дослідження; антропометрія; соматоскопія; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Педагогічний експеримент проводився з дітьми старшої дошкільної групи. В ньому взяло участь 40 дітей, які під час експерименту були практично здоровими. З дітьми з вадами опорно-рухового апарату (ОРА) проводились коригуючі вправи, здорові діти займались за звичайним навчально-виховним планом дитячого дошкільного навчального закладу.

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

Ортопедичний огляд на початку експерименту дозволив визначити порушення постави у 20 дітей, серед яких 6 дітей мали сколіотичну поставу і Х – подібні ноги, 5 дітей сутулість і порушення постави, 5 дітей сколіотичну поставу і деформацію грудної клітки, 2 порушену поставу і плоскостопість, 2 крилоподібні лопатки і сплюснену стопу.

Середня арифметична величина сили м'язів спини дітей з порушеннями постави становить близько 24 % від середньої арифметичної величини здорових дітей, середня арифметична величина сили косих лівих м'язів тулуба у дітей з порушенням постави відповідно становить різницю в 20 %, (що складає 80 % від величини здорових) середня величина сили м'язів тулуба у дітей з порушенням постави відповідно нижче на 18 % (становить 82 % від величини здорових), тоді як сила м'язів живота значно не виділяється.

Таким чином, за результатами педагогічного тестування у дітей контрольної групи виявлено кращі показники сили м'язів спини, правих косих і лівих косих м'язів тулуба. Разом з тим, між показниками сили м'язів живота вірогідної різниці не виявлено.

Наявність 2–3 вад ОРА є показом для відвідування групи ОРА компенсуючого типу. В групі ОРА працюють вихователі та інструктор фізичної культури.

Комплекси вправ коригуючої гімнастики проводяться двічі на тиждень по 30 хвилин. Завдання спеціальної групи – це формування навичок правильної осанки, зміцнення м'язової системи, розвиток силової витривалості. Керівник занять вимагав від дітей виконання домашнього завдання. Обов'язково в заняття включалися дихальні вправи – для ліквідації кисневого голодування і вентиляції легень після фізичних навантажень.

Для визначення впливу занять коригуючої гімнастики на стан постави і плоскостопості у дітей 5–6 років проводилися педагогічні зрізи рівня розвитку сили м'язів тулуба у дітей експериментальної групи через кожні три місяці. В середньому в грудні результати покращилися на 20–30 %; в березні – на 30–40 %; в травні – 50 % дітей вийшли на рівень здорових дітей по показникам сили м'язів спини, 50 % дітей наблизились до рівня здорових дітей.

Таким чином, незважаючи на покращення рівня розвитку сили м'язів спини у дітей експериментальної групи за час експерименту, все ж таки в кінці експерименту рівень розвитку сили у дітей контрольної групи залишається набагато кращим.

Сила м'язів живота також пропорційно зростала і у дітей, які відвідувала групу ОРА, виявлено навіть кращі показники, ніж у здорових дітей.

**Висновки.** Навик правильної постави виробляється на базі виховання у дітей тонкого сприйняття відчуття положень, які займають окремі сегменти їх тіла. Для цього добираються такі вправи, які сприяють створенню і закріпленню нормальних фізіологічних вигинів хребта і правильного положення таза, плечового пояса, голови. Спочатку у дітей необхідно виховувати відчуття правильної постави, потім уміння свідомо набувати її і, нарешті, перетворювати це вміння на стійкий навик. Усе це досягається: систематичним кількарядовим повторенням вправ для прийняття правильної постави у процесі кожного заняття; наглядом за поставою, постійними поправленнями і нагадуваннями у процесі всіх занять; тренуванням збереження правильної постави при виконанні різних вправ; спеціальними вправами у балансуванні; включенням в заняття ігор, що вимагають від дітей уваги і збереження постави; забезпечення правильної посадки при малюванні, ліпленні як у школі, так і вдома; суворим дотриманням гігієнічного режиму, встановленого лікарем.

Наприкінці педагогічного експерименту у дітей контрольної групи у порівнянні з дітьми експериментальної групи залишилася вірогідна різниця між рівнем розвитку сили м'язів спини, лівих косих м'язів тулуба та правих косих м'язів тулуба. Однак, спостерігається стійка тенденція до вирівнювання цих показників. В той же час, рівень розвитку сили м'язів живота у дітей експериментальної групи у порівнянні з дітьми контрольної групи значно покращився.

### *Джерела та література*

1. Альошина А. І. Профілактика й корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей та молоді у процесі фізичного виховання: дис. ... доктора наук з фіз. вих.: 24.00.02; Східноєвропейський нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015. 595 с.
2. 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.
3. Валецький Ю. Формування правильної постави в дітей дошкільного й шкільного віку на уроках фізичного виховання. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. № 2(30). С. 108–113.
4. Максимова О. О. Формування правильної постави в дітей дошкільного віку. *Професійна освіта в умовах інтеграційних процесів: теорія і практика*: зб. наук. праць/за заг. ред. проф. С. С.Вітвицької, доц. Н. Є. Колесник. Житомир: ФОП «Н. М. Левковець», 2017. У 2-х ч. Ч. І. С. 82–86.
5. Futorniy S. M., Nosova N. L., Kolomiets T., Byshevets N. G. The state of the problem of the formation and correction of the posture of 5–6 year-old children. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017. № 7(3). P. 803–818. <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.1167637>

## **Секція 4**

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

### **ФІТНЕС У СИСТЕМІ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТАРШОКЛАСНИЦЬ**

**Богдан Гаврилюк<sup>1</sup>, Людмила Вашук<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*Магістрант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки;*

<sup>2</sup>*Кандидат 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 [2; 4; 6]. Аналіз програм із фізичного виховання у школах за останні 20 років привели нас до висновку, що вони забезпечують, переважно, освітній, а не тренувальний рівень [1; 3; 5]. Крім того, було визначено, що в Україні близько 30 % шкіл мають три години на тиждень виділених для уроків фізичної культури, решта шкіл обмежується дворазовими заняттями. Фізичне навантаження на таких заняттях має розсіяний характер, і слід від нього зникає протягом 5–10 годин [7].

**Метою дослідження** визначити вплив фітнесу мотиваційно-ціннісних орієнтацій старшокласниць на формування інтересу до фізичної культури.

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

**Результати дослідження.** За результатами дослідження виявлено, що рівень інтересу старшокласників до фізичної культури не високий. Лише 44–48 % респондентів мають середній і вищий за середній рівні інтересу до фізичної культури. У 8–12 % дівчат інтерес до виконання фізичних вправ відсутній або сформувався негативне ставлення до цього. Водночас, мотивація, яка спонукає старшокласниць займатися фізичним удосконаленням, така: мати гарну будову тіла – 43 %, бути здоровими – 28 %, досягти високих спортивних результатів – 8 %, потреба рухатися – 10 %. Низький інтерес до фізичної культури, обумовлений недостатнім організаційно-методичним та матеріально-технічним забезпеченням навчального процесу, недоліками в організації фізичної культури в школі, недооцінкою важливості цього напрямку роботи вчителями фізичної культури та адміністрацією школи.

Серед пріоритетних видів рухової активності дівчата надають перевагу фітнесу (перше рангове місце). Також респонденти важливу роль відводять гімнастиці. Циклічні види спорту та нетрадиційні оздоровчі системи в мотиваційній сфері школярів не відіграють провідну роль. Незважаючи на популярність фітнесу серед дівчат, практично відсутні розробки щодо можливостей його використання в освітньому процесі загальноосвітніх навчальних закладах. Вивчення цього питання є актуальним і потребує науково-методичного обґрунтування.

**Висновки.** Отже, великий інтерес дівчат до фітнесу є об'єктивною передумовою побудови та ефективного впровадження фітнес-програм в освітній процес фізичного виховання старшокласниць.

#### *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: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. № 1(29). С. 31–35.



2. Ващук Л. М. Фітнес у системі мотиваційно-ціннісних орієнтацій учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання і спорт: збірник наукових праць ВНУ ім. Лесі Українки*. 2012. Вип. 8. С. 49–53. URL: <http://sportvisnyk.eenu.edu.ua/index.php/sportvisnyk/article/view/710>
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. URL: <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. Опришко Н. Тенденції сучасних фітнес-програм. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту*. Львів, 2004. Вип. 8. Т. 3. С. 266–270.
6. Хоули Э. Т., Френкс Б. Д. Оздоровительный фитнес. Киев: Олимпийская литература, 2000. 367 с.
7. Corbin Ch. B., Lindsey R. Concepts of Physical Fitness with Laboratories. *WCB Brown & Benchmark Publishers*. 1994. 277 p.

## СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Микола Гейне, Ігор Вознюк

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

**Вступ.** Здоров'я є інтегральним показником успішності розвитку суспільства. Воно визнано невід'ємним правом людини, неодмінною складовою благополуччя, глобальним суспільним благом. Ключову роль у зміцненні та збереженні здоров'я відіграють системи охорони здоров'я. Від ефективності їх функціонування залежить якість трудових ресурсів будь-якої країни, її економічний, науковий, культурний, оборонний потенціал [1].

Основною проблемою сучасної системи вищої освіти є пошук оптимальних шляхів підготовки висококваліфікованих спеціалістів з високим рівнем конкурентоспроможності в умовах ринкової економіки. У зв'язку з цим адаптація молодих фахівців до нових умов праці вимагає від них глибоких професійних знань, умінь до співпраці, стійкої працездатності, фізичного здоров'я, які у своїй єдності сприяють високій продуктивності праці [2; 3].

У вирішенні цього завдання велике значення належить правильній організації процесу формування здорового способу життя, що є одним із перспективних напрямів підвищення ефективності діяльності майбутніх фахівців[4].

**Метою** даного дослідження є з'ясувати, як ставляться студентів до здоров'я та здорового способу життя.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури; соціологічні (анкетування); методи математико-статистичної обробки даних.

**Результати дослідження.** Упродовж останніх років проведено чимало досліджень, присвячених вивченню проблеми вдосконалення змісту фізичного виховання, однак залишаються недостатньо вивченими питання про вплив різних видів занять фізичним вихованням на формування здорового способу життя студентів. Ураховуючи це, ми вивчали ставлення студентів мистецьких спеціальностей до здорового способу життя та особливості їх самоорганізації.

У зв'язку з цим, першочерговим завданням було встановлення чинників впливу на формування здорового способу життя студентів мистецьких спеціальностей, рівня їхнього фізичного стану та адаптаційного потенціалу системи кровообігу. У дослідженні брали участь студенти першого та другого курсу педагогічного факультету Волинського національного університету імені Лесі Українки (93 особи), серед яких 80 дівчат та 13 юнаків.

Проведене анкетування виявило, що більшість студентів (98 %) вважають організовану рухову активність потрібною для здоров'я та визначають необхідність піклування про своє здоров'я, навіть коли не хворіють. Водночас на думку 50 % респондентів, щоб бути здоровим достатньо не курити та не вживати алкогольних напоїв і наркотиків. Окрім того, 45,5 % студентів вважають, що для збереження здоров'я слід також дотримуватися дієти, робити зарядку, намагатися частіше бути на свіжому повітрі, займатися спортом (бігом, танцями, плаванням, спортивними іграми).

Разом з тим 70 % студентів відзначають, що розпочали навчання на першому курсі з середнім рівнем знань про здоровий спосіб життя. Водночас 78 % опитаних вважають, що нічого не змінилося в поінформованості про здоровий спосіб життя за перший курс навчання.

Окрім того, 58 % респондентів визначили свій рівень зацікавленості в навчальних заняттях з фізичного виховання як середній, 16 % – як високий, 18,8 % – як низький, а у 7,2 % опитаних інтерес до занять фізичним вихованням взагалі відсутній.

Слід зазначити, що 97,8 % опитаних знають свої ваго-зростові дані. Але звертає на себе увагу необізнаність респондентів щодо свого артеріального тиску (лише 16 % студентів відповіли позитивно).

Намагаються дотримуватися режиму харчування 58 % опитаних, а майже 42 % респондентів відповіли, що взагалі не слідкують за своїм харчуванням. Одночасно 30 % опитаних зізналися, що мають шкідливі звички, а саме: курять, вживають алкогольні напої.

Аналіз відповіді на запитання «Як Ви оцінюєте свій фізичний стан?» дав змогу з'ясувати, що 42,5 % студентів визнали свій рівень фізичного стану як середній; 17,6 % респондентів вказали, що він вищий за середній, 33,9 % – нижчий за середній, 3,7 % – низький, і лише 2,3 % вважають показник високим.

З'ясовано, що основним мотивом, який спонукає студентів відвідувати навчальні заняття з фізичного виховання є «отримання залікової оцінки» (62,3%). Решта студентів (37,7 %) назвали такі основні мотиви

відвідування занять з фізичного виховання: зміцнення та збереження здоров'я, зняття втоми, поліпшення настрою, формування гарної статури, підвищення працездатності, активізація розумової діяльності.

Варто зазначити, що, окрім занять фізичним вихованням за розкладом, 36,5 % студентів відповіли, що займаються оздоровчим бігом, плаванням, атлетичною гімнастикою; майже 26 % – оздоровчим фітнесом; 22,5 % опитаних віддають перевагу танцям; 7,5 % студентів ходять у походи, займаються спортивними іграми (футбол, волейбол, настільний теніс). Не займаються ніякими видами рухової активності близько 7,5 % студентів. На жаль, ніхто із опитаних не займається загартуванням.

Водночас 69,8 % студентів свій вільний час проводять працюючи за комп'ютером, виконуючи домашні завдання; 16,2 % опитаних їздять на велосипеді, прогулюються в парку, займаються спортивними іграми; 11,8 % студентів відвідують культурні заходи, ходять у походи, читають; пасивно відпочивають лише 2,2 % респондентів.

За результатами опитування найбільший внесок на формування у молоді прихильності до здорового способу життя здійснює Інтернет – 71 % відповідей; 20,4 % опитаних дізнаються про користь фізкультурно-оздоровчих занять із засобів масової інформації (телепередач, журналів, газет) і лише 8,6 % студентів – з лекцій предмету «Фізичне виховання».

На основі самооцінки студентами власного стану здоров'я за методикою В. Л. Войтенко було визначено, що 62,3 % респондентів оцінили стан свого здоров'я як задовільний; 24,7 % студентів зазначили його як середній, 8 % опитаних наголосили, що стан їхнього здоров'я є добрим, 5 % зазначили, що він поганий. Як бачимо, ніхто з респондентів не визнав свій стан здоров'я як ідеальний.

**Висновки.** Аналіз способу життя студентів молодших курсів педагогічного факультету дають змогу констатувати такі факти. Загалом, 70 % студентів відзначають, що розпочали навчання на першому курсі з середнім рівнем знань про здоровий спосіб життя. Водночас 78 % опитаних вважають, що нічого не змінилося в поінформованості про здоровий спосіб життя за перший курс навчання. Окрім цього, 58 % респондентів визначили свій рівень зацікавленості в навчальних заняттях з фізичного виховання як середній, 16 % – як високий, 18,8 % – як низький, а у 7,2 % опитаних інтерес до занять фізичним вихованням взагалі відсутній. З'ясовано, що 42,5 % студентів визнали свій рівень фізичного стану як середній; 17,6 % респондентів вказали, що він вищий за середній, 33,9 % – нижчий за середній, 3,7 % – низький і лише 2,3 % вважають цей показник високим. На стан свого здоров'я як задовільний вказали 62,3 % респондентів, 24,7 % студентів зазначили його середнім, 5 % осіб визнали його поганим і лише 8 % опитаних наголосили, що стан їхнього здоров'я є добрим.

Аналіз отриманих результатів підтверджує той факт, що формування навичок здорового способу життя у студентів педагогічних спеціальностей потребує ефективних змін і вдосконалення.

### *Джерела та література*

1. Башавець Н. А. Стан захворюваності сучасної студентської молоді та шляхи його поліпшення. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 7. С. 6–10.
2. Галіздра А. А. Характеристика факторів, що впливають на здоров'я студентів вищих навчальних закладів. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2014. № 3(15). С. 41–43.
3. Гладка Д. О., Слободянюк А. В. Ставлення студентів до ведення здорового способу життя. *Матеріали XLVI науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, Вінниця, 22–24 березня 2017 р.* 2017. URL: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2017/paper/view/1918>.
4. Романчишин О., Сидорко О., Мартин П. Спосіб життя, працездатність і захворюваність студентів педагогічних коледжів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 6. С. 93–97.

## РЕЙТИНГ ПОПУЛЯРНОСТІ ФІТНЕС-ПРОГРАМ СЕРЕД ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ М. ЛУЦЬКА ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСТІ

Оксана Давидчук<sup>1</sup>, Оріся Бобилева<sup>2</sup>, Тетяна Гнітецька<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Студентка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки;

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

<sup>3</sup>Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Gnitetska.Tetyana@vnu.edu.ua

**Вступ.** Аналіз літературних джерел [1-4] та власні дослідження свідчать, що в останні десятиліття у жінок різного віку з видів рухової діяльності найбільшою популярністю користується оздоровчий фітнес. Нині – вік інтенсивного розвитку фітнес-індустрії. У сферу оздоровлення жіночого населення впроваджуються нові фітнес технології та з'являються інноваційні варіанти класичних їх видів. Вивчення інтересів жінок зрілого віку до напрямів фітнес-програм дає можливість зорієнтуватися фахівцям у системі оздоровчих послуг, підготовці відповідних спеціалістів групових та індивідуальних занять тощо. Цій темі приурочені наші дослідження.

**Мета дослідження:** дослідити інтерес жінок 36–55 віку м. Луцька (Волинської області) до різних видів програм оздоровчого фітнесу.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних й інтернет джерел, анкетування, методи математичної обробки результатів.

**Результати дослідження.** Для вирішення поставленої мети нами було проведено анкетування серед жінок зрілого віку 36–55 років м. Луцька Волинської області (всього 29 осіб), які ведуть активний спосіб життя (займаються або займалися оздоровчим фітнесом). Для оцінювання жінкам було представлено 21 видів фітнес-програм (аквафітнес, акваджокінг, спінінг/сайклінг, аеробіка, степ-аеробіка, танцювальна аеробіка, super strong, abl/abdominal, buttucks, legs, abt ,upper body, памп, фітбол, пілатес, стретчинг, калланетика, шейпінг, тай-бо, йога, vosu, кенгу/кангу/-джампс, скай-джамп). Респондентки мали відмітити «цікаві» та «нецікаві» для них програми, а також визначити одну з програм, яка найбільше їм підходить з урахуванням стану здоров'я.

У результаті дослідження встановлено, що найбільшу зацікавленість жінки (загалом по групі) виявили до аеробіки, пілатесу, аквафітнесу, стретчингу, йоги. Середній рівень зацікавленості виявлено до танцювальної аеробіки, степ-аеробіки, abt, фітболу, upper body, калланетики, шейпінгу, акваджокінгу, abl (abdom., butt., legs), тай-бо. Низький інтерес встановлено у жінок щодо програм «Спінінг», «Super strong», «Памп» тощо (табл.1).

Наші дослідження, в певній мірі, відрізняються від аналогічних, проведених серед жінок північно-східної частини країни. Зокрема, дослідженнями К. Максимової, проведених у 2014 році встановлено, що серед найбільш популярних оздоровчих фітнес-занять жінок I, II зрілого віку м. Харкова виявлені фітнес-мікс (20,0 %), аеробіка (19,2 %), степ-аеробіка (14,2 %) та пілатес (8,5 %), а меншою популярністю користуються – каланетика (2,1 %), йога (0,7 %), східні танці (0,7 %) [2].

Аналіз результатів опитування волинських жінок у віковому аспекті дозволив підтвердити дані інших дослідників, що з віком фітнес-інтерес жінок змінюється у бік більш помірної інтенсивності занять з ментальною основою. Зокрема, опитані нами жінки до 40 років переважно вибирали танцювальну аеробіку, 40–50-річні – аеробіку/ритмічну гімнастику, і старші 50 років –пілатес (табл. 2).

**Висновки.** 1. На вибір виду фітнес-програми для занять у значній мірі впливає вік жінки. 2. Досліджено, що жінки м. Луцька до 40 років перевагу надають танцювальній аеробіці, 40–50-річні – аеробіці/ритмічній гімнастиці, старші 50 років – пілатесу. 3. Підтверджено, що з віком інтерес жінок щодо вибору фітнес-програм змінюється у бік зменшення їх інтенсивності та поглиблення ментальної основи.

Таблиця 1

Рівень інтересу до видів фітнес- програм жінок II періоду зрілого віку м. Луцька

Високий інтерес (67–100 % вибору)	Середній інтерес (34–66 % вибору)	Низький інтерес (33–0 % вибору)
1	2	3
Аеробіка (89,7 %)	Танцювальна аеробіка (65,5 %)	Спінінг (сайклінг) (27,6 %)
Пілатес (79,3 %)	Степ-аеробіка (62,1 %)	Super strong (13,8 %)

Закінчення таблиці 1

1	2	3
Аквафітнес (75,9 %)	АВТ (62,1 %)	Памп (13,8 %)
Стретчинг (72,4 %)	Фітбол (62,1 %)	
Йога (72,4 %)	Upper Body (55,2 %)	
	Калланетика (55,2 %)	
	Шейпінг (55,2 %)	
	Акваджокінг (55,2 %)	
	ABL ( abdom., butt., legs), (44,8 %)	
	Тай-бо (34,5 %)	

Таблиця 2

Рейтинг фітнес-програм у віковому аспекті жінок 36–55 років

Вік до 40 років		Вік 40-50 років		Вік після 50 років	
програма	% вибору	програма	% вибору	програма	% вибору
Танцювальна аеробіка	50,0 %	Аеробіка	66,7 %	Пілатес	47,1 %
Аеробіка	25,0 %	Танцювальна аеробіка	16,7 %	Аеробіка	17,7 %
Super strong	25,0 %	Калланетика	16,7 %	Аквафітнес	17,7 %
				Йога	11,8 %
				Стретчинг	5,9 %

Джерела та література

1. Кренделева, В. Фітнес як засіб оздоровлення жінок другого зрілого віку. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2017. С. 155–159. URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/1409> (дата звернення 09.12.2020).
2. Максимова К., Мулик В. Моніторинг стану здоров'я й рівня фізичного розвитку жінок першого, другого зрілого віку, що відвідують оздоровчі фітнес-заняття. *Молода спортивна наука України*. 2014. Т. 4. С. 63–68. URL: [prepository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/518/1/mak\\_12.pdf](http://prepository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/518/1/mak_12.pdf) (дата звернення 09.12.2020).
3. Наконечна А. В. Удосконалення фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом для жінок другого періоду зрілого віку з використанням програм різного цільового спрямування. дис. ... канд. наук з фіз.виховання та спорту: 24.00.02. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Львів, 2019. 179 с.
4. Синиця. Т. О., Шестерова Л. Є. Дослідження актуальності занять з оздоровчої аеробіки для жінок першого зрілого віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 6(62). С. 97–101.

## ОЗДОРОВЧИЙ ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА СЕРЦЕВО-СУДИННУ СИСТЕМУ

Світлана Індика<sup>1</sup>, Оксана Мордик<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки,

<sup>2</sup>Асистент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, mordik.oksana@vnu.edu.ua.

**Вступ.** Лікувальна фізична культура використовує ті ж принципи застосування фізичних вправ, що й фізична культура для здорової людини, зокрема, принцип фізичного впливу. За своїм змістом Лікувальна фізкультура є складовою частиною всієї системи фізичного виховання.

Виходячи з фізіологічного вчення Н. М. Амосова, Я. А. Бендет [1], в лікувальній фізкультурі фізичні вправи розглядають з позиції загального впливу на цілісний організм людини і використовують їх у комплексному лікуванні як засіб активної, неспецифічної терапії. В. М. Мухін [2] вважає, що лікувальна фізична культура поліпшує порушені функції, прискорює регенерацію, зменшує несприятливі післядії вимушеної гіпокінезії. Фізичні вправи чинять різноманітні дії в залежності від їх добору, методики викладання і фізичного навантаження.

Однією з перших на м'язову діяльність реагує серцево-судинна система. Тому у профілактиці і лікуванні хвороб органів кровобігу великого значення набувають такі заходи, як лікувальна фізкультура.

Це й обумовило вибір теми "Оздоровчий вплив фізичних вправ на серцево-судинну систему".

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури, метод синтезу, метод систематизації, використанням соціологічних методів опитування,

**Результати дослідження.** Під час правильного застосування лікувальних фізичних вправ спостерігається їх *тонізуюча дія* на організм, відбувається збудження рухової зони ЦНС, яке поширюється й на інші її ділянки, поліпшуючи всі нервові процеси. Посилюється діяльність залоз внутрішньої секреції, збільшення гормонів яких активізує діяльність багатьох внутрішніх органів, підвищує реактивність організму, його здатність підтримувати постійність внутрішнього середовища (постійну температуру тіла, кислотно-лужневу рівновагу), стійкість по відношенню до шкідливо діючих факторів зовнішнього середовища. Стимулюються вегетативні функції, поліпшуються діяльність серцево-судинної системи, збільшується кровопостачання всіх органів і тканин, посилюється функція зовнішнього дихання, активізуються захисні реакції організму. Тонус в значній мірі визначає здатність до регенерації, тобто інтенсивність відшкодування організмом загублених під час хвороби тканин.

*Трофічна дія* виявляється у випадках ушкодження тканин або їх гіпотрофії. Трофічні процеси забезпечують будову окремих тканин і органів та пристосування їх до вимог функції. Жоден з процесів в організмі не може відбуватися без відповідних змін трофіки ( від грецького τροφή – харчування ), на інтенсивність якої істотно впливають оздоровчі вправи.

С. М. Масленников [3] вважає, що під впливом м'язової діяльності затримується розвиток атрофії м'язів, викликаної гіподинамією, а якщо атрофія вже наступила, то відновлення структури й функції м'язів можливе тільки під час фізичних вправ, які активізують обмінні процеси. При атрофіях відбувається не тільки зменшення обсягу тканини, а також й структурні зміни дегенеративного характеру, тому застосування фізичних вправ при атрофіях з метою повного функціонального відновлення займає досить тривалий час.

*Формування компенсацій* (тимчасове, або постійне заміщення порушених функцій) відбувається у випадках, коли під впливом хвороби порушується яка-небудь функція організму. Формування компенсації є властивістю живих організмів. Якщо порушення функції є небезпечним для життя, то компенсація формується самовільно і негайно, в протилежному випадку – компенсацію слід формувати свідомо за допомогою певних спеціально підібраних вправ.

Однією з перших на м'язову діяльність реагує серцево-судинна система, яка закономірно змінюючись при адекватних подразненнях раціонально побудованими фізичними подразненнями сприяє надійному переходу до стану компенсації і повному відновленню функції серцево-судинної системи. Під час занять фізичними вправами значно збільшується приток крові до коронарних судин, збільшується число функціонуючих капілярів, активізуються окислювально-відновлювальні процеси, в результаті чого поліпшується трофіка у серцевому м'язі.

*Нормалізація функцій* базується на здатності фізичних вправ гальмувати або повністю усувати сформовані під час хвороби патологічні умовно-рефлекторні зв'язки і одночасно сприяти відновленню

нормальної регуляції діяльності як окремих функцій, так і взаємо узгоджуваної діяльності всіх систем органів у цілісному організмі.

Таким чином, при серцево-судинних захворюваннях фізичні вправи застосовуються з метою зміцнення серцевого м'яза, полегшення роботи слабого серця, поліпшення обміну речовин, вентиляції легень та газообміну, підвищення тонуусу організму.

Загалом, процедури лікувальної фізкультури у хворих на серце ґрунтуються на двох принципах: дозованому тренуванні ослабленого серцевого м'яза (тренувальна терапія) і на дії позасерцевих факторів кровообігу з метою полегшення роботи серця (ощадна терапія). Залежно від сили організму та стану серцево-судинної системи за основу береться той чи інший принцип.

**Висновки.** Процедури лікувальної фізкультури у хворих на серце ґрунтуються на двох принципах: дозованому тренуванні ослабленого серцевого м'яза (тренувальна терапія) і на дії позасерцевих факторів кровообігу з метою полегшення роботи серця (ощадна терапія). Залежно від сили організму та стану серцево-судинної системи за основу береться той чи інший принцип.

В результаті проведеного дослідження ми прийшли до висновку про позитивний вплив фізичних вправ на серцево-судинну систему, які застосовуються з метою зміцнення серцевого м'яза, полегшення роботи слабого серця, поліпшення обміну речовин, вентиляції легень та газообміну, підвищення тонуусу організму. Оздоровчий вплив фізичних вправ проявляється у вигляді чотирьох основних механізмів: - тонізуючого впливу; - трофічної дії; - формування компенсацій; - нормалізацій функцій.

Про ефективність застосування фізичних вправ роблять висновок із змін, які відбуваються в організмі хворого. Суб'єктивними критеріями в є сон, апетит, самопочуття, настрої, а об'єктивними – температура тіла, вага, пульс, артеріальний тиск, дихання, життєва ємність легень, аналіз крові, працездатність тощо.

Для цього враховують дані про зміни пульсу, артеріального тиску, дихання, вимірюють рухомість у суглобах, визначають антропометричні показники. Зникнення патологічних симптомів, нормалізація лабораторних і клінічних аналізів, поліпшення самопочуття хворого свідчать про ефективність застосування фізичних вправ.

### *Джерела та література*

1. Амосов Н. М., Бендет Я. А. Физическая активность и сердце. 2-е изд., перераб. и доп. Киев: Здоров'я, 2014. С. 228–229.
2. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підруч. 3-тє вид., переробл. та доповн. Київ: Олімпійська література, 2009. 488 с.
3. Масленников С. М., Кузнецова Г. А. Навіщо потрібна ранкова гігієнічна гімнастика. *Фізкультура в школі*. 2000. № 3. С. 29–31.

## ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ОЗДОРОВЧИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У СИСТЕМУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

Анастасія Коваль, Марія Чирко

*Магістрантки факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, Aloshko.Anastasiya2019m@vnu.edu.ua, Chyrko.Mariya2019m@vnu.edu.ua*

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

**Мета роботи:** обґрунтувати необхідність впровадження інноваційних оздоровчих фітнес-технологій у систему фізичного виховання дітей та молоді.

**Методи дослідження:** аналіз та синтез науково-методичної та педагогічної літератури з метою виявлення стану досліджуваної проблеми.

**Результати дослідження.** Сучасні тенденції в світовому оздоровчому русі супроводжуються появою нових термінів і понять у сфері цього соціокультурного феномена. Одним з таких понять є «фітнес», що набув за останнє десятиріччя широкого поширення, зустрічаючись у назвах клубів, оздоровчих програм тощо. За своїм цільовим призначенням «фітнес» відповідає загальноприйнятому у нас в країні поняттю «Фізична культура». Проте це широке поняття значною мірою є декларативним, як таке, що стверджує значущість лише фізичної активності для життя людини. Загальний фітнес можна визначити як ступінь збалансованості фізичного, психічного, соціального станів, що мають у своєму розпорядженні необхідні резерви для забезпечення поточної життєдіяльності без зайвої фізичної і психічної напруги в стані гармонії з навколишнім середовищем. Ідеологія загального фітнесу реалізується в оздоровчих програмах, у яких об'єднані методи і засоби, що поєднують фізичні навантаження (вправи) і ментальні дії, орієнтовані на регуляцію психічного (духовного) стану.

Система фітнесу – це сукупність цілей, завдань, принципів, а також інноваційних засобів, методів і форм організації добровільних систематичних занять фізичними вправами і керування цим процесом, спрямованих на підтримку і підвищення рівня фізичної дієздатності і здоров'я різних груп населення, що забезпечує прилучення до здорового способу життя, формування фізичної культури особистості для успішного виконання соціальних і професійних обов'язків у суспільстві.

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

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

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

Доцільність впровадження сучасних фітнес-технологій у систему підготовки майбутніх учителів фізичної культури продиктована впровадженням концептуально нової навчальної програми з фізичної культури для учнів закладів загальної середньої освіти. Варіативний її характер передбачає можливості для впровадження таких видів спорту, які викликають найбільше зацікавлення у дітей. Серед них: степ-аеробіка і чирлідінг. Степ-аеробіка поступово завойовує своє місце у фізичній культурі школярів. Цьо-



му сприяє позитивний емоційний фон занять, обов'язковий музичний супровід, незвичайне поєднання рухів, пов'язаних з незвичним предметом – платформою. Ефективність степ-аеробіки полягає в комплексному розвитку рухових вмінь та навичок школярів. Чирлідінг – один з доступних і недорогих видів спорту, завдяки видовищності, емоційності і красі здатний захопити хлопців і дівчат. Він містить широкий арсенал різноманітних інтенсивних рухів, які включають елементи хореографії, акробатики, спортивної та художньої гімнастики, спортивних і народних танців. Навчаючи чирлідінгу, вчитель може самостійно складати комплекси вправ із представлених базових рухів. Також чирлідінг не потребує дороговартісного спортивного обладнання, тому є перспективним для впровадження у загальноосвітніх навчальних закладах [2].

**Висновки.** Отримані результати дозволяють зробити висновок, що інтеграція фітнесу у фізкультурну освіту є інноваційним підходом і має позитивні перспективи в майбутньому. Цей процес має наступні форми: упровадження фітнес-технологій у навчальні заняття фізичної культури; у секційну роботу з програм фітнесу; у самостійну навчальну дисципліну з фітнесу в рамках варіативної частини програми з фізичної культури; у додаткові фітнес-послуги. Серед сучасних систем фітнесу найбільш популярними у дітей та молоді видами фізичної активності є такі програми, як степ-аеробіка, фітнес-аеробіка, аква-аеробіка, фітнес-йога, калланетика, пілатес та інші.

### *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. 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>.
3. Гурвич А. В. Эффективность использования инновационных оздоровительных фитнес-технологий в образовательных учреждениях и спортивных клубах. *Научно-теоретический журнал «Ученые записки»*. 2007. № 4(26). С. 27–30.
4. Пешкова О. Ю. До проблеми впливу фітнес-технологій на формування здорового способу життя студентської молоді. *Молодий вчений*. № 4.2 (56.2). Квітень, 2018. С. 187–190.
5. Пономорьов Н. Г., Сайкіна Е. Г. Фітнес-технології як шлях підвищення інтересу і ефективності занять з фізичної культури. *Теорія і практика фізичної культури*. № 8. 2011. С. 55–60.

## ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЖІНОК 21–35 РОКІВ З ПОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

Венера Кренделєва<sup>1</sup>, Олег Балабаш<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Старший викладач кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки;

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

**Вступ.** Найпопулярнішими серед жінок є заняття різними видами оздоровчої гімнастики. Сучасна фітнес-індустрія пропонує велику їх різноманітність. На всіх етапах еволюції систем гімнастичних вправ виявляється тенденція до структурного їх ускладнення, що виражається в збільшенні числа складових і ускладненню зв'язків між ними [3]. В той же час за наявності чітких рекомендацій по вибору спрямованості гімнастичних вправ, темпу і ритму їх виконання, музичного супроводу недостатніми є відомості про особливості впливу оздоровчої гімнастики на стан і рівень здоров'я, а наявні відомості з даного питання вельми суперечні [1; 6]. У зв'язку з цим велику увагу надається лікарсько-педагогічному контролю за їх ефективністю. Спектр масово-оздоровчих видів гімнастики і задач, які вирішуються в процесі занять ними, широкий. Цей факт, а також доступність засобів гімнастики, можливість цілорічної організації занять, відсутність потреби у великих матеріальних витратах для їх проведення, обумовлюють виділення гімнастичних видів в число найпопулярніших видів фізкультурно-оздоровчих занять [2].

Сучасні тенденції розвитку методики проведення оздоровчих занять допускають комплексне використання і об'єднання різних видів фізичних вправ. Враховуючи поширеність гімнастичних видів занять серед жінок 21–35 років, представляється доцільним вивчення оздоровчого ефекту при заняттях окремими видами оздоровчої гімнастики, розробка об'єктивних способів його контролю для спрямованого використання цих занять з метою оздоровлення та фізичного вдосконалення населення.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних джерел; анкетування; антропометрія; тестування рухової підготовленості; педагогічний експеримент; математична статистика.

**Результати дослідження.** Дослідження проводилися протягом 2020 року. В експерименті приймали участь 60 жінок від 21 до 35 років, які займаються оздоровчими видами фітнесу за різними фітнес-програмами та авторською комплексною методикою з оздоровчого фітнесу, яка включала елементи аеробіки, степ-аеробіки, шейпінгу.

Аналіз засобів і методів танцювальної аеробіки і степ-аеробіки виявив переважну спрямованість цих занять на розвиток витривалості. В той же час розвиток сили і силової витривалості відбувався за залишковим принципом. Це пояснюється обмеженнями в часі тренувань (60 хв.) в умовах режиму роботи оздоровчого тренування. Чинник обмеженого тренувального часу є вирішальним при роботі з підвищення ефективності тренувального процесу [5]. Побудова комплексної методики оздоровчого тренування проводилася на основі чергування силових аеробних вправ, використовуючи принципи колового тренування і метод побудови силового сегменту в аеробіці «ланцюжок». Структура заняття в цілому відповідала загальноприйнятій методиці, згідно якої в структурі цих занять виділяють традиційні підготовчу, основну і заключну частини. Характер розподілу засобів і методика побудови цих частин має свої особливості [4].

Основний період тривалості занять (не менше 30 хв) у всіх 3-х видах програм відводився на виконання вправ в аеробному режимі, що привело до розвитку функціональних можливостей серцево-судинної системи і підвищенню аеробної працездатності організму тих, хто займалися. В умовах відносного м'язового спокою у всіх жінок, які займаються оздоровчими видами фітнесу, була відзначена економізація діяльності серцевого м'яза. Про це свідчать відповідні належним нормативам показники ЧСС. Але у жінок, які займаються за комплексною методикою поліпшення цього показника виражено більш яскраво.

Зіставлення показників, що характеризують рівень морфо-функціонального стану жінок, що займаються танцювальною аеробікою (I група), степ-аеробікою (II група) і за авторською комплексною методикою (III група) виявило середній рівень розвитку, що підтверджує оздоровчу ефективність цих занять.

Відповідність більшості результатів рухових тестів представниць всіх 3-х груп середньому і вище середнього рівню свідчить про гармонійний розвиток під впливом занять різними видами гімнастики практично всіх рухових якостей. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості виявив

специфіку дії всіх видів програм. Аеробіка сприяла розвитку гнучкості, координації і швидкості. Так, в І групі результати тесту "фламінго", "нахил тулуба вперед сидячи", "човниковий біг" мають достовірну перевагу над представницями груп степ-аеробіки і тих, які займаються за комплексною методикою. Заняття степ-аеробікою сприяли розвитку швидкості, про що свідчать результати виконання тесту "постукування". І хоча їх числові значення не виявили достовірної відмінності від показників груп аеробіки і комплексної методики, правомірність цього твердження забезпечує відповідність результатів високому оцінному діапазону, тоді як в І групі вони знаходяться на середньому і вище середнього рівнях. В результаті використання авторської комплексної методики були одержані результати, які характеризують значний вплив цієї методики на розвиток сили, силової витривалості. Результати тестів "стрибок в довжину", "кистьова динамометрія", "підняття тулуба", "вис на щабліні", "віджимання в упорі лежачи" були вищими, ніж у жінок, які займалися в інших групах.

**Висновки.** Відповідність більшості результатів рухових тестів представниць всіх трьох груп середньому і вище середнього рівню свідчить про гармонійний розвиток під впливом занять різними видами фітнесу практично всіх рухових якостей. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості виявив специфіку дії всіх видів програм. В результаті тренування за комплексною методикою значний приріст спостерігався за показниками тестів, що характеризують силу, силову витривалість і швидкість переміщень. Аеробіка сприяла розвитку гнучкості, координації і швидкості. Заняття степ-аеробікою сприяли розвитку швидкості.

### *Джерела та література*

1. Булатова М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения систем. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2007. № 1. С. 3–7.
2. Грейда Н. Б., Лавринюк В. Є., Кренделева В. У. Ефективність коригуючої гімнастики при кіфо-лордотичній поставі. *Фізична активність і якість життя людини: зб. тез доповідей IV міжнародної науково-практичної конференції 10 червня 2020 р.* / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк, 2020. С.87.
3. Грейда Н. Б., Лавринюк В. Є., Кренделева В. У. Лікувально-оздоровча рухова активність молоді засобами фітнес-програм. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти: матеріали IV науково-практичної конференції 13 лютого 2019 р.* / редактор В. В. Чижик. Луцьк, 2019. С. 37–38.
4. Мякинченко Е. Б., Шестаков М. П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов ВУЗов и ССУЗов ФК. Москва, 2002. 304 с.
5. Усачов Ю. До питання про ідентифікацію системного статусу засобів оздоровчого фітнесу. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2005. № 2–3. С. 68–70.
6. Neuyward V.H. *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription*. Champaign, 2006. 426 p.

## ВАРІАТИВНІСТЬ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ДЛЯ РІЗНИХ ТИПІВ БУДОВИ ТІЛА СТАРШОКЛАСНИЦЬ

Олександр Михальчук<sup>1</sup>, Людмила Ващук<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Магістрант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки;

<sup>2</sup>Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, [vaschuk.liuda@vnu.edu.ua](mailto: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. 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 астеничну будову тіла, 19 % – гіперстенічну і 59 % – нормостенічну. Для дівчат астеничної будови тіла, яким властива худорлявість, вищий за середній зріст, вузькі плечі, тонкі кінцівки, дефіцит маси тіла, рекомендували вправи силової спрямованості для збільшення маси тіла, окружностей частин тіла, покращення показників тонуусу 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 тонуусу 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. Для дівчат астеничної будови тіла, яким властива худорлявість, вищий за середній зріст, вузькі плечі, тонкі кінцівки, дефіцит маси тіла, рекомендували вправи силової спрямованості для збільшення маси тіла, окружностей частин тіла, покращення показників тонуусу м'язів. Старшокласниці гіперстенічної будови тіла переважно мали масивне тіло, середній зріст, об'ємні плечі, вкорочені кінцівки, надлишкову масу тіла. Тому виконання фізичних вправ було спрямоване на зниження маси тіла, зменшення окружностей частин тіла, зменшення жирового компонента. Представниці нормостенічного типу статури мають відносно пропорційну будову тіла. Тому фізичні навантаження спрямовувались на поліпшення тонуусу м'язів, зниження темпів приросту маси тіла та зменшення окружності тазу.

**Висновки.** Беручи до уваги той факт, що у дослідженні основний акцент було зроблено на удосконаленні теоретичного обґрунтування й експериментальної перевірки ефективності методики побудови індивідуальних фітнес-програм з урахуванням морфофункціональних особливостей, мотивації та типу статури 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.

### 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. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs\\_2016\\_2\\_5](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. URL: <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. Concepts of Physical Fitness with Laboratories / Ch. B. Corbin, R. Lindsey. *WCB Brown & Benchmark Publishers*. 1994. 277 p.

## ІСТОРИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ РОЗВИТКУ ТА СТАНОВЛЕННЯ АКРОБАТИКИ У ВОЛИНСЬКІЙ ОБЛАСТІ

Вікторія Пилипчук<sup>1</sup>, Людмила Ващук<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Магістрантка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки;

<sup>2</sup>Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, [vaschuk.liuda@vnu.edu.ua](mailto:vaschuk.liuda@vnu.edu.ua)

**Вступ.** При розгляді історичного процесу ми виділяємо ті цілеспрямовані і планомірні зусилля, які прикладали люди різних епох в області фізичної культури. Сюди відносяться фізичне виховання дітей, військова підготовка, гігієнічні та лікувальні рухові вправи, ігри, традиційні змагання. Історії суспільного розвитку фізичної культури та спорту завжди належала важлива роль у формуванні фізичних і психічних якостей людського роду. При вмілому підході вони сприяли вихованню фізичної, розумової і психічної гармонії людської особистості [1; 2]. Актуальною проблемою підготовки майбутніх фахівців зі спортивної акробатики є пошук і розробка ефективних технологій та шляхів органічного взаємозв'язку навчання в вузі з практичною діяльністю. Компетентний підхід на заняттях з обраного виду спорту реалізується за допомогою проблемного і евристичного методів навчання, які мають істотний вплив на якісну сторону знань студентів при навчанні акробатичним вправам [3; 4].

**Метою дослідження** було систематизація інформації історії розвитку акробатики та розглянути її сучасний стан.

**Методи дослідження.** У процесі дослідження були використані методи: аналіз відповідної літератури з предмета дослідження, уточнення змісту понять у рамках даного теоретичного підходу.

**Результати дослідження.** У результаті успішної діяльності Секретаріату товариства опіки над пам'ятками минувшини було отримано туристичні карти по залізничних станціях Волині. Внаслідок здійсненої роботи членами Польського туристично-краєзнавчого товариства і відповідно до рішення засідання Воеводської туристичної комісії воевода м. Луцьк надіслав лист – звернення до окружного бургомістра з вказівкою до 15 липня 1933 р. вивісити інформаційні таблиці та вказівники, які б містили інформацію комунікаційний зв'язок, туристичні маршрути, ресторани, готелі у регіону. З ініціативи воеводського туристичного осередку в м. Луцьк було створено у повітовому відділі м. Кременця і в садибах гімн туристично-інформаційні осередки. Завданнями таких осередків були: забезпечення комфортного перебування туриста на території, яким опікувався відповідний осередок, що включало проживання, харчування та переміщення по території. Така сітка пунктів була організована по всій території Волині й, зокрема, активізувалася робота з обладнання такого пункту в Кременці.

4 грудня 1939 року Президія Верховної Ради СРСР прийняла Указ про утворення Волинської області, до складу якої увійшли шість повітів Волинського і Поліського воеводства, а саме: Володимир-Волинський, Камінь-Каширський, Ковельський, Луцький і Любомльський повіти. У січні 1940 року, після проведення адміністративної реформи, було поділено область на 30 районів, що призвело до створення в кожному районі певних адміністративних одиниць, у тому числі й районних спортивних комітетів, що стало певним поштовхом до подальшого розвитку спорту на Волині.

**Висновки.** Отже, розвиток акробатики на Волині, має в собі включати всебічний розвиток та удосконалення рухових навичок, що сприяють на подальші перемоги, які включають в себе знання багатьох предметів, що дають змогу добре координуватись у певному виді спорту.

### Джерела та література

1. Бачинська Н. В. Історія, характеристика, проблеми і перспективи розвитку спортивної акробатики в дніпропетровській області та Україні. Наука і освіта. 2015. № 4. С. 5–10.
2. Войнаровський А. М. Розвиток фізичної культури та спорту на Волині в 1930–1950-х роках. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2011. № 4 (27). С. 249–254.
3. Степанюк С. І. Історія фізичної культури. 2016. 272 с.
4. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. 2-е вид., випр. Харків: ОВС, 2008. 407 с.

## ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИЙ ПОТЕНЦІАЛ ВИКОРИСТАННЯ АНІМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Світлана Подубінська

*Аспірантка кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені  
Лесі Українки, podubinska.svitlana@vnu.edu.ua*

**Вступ.** В сучасних реаліях суспільно-економічного життя заклади освіти поряд з навчанням та вихованням зобов'язані ставити в пріоритетному порядку задачу збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді. Прищеплення культури здорового способу життя повинно стати обов'язковим та безпосереднім результатом освіти. Фізична культура є найбільш універсальним засобом фізичного і духовного оздоровлення учнів, але треба визнати, що їхні можливості не використовуються повною мірою. Заклади загальної середньої освіти повинні сприяти впровадженню фізичної культури і спорту в повсякденний побут учнівської молоді, завдяки широкого застосування урочних та позаурочних форм занять в режимі дня, занять у фізкультурних гуртках, спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки та ін. Звідси виникає необхідність на підставі наукових досліджень удосконалити існуючі і розробляти нові форми, методи і засоби фізкультурно-оздоровчої роботи учнів.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування.

**Результати дослідження.** Дієвим засобом зміцнення здоров'я учнів, поліпшення їхнього фізичного розвитку є організація фізкультурно-оздоровчих заходів у позаурочний час. Вони покликані за рахунок максимального використання різноманітних форм і методів роботи охопити систематичними заняттями фізичною культурою та спортом більшу кількість учнів [1].

Необхідно створити в освітньому закладі середовище спрямованого на покращення здоров'я, психологічний комфорт учнів та системно організовану позакласну роботу з фізичної культури. Урізноманітнення форм позакласної роботи з фізичної культури вбачаємо у використанні учителями фізичної культури анімаційних технологій.

Спортивна анімація – це інноваційна діяльність, що передбачає активні, творчі, міжособистісні відносини, за яких досягається найбільший відновлювально-оздоровчий ефект.

Метою анімаційної діяльності є супроводження (спрямування) відпочинку людини до фізичного відновлення (фізичний відпочинок) через відчуття радості та задоволення (розваги) і задоволення потреб в творчій відтворюючій діяльності (розвиток).

У результаті анімаційного впливу задовільняються релаксаційні, оздоровчі, культурні, освітні, творчі потреби та інтереси суб'єктів дозвіллевої діяльності, створюються умови для соціальної активності особи, здатної до перетворення навколишньої дійсності [5].

Програмний анімаційний вплив на людину під час його відпочинку в тій чи іншій мірі сприяє збереженню та відновленню його здоров'я: соматичного, фізичного, психічного, морального [2].

О. Максимець вказує, що в основі спортивної анімації – спортивний спосіб життя, який об'єднує все те, що сприяє виконанню людиною суспільних, професійних і побутових функцій [4].

Такої ж думки про оздоровчий вплив анімаційних технологій дотримується у своїх працях науковець І. Сидор, яка наголошує, що спортивно-оздоровчі анімаційні технології сприяють повноцінному відновленню фізичних та духовних сил, зміну вражень, позитивний емоційний настрій, зняття напруги та втоми, а головним завданням є відновлення сил та здоров'я [6].

Анімація разом із розважальними заходами, охоплює різноманітні спортивні ігри, вправи та змагання, спортивні шоу, танцювальні вечори що робить програми більш насиченими, цікавими й корисними для зміцнення та відновлення здоров'я.

В сучасній анімаційній практиці використовуються наступні типи анімаційних програм: ігрові, засновані на провідному організаційному методі гри; конкурсно-ігрові та конкурсно-видовищні, в яких провідною типологічною ознакою виступає метод змагання; фольклорні та видовищно-театралізовані, в основі організації яких лежить метод театралізації; художньо-публіцистичні, основним організуючим методом яких виступає метод ілюстрації; танцювально-розважальні, засновані на методі ритмічного руху; спортивно-оздоровчі, в основі технологічної організації яких лежить метод фізичної релаксації та рекреації [3].

З метою визначення стану використання та інтересу до анімації, перспектив її впровадження нами було проведено анкетування серед учнів 5–9 класів (277 осіб) м. Луцька Волинської області. На запитання: «Чи застосовують учителі фізичної культури елементи анімації (різноманітні програми рухової

активності) під час проведення гурткової (секційної) роботи?» 35,74 % учнів відповіли, що так; 19,86 % – частково; 28,16 % – ні; 15,88 % – важко відповісти. На запитання «Чи підвищився б Ваш інтерес до занять фізичною культурою з використанням різноманітних засобів анімації (спортивні і рухливі ігри, змагання й естафети та ін.) у гуртковій (секційній) роботі з фізичної культури?» 57,04 % опитаних відповіли – так; 17,69 % – частково; 13,72 % – ні; 10,83 % – важко відповісти.

Результати анкетування показують, що учні зацікавлені у використанні учителями фізичної культури анімаційних технологій в позакласній роботі. Про те, як ми бачимо, що вони застосовуються не в повній мірі і використання бажає кращого. Тому учителям фізичної культури потрібно переглянути підходи до здійснення позакласної діяльності.

**Висновки.** На підставі аналізу літературних джерел, а також результатів анкетування можемо зробити висновок, що дійсно використання анімаційних технологій в позакласній роботі з фізичної культури має в основі потужний фізкультурно-оздоровчий потенціал.

Саме вміло організована позакласна робота з фізичної культури та правильне використання анімаційних технологій у ній стане значним поштовхом у підвищенні та залученні до фізичної активності більшості учнів, покращенні їх емоційного стану, підтриманні високої працездатності та творчої активності.

#### *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. Вороніна Г., Воронін І. Анімаційний інтерес і ресурси анімації як фактор розвитку атрактивності території. *Рекреаційна географія і туризм. Наукові записки.* № 2. 2011. С. 157–162.
3. Дедурина Т. В. Функциональный подход к развитию анимационной деятельности учреждений культуры: социально-культурный аспект: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук: 13.00.05 – теория, методика и организация социально-культурной деятельности. Москва, 2009. 24 с.
4. Максимець О. Спортивна анімація як складова позааудиторної роботи студентів вищих навчальних закладів туристичного профілю. *Вісник Львів. ун-ту. Серія педаг.* 2011. Вип. 27. С. 101–108.
5. Міхо О. І. Підготовка фахівців сфери туризму до організації анімаційної діяльності. *Практика сучасного туризму: соціальна та економічна ефективність:* матеріали Міжнарод. наук.-практ. конф. (Київ 14 жовтня 2008 р.). Київ: КУТЕП, 2009. 488 с.
6. Сидор І. Сучасні технології соціокультурної анімації. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія "Педагогіка, соціальна робота".* 2014. Вип. 32. С. 173–174.



## **Секція 5**

### **Управлінські, психолого-педагогічні, соціологічні, історичні та філософські аспекти фізичної культури та спорту**

#### **ІННОВАЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ПРОФЕСІЙНА ВАЖЛИВА РИСА ПЕДАГОГА**

**Ірина Семенова**

*Аспірантка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, semenovairen4ik@gmail.com*

**Вступ.** Початок двадцять першого століття характеризується дуже швидкими і глибинними трансформаціями усіх сторін суспільного життя. Освітня галузь набуває інтенсивного реформування відповідно до вимог часу у процесі створення принципово нової системи загальної освіти, яка поступово замінюватиме традиційну. Модернізація системи освіти пов'язується насамперед із запровадженням в освітньому середовищі навчального закладу інновацій, пов'язаних в тому числі і з дистанційним навчанням. Динамічність змін в освіті ставить перед педагогами вимогу бути готовими ефективно виконувати професійні функції в умовах інноваційного режиму діяльності загальноосвітніх навчальних закладів. Вважаємо, що саме компетентний підхід зміщує акценти в організації інноваційної діяльності загальноосвітніх навчальних закладів з процесу на результат.

Компетентність – це сукупність знань і умінь, необхідних для ефективної професійної діяльності; вміння аналізувати, передбачати наслідки професійної діяльності, використовувати інформацію [2].

Під професійною компетентністю викладача розуміють властивість особистості, що виявляється в здатності до педагогічної діяльності; єдність теоретичної і практичної готовності педагога до здійснення педагогічної діяльності; спроможність результативно діяти, ефективно розв'язувати стандартні та проблемні ситуації, що виникають у педагогічному процесі [3].

Інноваційна компетентність педагога – це нововведення в педагогічну діяльність, зміни у змісті та технології навчання, що мають на меті підвищення ефективності навчально-виховного процесу [1].

**Мета роботи** – аналіз змісту та структури інноваційної компетентності педагога.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення літературних джерел.

**Результати дослідження.** Серед компонентів інноваційної компетентності викладача слід відзначити:

- поінформованість щодо інноваційних педагогічних технологій;
- належне володіння методикою викладання свого предмету;
- високу культуру використання інновацій;
- особисту позицію у необхідності застосування інноваційних технологій.

Нині інноваційна діяльність педагога має відповідати основним принципам:

- принцип інтеграції освіти;
- принцип диференціації та індивідуалізації освіти;
- принцип демократизації освіти.

Реалізація цих принципів вимагає переходу від нормативної до творчої діяльності, що передбачає зміну характеру освітньої системи, методів та форм навчання.

Педагог-новатор є носієм конкретних нововведень. Він має широкі можливості і на практиці, під час аудиторних занять, переконується в ефективності певних методик навчання і може коригувати їх чи створювати нові.

Соціальна компетентність представляє єдність соціальних знань, соціальних умінь, соціальних якостей та соціального досвіду особистості. Соціальний компонент компетентності включає здатність

до групової діяльності та співпраці, готовність прийняти на себе відповідальність за результати праці, навколишнє середовище та інші “істинні цінності” [4].

Мотиваційно-ціннісна компетентність інноваційної діяльності пов’язана з внутрішньою мотивацією досягнення успіху і суб’єктивними цінностями професійної діяльності, прагненням до самореалізації в професії.

Компонентами структури професійної мотивації є: професійні покликання, наміри, потреби в професійній праці, ціннісні орієнтації, мотиви, стимули, мотивування, цілі, рівень домагань, очікування, індивідуальні смисли професійної діяльності, установки, готовність, позиції, інтереси. Тому інноваційна діяльність полімотивована, спонукається одночасно різними чинниками, які знаходяться в постійній динаміці прямих й опосередкованих взаємозалежностях і змінах. Мотиваційна система, яка виникає при цьому, фактично є певною спрямованістю [5].

Теоретико-методологічна компетентність визначається володінням педагогом комплексом знань про закони, закономірності, принципи, й способи інноваційної діяльності. Для вибору з наявних, або проектування власної дидактичної, методичної чи виховної системи, педагог має бути знайомий з інноваційними педагогічними концепціями, підходами, науковими ідеями, практичними розробками, технологіями, які успішно себе зарекомендували на ринку освітніх послуг. Знання теорії й методології інноваційних освітніх процесів слугує основою при розробці й обґрунтуванні педагогом концептуальних засад авторської технології навчально-виховної діяльності.

Технологічна компетентність у структурі інноваційної компетентності педагога подається сукупністю способів здійснення інноваційної діяльності й включає діагностичні, проектувальні, конструктивні, комунікативні та організаторські уміння. Діагностичні уміння проявляються в способах збору та аналізу інформації про наявний стан об’єкта, який потребує інноваційних змін.

Рефлексивно-регулятивна компетентність педагога виявляється в контролі, аналізі й оцінці власної діяльності, усвідомленні причин власних успіхів і невдач і зміні неефективних способів діяльності. Рефлексивний компонент є регулятором особистісних досягнень, власного розвитку й самоосвіти, пошуку особистісних смислів у професійно-педагогічній діяльності, а також стимулів самопізнання, професійного зростання, вдосконалення майстерності, творчої діяльності та формування індивідуального стилю роботи.

**Висновки.** Таким чином, інноваційна компетентність педагога розглядається як складова загальної професійно-педагогічної компетентності, зміст якої зумовлюється особливостями інноваційної діяльності, її суспільною значимістю, творчим характером та спрямованістю на неперервне творення нового, розвитку особистісного й професійного потенціалу педагога. До подальших напрямів нашого дослідження можна віднести визначення особливостей розвитку інноваційної компетентності педагогів в межах загальноосвітнього навчального закладу.

#### *Джерела та література*

1. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології: підруч. 2-ге вид., допов. Київ: Академвидав, 2012. 352 с.
2. Професійна освіта: словник: навч. посіб./уклад. С. У. Гончаренко та ін.; за ред. Н. Г. Ничкало. Київ: Вища школа, 2000. 380 с.
3. Скворцова С. О. Професійна компетентність вчителя: зміст поняття. *Наука і освіта*. 2009. № 4. С. 93–94.
4. Карпова Ю. А. Введение в социологию инноватики: учеб. пособие. Санкт-Петербург: Питер, 2004. 192 с.
5. Семиченко В. А. Проблемы мотивации поведения и деятельности человека. Модульный курс психологии. Киев: Миллениум, 2004. 521 с.
6. Професійна педагогічна освіта: компетентнісний підхід: монографія/за ред. О. А. Дубасенюк. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 412 с.

## ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ТА МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ПІДЛІТКІВ

Олена Томащук<sup>1</sup>, Ангеліна Лобуцька<sup>2</sup>

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

<sup>2</sup>Магістрантка кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки

**Вступ.** В останні роки на тлі інтенсифікації навчального процесу у загальноосвітніх школах спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності школярів, що негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану у зв'язку із чим особливої соціальної значущості набувають питання формування, збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді. У сучасних умовах одним з ефективних і доступних засобів профілактики захворюваності, підвищення розумової та фізичної працездатності, проведення дозвілля школярів є фізична культура і спорт.

Природна потреба дитини в руховій активності починає помітно знижуватися в середніх класах, а в старших класах все більша кількість школярів не бажає займатися фізичною культурою і спортом.

Тому дуже важливо вчасно сформулювати у дітей потребу в систематичній фізичній активності. Найбільш сприятливим для цього вважається середній шкільний вік, оскільки в цьому віці відбуваються значні зміни у фізичному та психічному розвитку дитини, закладаються основи здоров'я, формуються майбутні звички, погляди на життя, інтереси, риси характеру.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетування, опитування, педагогічні спостереження, математична обробка матеріалу.

**Результати дослідження.** Проблема формування мотивації одна з найважливіших умов успішності у досягненні результатів. Мотив – це внутрішня рушійна сила, що спонукає людину до дії. З проблемою мотивації людина стикається у повсякденному житті, хоча і не завжди розуміє це. Мотивація не тільки визначає поведінку, а й повною мірою обумовлює кінцевий результат діяльності [2; 3].

Як зазначає В. Д. Винник, складність вивчення мотивації і тим більше формування її, пояснюється перш за все тим, що на школяра діє одночасно комплекс мотивів, які не лише доповнюють один одного, але й вступають в суперечності. Мотивація може проявлятися як стійке утворення особистості і як компонент діяльності [1].

Є. П. Ільїн серед мотивів занять спортом виділяє загальні і конкретні. До перших відносяться бажання дитини займатись будь-яким видом спорту або фізичними вправами, до других відносяться бажання займатись тільки улюбленим видом спорту. На його думку, мотиви можуть бути спрямовані на процес діяльності (потреба в руховій активності, отримання вражень від спортивної діяльності) і на результат (прагнення до самовдосконалення, самоствердження, самовираження) [3].

Вагомими причинами зниження рухової активності школярів є: відсутність інтересу до самостійних занять фізичними вправами та умов для занять фізичною культурою і спортом; недосконалість системи педагогічного контролю фізичної підготовленості у процесі фізичного виховання, яка має у своєму арсеналі тільки рухові тести. Критерієм ефективності повинен бути приріст показників фізичної підготовленості до початкового рівня. Мотивація до самовдосконалення школярів знаходиться на низькому рівні, що визначає необхідність підвищення ролі позаурочних занять, а також занять спільно з батьками. Вчитель фізкультури повинен розробити програму позаурочних занять з урахуванням індивідуальних особливостей учнів та методичні рекомендації батькам з організації й контролю рухової активності дітей, а також з контролю динаміки фізичного розвитку і їх фізичної підготовленості [4].

Результати опитування школярів дали можливість визначити, як часто вони займаються фізичними вправами і спортом у вільний від навчання час.

Аналіз анкетування показав, що найбільша кількість дітей займається фізичною культурою і спортом 2–3 рази на тиждень – 45,7 %; рідко, тобто під час канікул – 39,3 %; часто (3–5 разів на тиждень) – 15 % учнів, до яких відносяться діти з високим і середнім рівнем фізичної підготовленості. Таким чином, аналіз результатів свідчить, що існує пряма залежність між рівнем фізичної підготовленості учнів і частотою їх занять фізичними вправами.

У наших дослідженнях визначалася мотивація школярів до занять фізичною культурою та спортом. Учні пропонувалося визначити п'ять головних мотивів, які, на їх погляд, можуть викликати потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом. Перші п'ять рангів у відповідях

дітей були мотиви, що характеризують такі бажання: мати здоров'я, мати гарну фігуру, бути сильним, вміти постояти за себе, поліпшити настрій, самопочуття.

Переважна більшість учнів обізнані в питаннях про вплив фізичної культури на організм і здоров'я людини. Та на нашу думку, потрібно більш детально і поглиблено розглядати такі питання у формі факультативних занять, секцій, гуртків.

Серед причин, які перешкоджають школярам займатися фізичними вправами, найчастіше називають відсутність вільного часу (26,5 %), що звичайно викликає сумнів у правдивості відповідей. Насамперед, це пов'язано з відсутністю мотивації до занять і тому діти шукають виправдання своєї пасивності. 14,6 % респондентів говорять про відсутність бажання займатися фізичною культурою і спортом. Крім того, 18,9 % школярів посилаються на те, що є більш цікаві справи, яким вони віддають перевагу.

З метою зацікавлення школярів до занять фізичною культурою актуальним стає вирішення пріоритетності вибору форм занять фізичними вправами в школі. Значний інтерес учні проявляють до спортивних ігор, єдиноборств, силової атлетики та нетрадиційних форм занять. Мабуть потрібно застосовувати віковий розподіл інтересів до занять фізичною культурою та вводити зміни у процес навчання тому що заняття з фізичної культури не влаштовують підростаюче покоління. На це потрібно звернути вагому увагу, адже за даними дослідження 57 % школярів частково задоволені в заняттях з фізичної культури, а для 19 % учнів заняття з фізичної культури не відповідають потребам.

**Висновки.** Підводячи підсумок, необхідно відзначити, що близько 50 % дітей не займаються фізичними вправами, так як не розуміють їх значення для організму людини. Тому необхідно формувати в учнів потребу в заняттях фізичними вправами та інтерес, інакше вони виростуть з думкою про те, що фізична культура і спорт є другорядними несуттєвими аспектами життя, на які не варто витрачати особистий час.

#### *Джерела та література*

1. Винник В. Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2010. № 12. С. 39–42.
2. Деделюк Н. А., Томащук О. Г. Методичні рекомендації до вивчення дисципліни «Психологія спорту та здорового способу життя». Луцьк: Вежа-Друк, 2017. 80 с.
3. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. Санкт-Петербург: Питер, 2006. 512 с.
4. Томащук О., Піддубний Р. Роль сім'ї та школи у фізичному вихованні школярів. *Наукове мислення: збірник статей учасників двадцять п'ятої всеукраїнської практично-пізнавальної інтернет-конференції «Наукова думка сучасності і майбутнього»*, (22–30 грудня 2018 р.). Дніпро: Вид-во НМ., 2019. С. 86–88.

## ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ ЗІ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ «ЛУЦЬКА ДЕСЯТКА»

Володимир Яловик<sup>1</sup>, Дмитро Швагринський<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, yalovuk.vi@ukr.net;

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

**Вступ.** Системоутворюючим фактором спорту є змагання, що визначають систему організації, методики і підготовки спортсменів. Спортивні змагання дозволяють оцінити дієвість організаційних і матеріально-технічних основ підготовки та відбору спортсменів, ефективність системи підготовки фахівців, результативність науково-методичного забезпечення тощо. Аналіз організаційних основ змагань дозволяє виявити принципи, умови їх проведення, зміни самої системи змагань, як реакції на сучасні тенденції розвитку спорту [1; 2].

Все це обумовлює необхідність більш детально вивчити систему змагань, виявити основні особливості організації та проведення змагань, прослідкувати тенденції розвитку змагальної діяльності у сфері спорту.

«Луцька десятка» цілком закономірно набуває усе більшої популярності і має вже статус міжнародного турніру. І це не дивно, адже саме на Волині вирости майстри спортивної ходьби, чії імена відомі далеко за межами нашої країни. Тому ми у своїй роботі акцентували увагу саме на змаганнях зі спортивної ходьби «Луцька десятка» та провели їх аналіз у період з 2006 по 2020 роки [3; 4].

В процесі нашого дослідження використовувались такі **методи дослідження**:

- теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;
- історико-педагогічний аналіз архівних документів і протоколів змагань;
- проблемно-цільовий аналіз матеріалів періодичної преси;
- хронологічний метод;
- звіти спортивних організацій.

**Результати дослідження.** Серед умов, що забезпечують ефективну організацію та проведення змагань в сучасній легкій атлетичі є діяльність організаційного комітету. У табл. 1 відображена структура організаційного комітету з проведення змагань у м. Луцьку. Від усіх зазначених у табл. 1 організацій та їх погоджених дій залежить успішність спортивного заходу.

Таблиця 1

**Структура організаційного комітету із проведення змагань  
«Луцька десятка»**

Організаційний комітет				
ФЛАВО	Відділ з питань фізичної культури і спорту ОДА	департамент сім'ї, молоді таї спорту Луцької міської ради	Керівники служб міста Луцька	Суддівський комітет ФЛАЛ
Спонсори змагань	ФСТ «Спартак» ТзОВ «Телеком-сервіс»	Фонд Ігоря Палиці «Тільки разом»	Незалежна громадсько-політична газета «Волинь-нова»	ВОШВСМ
Волинський обласний центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»				

Організаційний комітет для проведення змагань створює наступні комісії з: підтримки та розміщення учасників змагань; медичного обслуговування; безпеки і громадського порядку; організації змагань; організації харчування; зв'язку, телебачення і радіомовлення; пропаганди і агітації; транспорту.

Завдяки чіткій роботі організаційного комітету, проведення змагань «Луцька десятка» посідає провідне місце серед заходів за межами стадіону в Україні.

Проаналізувавши змагання зі спортивної ходьби «Луцька десятка» з 2006 по 2020 роки ми бачимо, що всього, за весь період, брали участь у змаганнях 537 учасників. (табл. 2). Серед учасників були представники 12 областей та 4 закордонних держав.

Як свідчать результати виступів спортсменів, то найбільше учасників змагань було з Волині, відповідно вони були найуспішнішими на всіх дистанціях. Такі результати свідчать про популярність та розвиток цього виду спорту на Волині.

Таблиця 2

Виступи спортсменів на змаганнях «Луцька десятка» (2006–2020рр.)

№ з/п	Команди	Кількість учасників				Переможці і призери			
		Чол.	Жін	Юн (ч)	Юн(ж)	Чол.	Жін	Юн(ч)	Юн(ж)
1	Волинська	85	53	46	71	14	21	16	18
2	Вінницька	11	3		1	7	4		
3	Донецька	5	1			4			
4	Житомирська	9	22	6	20	4	5	1	6
5	Івано-Франківська	8	12	13	11	1		4	3
6	Дніпропетровська		2	1					
7	Київська	25	2	10	7	8		7	4
8	Закарпатська	5	11	4	7	1		1	
9	Рівненська	1							
10	Сумська	3	5	2	4	1	4	2	1
11	Тернопільська	9	16	11	12		4	4	2
12	Херсон	1							
13	Білорусь	13	4	6	15	1	2	3	5
14	Ліван	2							
15	Молдова	6	1	5	1			1	
16	США	1							
Всього		184	122	104	127	41	39	39	39

**Висновки.** З кожним роком «Луцька десятка» набуває все більшої популярності, в змаганнях беруть участь спортсмени з областей України, та зарубіжних країн. Успішне проведення змагань залежить від послідовності обсягу організаційної діяльності оргкомітету і зумовлюється рівнем змагань та чисельністю учасників.

*Джерела та література*

1. Легка атлетика правила змагань/видав-тво та перекл. Ковальова А. О, Ковальнової Ю. А. Київ: КДПУ ім. Володимира Винниченка. 211 с.
2. Судейство спортивної ходьби и организация соревнований по спортивной ходьбе руководство для судей, официальных лиц, тренеров и спортсменов 2010–2011/Международная ассоциация легкоатлетических федераций. URL: <http://iaaf.ru/ru/docs/official/walk.pdf>
3. Програма змагань зі спортивної ходьби «Луцька десятка». Луцьк: 1996–2011рр. 12 с.
4. Програма змагань зі спортивної ходьби «Луцька десятка». Луцьк: 2012–2020рр. 12 с.

# Зміст

## **Секція 1. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення**

<b>Анатолій Вольчинський, Денис Бундак</b> Настільний теніс як засіб підвищення фізичної працездатності студентів закладів вищої освіти .....	3
<b>Альона Гурін, Ольга Рода</b> Олімпізм, як мотиваційна сфера до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку .....	5
<b>Володимир Давидчук</b> Особливості розвитку витривалості школярів різного шкільного віку .....	7
<b>Ніна Деделюк, Ірина Судак</b> Формування мотиваційно-ціннісних орієнтирів підлітків у процесі фізичного виховання .....	9
<b>Ніна Деделюк, Тетяна Теслюк</b> Оздоровче плавання в системі фізичного виховання дошкільників .....	11
<b>Тетяна Доліч</b> Особливості впровадження авторської програми «Адаптація варіативного модулю «Теніс» серед учнів 5 класів загальноосвітніх навчальних закладів» .....	13
<b>Світлана Калитка, Діана Безиштанько</b> Вплив рухливих ігор на розвиток фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку .....	15
<b>Віктор Климук</b> Особливості навчання техніки штовхання ядра дітей старшого шкільного віку в ДЮСШ та СДЮШОР .....	17
<b>Надія Ковальчук, Андрій Бущук</b> Фізичний стан юнаків 11 класу та його корекція засобами фізичного виховання .....	19
<b>Сергій Козіброцький, Ілля Закотюк</b> Методика формування рухових умінь старшокласників у процесі занять єдиноборствами .....	21
<b>Сергій Козіброцький, Ольга Качинська</b> Програмування розвивальних занять з фізичної культури для старшокласників .....	23
<b>Сергій Козіброцький, Володимир Остапчук</b> Конструювання модульного навчання студентів закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання .....	25
<b>Марія Копіль</b> Формування адекватної самооцінки молодших школярів у процесі занять фізичною культурою ..	27
<b>Костянтин Мельничук, Тетяна Гнітецька</b> Оцінка біологічного віку спортсменів –ветеранів дзю-до .....	29
<b>Вадим Мойсєєв, Ольга Рода</b> Рівень фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку .....	31
<b>Іванна Мудрик, Роман Вознюк</b> Особливості фізичного розвитку учнів старших класів .....	33
<b>Тетяна Савчук, Олександр Шевчук</b> Ставлення студентів до здоров'я та здорового способу життя у період пандемії Covid-19 .....	35
<b>Ольга Сачок, Олександр Которович</b> Формування мотивації рухової активності школярів у процесі фізичного виховання .....	37
<b>Юрій Семчук, Ніна Деделюк</b> Організація фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку .....	39
<b>Олена Томащук, Олександр Савонік</b> Співпраця сім'ї та школи в організації фізичного самовдосконалення підлітків .....	41

<b>Інна Шнит</b>	
Формування мотивації та інтересу до занять фізичною культурою старшокласників .....	43

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

<b>Віктор Галан-Влашук</b>	
Адаптивний спорт як спосіб соціальної адаптації інвалідів .....	45
<b>Світлана Калитка, Катерина Валюк</b>	
Розвиток швидкісної витривалості студенток, які спеціалізуються зі спортивної ходьби .....	47
<b>Світлана Калитка, Богдана Конашук</b>	
Методика розвитку витривалості студентів, які спеціалізуються з бігу на 800 метрів .....	49
<b>Жанна Мудрик, Вадим Кухарук</b>	
Методика початкової підготовки в пауерліфтингу на основі використання різних режимів вправ .....	51
<b>Жанна Мудрик, Людмила Осачук</b>	
Особливості занять волейболом з жінками зрілого віку .....	53
<b>Олена Рудик</b>	
Особливості розвитку пляжного волейболу в Україні та світі .....	55
<b>Андрій Соколов, Ольга Рода</b>	
Оцінка обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень студентів-легкоатлетів, за частотою серцевих скорочень та концентрацією лактату в крові .....	57
<b>Ростислав Ференц</b>	
Особливості контролю фізичної та технічної підготовленості каратистів .....	59

## **Секція 3. Фізична терапія, ерготерапія**

<b>Юлія Горщарук</b>	
Особливості фізичної терапії жінок з екзогенно-конституціональним ожирінням .....	61
<b>Олександра Костинська</b>	
Особливості фізичної терапії підлітків з хронічною серцевою недостатністю на післялікарняному етапі .....	63
<b>Ірина Лойко</b>	
Вплив засобів фізичної терапії на фізичний розвиток та гостроту зору дітей 9–10 років з короткозорістю .....	65
<b>Ірина Онишко, Оксана Усова</b>	
Фізичний стан організму часто хворіючих дітей .....	67
<b>Тарас Осінчук</b>	
Корекція порушень постави дітей дошкільного віку у процесі фізичного виховання .....	69

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

<b>Богдан Гаврилюк, Людмила Ващук</b>	
Фітнес у системі мотиваційно-ціннісних орієнтацій старшокласниць .....	71
<b>Микола Гейне, Ігор Вознюк</b>	
Ставлення студентів до здорового способу життя.....	73
<b>Оксана Давидчук, Оріся Бобилева, Тетяна Гнітецька</b>	
Рейтинг популярності фітнес-програм серед жінок другого періоду зрілого віку м. Луцька Волинської області .....	75



<b>Світлана Індика, Оксана Мордик</b> Оздоровчий вплив фізичних вправ на серцево-судинну систему .....	77
<b>Анастасія Коваль, Марія Чирко</b> Впровадження інноваційних оздоровчих фітнес-технологій у систему фізичного виховання дітей та молоді .....	79
<b>Венера Кренделєва, Олег Балабаш</b> Вплив оздоровчих фітнес-програм на фізичний стан жінок 21–35 років з послабленим здоров'ям .....	81
<b>Олександр Михальчук, Людмила Ващук</b> Варіативність фітнес-програм для різних типів будови тіла старшокласниць .....	83
<b>Вікторія Пилипчук, Людмила Ващук</b> Історичні передумови розвитку та становлення акробатики у Волинській області .....	85
<b>Світлана Подубінська</b> Фізкультурно-оздоровчий потенціал використання анімаційних технологій у позакласній роботі майбутніх учителів фізичної культури .....	86

### **Секція 5. Управлінські, психолого-педагогічні, соціологічні, історичні та філософські аспекти фізичної культури та спорту**

<b>Ірина Семенова</b> Інноваційна компетентність як професійна важлива риса педагога .....	88
<b>Олена Томащук, Ангеліна Лобуцька</b> Формування інтересу та мотивації до занять фізичною культурою у підлітків .....	90
<b>Володимир Яловик, Дмитро Швагринський</b> Особливості організації і проведення змагань зі спортивної ходьби «Луцька десятка» .....	92

Наукове видання

## **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

*Збірник тез доповідей  
III 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 60×84<sup>1</sup>/<sub>8</sub>. Обсяг 11,39 ум. друк. арк., 10,78 обл.-вид. арк. Наклад 300 пр. Зам. 2842-А.  
Виготовлювач – Волинський національний університет імені Лесі Українки (43025, м. Луцьк, просп. Волі, 13). Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України ДК № 4513 від 28.03.2013 р.