

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



# СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної  
конференції молодих учених

17–18 травня 2018 року



Суми • 2018

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

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

Матеріали XVIII Міжнародної  
науково-практичної конференції  
молодих учених  
(17–18 травня 2018 року, м. Суми)

У двох томах

**Том I**

Суми  
2018

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

Друкується згідно з рішенням вченої ради Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка. Протокол № 9 від 26 березня 2018 р.

**Рецензенти:**

Міхеєнко О. І. – доктор педагогічних наук, професор;  
Круцевич Т. Ю. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

**Редакційна колегія:**

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

**Сучасні** проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення :  
С 91 матеріали XVIII Міжнародної наук.-практ. конф. молодих учених : у 2 т. / відповід. ред.  
Я. М. Копитіна ; наук. ред. О. А. Томенко. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка,  
2018. – Т. І. – 290 с.

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

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

Журнал індексується в Google Scholar.

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

## ЗМІСТ

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

<b>Копитіна Я. М., Лянной М. О.</b> Підсумки науково-дослідної роботи професорсько-викладацького складу кафедр Навчально-наукового інституту фізичної культури СумДПУ імені А. С. Макаренка за 2017 рік.....	7
<b>Бермудес Д. В.</b> Зміст хореографічної підготовки майбутніх учителів фізичної культури та хореографії.....	26
<b>Бєлоус Д. М., Гвоздецька С. В.</b> Особливості розвитку фізичних якостей учнів старшого шкільного віку.....	30
<b>Білоус А. Е., Матлаш В. А., Коломієць А. Я.</b> Загальні складові психологічної підготовки футболістів 12–13 років на секційних заняттях з футболу.....	33
<b>Бурла В. О., Лоза Т. О., Бурла О. М.</b> Вплив рухової активності учнів молодших класів на рівень фізичної підготовленості.....	36
<b>Волчек І. А., Гвоздецька С. В.</b> Вплив засобів лижної підготовки на рівень здоров'я і фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку.....	41
<b>Гвоздецька С. В., Марченко О. О.</b> Особливості психологічної підготовки учнів, які займаються в шкільній секції з рукопашного бою.....	44
<b>Гученко Г. Б., Крупчан М. М., Чередніченко С. В.</b> Зміни рівня рухової активності та фізичної підготовленості студентів під впливом занять з одноборств.....	47
<b>Давиденко В. В., Гвоздецька С. В.</b> Особливості розвитку силових здібностей учнів ліцейних класів.....	50
<b>Евстафьев О. Н., Бурла А. М., Бурла А. А.</b> Развитие выносливости у юношей допризывного возраста.....	53
<b>Журавок Ю. М., Лоза Т. О., Ворона В. В.</b> Характеристика і особливості використання засобів лижної підготовки на уроках фізичної культури в школі.....	57
<b>Іваній І. В., Сорока В. В.</b> Педагогічні основи формування культури спілкування студентів фізкультурних спеціальностей.....	61
<b>Коломієць А. П., Жуков В. Л., Рибалко П. Ф.</b> Фізкультурно-оздоровча робота зі студентською молоддю в місцях їх масового проживання.....	65
<b>Костюк Б. О., Кулик Р. І., Бурла О. М.</b> Організація та проведення занять з футболу у сільській школі.....	69
<b>Кошарна І. О., Дубинська О. Я.</b> Особливості підвищення рухової активності дівчат старшого шкільного віку з використанням засобів оздоровчих видів гімнастики.....	73
<b>Кулик Р. І., Костюк Б. О., Бурла О. М.</b> Розвиток фізичних якостей у молодших школярів.....	77
<b>Курілова В. І.</b> Знання про енергоінформаційні основи здоров'я в системі підготовки майбутнього вчителя фізичної культури.....	81
<b>Леоненко А. В., Ніколаєв М. Ю.</b> Військово-патріотичне виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів: сутність та зміст.....	84
<b>Леоненко А. В., Романенко Р. С.</b> Організація секційних занять із настільного тенісу зі студентами.....	87
<b>Лях М. В.</b> Туристсько-екологічна стежка як інноваційна форма оздоровлення, фізичного та екологічного виховання молодших школярів.....	90
<b>Матросов С. О., Скрипка І. М., Чередніченко С. В., Фесенко А. В.</b> Ефективність впровадження методики навчання спортивного орієнтування у процес фізичного виховання учнів 8-9-х класів.....	95



<b>Мовчан І. В., Гвоздецька С. В.</b> Особливості методики проведення секційних занять з баскетболу з дітьми старшого шкільного віку.....	<b>99</b>
<b>Мовчан С. П., Гвоздецька С. В.</b> Формування вольових здібностей у дітей молодшого шкільного віку в процесі занять фізичною культурою.....	<b>102</b>
<b>Петренко Р. С.</b> Методика програмування секційних занять з аквафітнесу для студентів закладів вищої освіти.....	<b>105</b>
<b>Попрошаєв О. В.</b> Аналіз нормативно-правових актів, які регулюють відновлення та проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.....	<b>109</b>
<b>Проконова Л. І., Красілов А. Д.</b> Вплив занять фізичною культурою на формування соціальної активності як основи адаптації молодших школярів.....	<b>114</b>
<b>Рокитянська Ю. Є., Рибалко П. Ф., Шевцов О. А.</b> Ефективність методики випереджаючого навчання волейболу в загальноосвітній школі.....	<b>117</b>
<b>Савченко В. А., Рибалко П. Ф., Хоменко С. В.</b> Розвиток рухових якостей студентів вузів та ПТУ з різним рівнем фізичної підготовленості.....	<b>121</b>
<b>Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В., Клименченко Т. Г., Гриб Т. О.</b> Впровадження вправ за методикою Пілатес у навчальний процес з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи аграрного університету.....	<b>125</b>
<b>Сахненко А. В.</b> Оцінка рівня фізичної підготовленості студентів аграрних спеціальностей.....	<b>129</b>
<b>Скрипка І. М., Чередніченко С. В., Шахматенко О. Ю.</b> Обґрунтування методики занять з панкратіону для учнів молодших класів.....	<b>134</b>
<b>Скрипка Ю. О., Гвоздецька С. В.</b> Фізкультурно–оздоровчі технології у процесі фізичного виховання школярів.....	<b>137</b>
<b>Субота О. І., Гвоздецька С. В.</b> Основні форми організації секційних занять з дитячо-юнацького оздоровчого туризму в загальноосвітніх навчальних закладах.....	<b>140</b>
<b>Томенко О. А., Богачов Є. О.</b> Значущість різних складових організаційно-методичного забезпечення гурткових занять з футболу зі школярами.....	<b>143</b>
<b>Томенко О. А., Докаленко А. А.</b> Організаційно-правові аспекти оздоровлення та відпочинку дітей в умовах табору з денним перебуванням.....	<b>146</b>
<b>Томенко О. А., Солоненко Є. В., Омельченко І. О.</b> Формування мотиваційної сфери студентів, що займаються у секції зі стрільби з луку.....	<b>150</b>
<b>Томенко О. А., Титарєва В. В.</b> Застосування легкоатлетичних вправ у фізичному вихованні школярів старших класів.....	<b>153</b>
<b>Фесенко Є. В., Гвоздецька С. В.</b> Особливості застосування засобів боксу у позакласній роботі з учнями старшого шкільного віку.....	<b>156</b>
<b>Хоменко О. С.</b> Оцінка фізичного стану студентів аграрних спеціальностей за методикою В. Белова.....	<b>160</b>
<b>Щапова А. Ю., Лоза Т. О.</b> Вивчення рівня розвитку гнучкості у молодших школярів.....	<b>162</b>

## **РОЗДІЛ 2. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ, ВАЛЕОЛОГІЇ, ЛОГОПЕДІЇ, СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ Й АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

<b>Бобро О. В.</b> До проблеми реабілітації посттравматичних стресових розладів.....	<b>167</b>
<b>Бугаєнко Т. В., Корж Ю. М.</b> Фізична реабілітація дітей після хірургічної корекції коарктації аорти.....	<b>171</b>

<b>Заїкіна Г. Л., Ліщенко О. В.</b> Проблема розвитку основних фізичних якостей школярів, що відвідують спеціальну групу з фізичного виховання.....	<b>173</b>
<b>Заїкіна Г. Л., Прокопов С. Ю.</b> Проблема реалізації МПК на уроках фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти.....	<b>177</b>
<b>Христова Т. Є.</b> Фізична реабілітація молоді з хворобами органів дихання.....	<b>181</b>

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

<b>Бондаренко Т. А., Скрипка І. М., Чередніченко С. В.</b> Зміни стану фізичного здоров'я чоловіків після застосування легкоатлетичних вправ.....	<b>187</b>
<b>Калиниченко І. О., Герман О. В.</b> Особливості використання оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні дівчат старших класів.....	<b>190</b>

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

<b>Водлозеров В. Е.</b> Организация и проведение соревнований по непрерывному троеборью в виде программы акватлон в Украине.....	<b>194</b>
<b>Дрига Ю. А., Іваній І. В.</b> Педагогічні умови формування фізичної культури особистості учнів початкової школи.....	<b>197</b>
<b>Іваній І. В.</b> Моніторинг професійної придатності до діяльності майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту.....	<b>201</b>
<b>Іваній І. В., Івах В. Ю.</b> Формування культури спілкування фахівців фізичного виховання на заняттях з легкої атлетики.....	<b>206</b>
<b>Іваній І. В., Перетятко О. О.</b> Формування мовної культури фахівця фізичного виховання у процесі професійної підготовки.....	<b>209</b>
<b>Іваній І. В., Шисель М. А.</b> Формування професіоналізму майбутніх фахівців фізичного виховання в умовах педагогічної практики.....	<b>211</b>
<b>Кравченко А. І.</b> Особливості фізичної підготовки козаків у с. Старому Сумського повіту – першому поселенні Герасима Кондратьєва.....	<b>214</b>
<b>Леоненко А. В., Вовк М. Є.</b> Формування мотивації молоді до військової служби як наукова проблема.....	<b>217</b>
<b>Леоненко А. В., Мартиненко Є. М., Солоненко Є. В.</b> Форми та етапи спортивно-туристської діяльності учнів загальноосвітніх навчальних закладів.....	<b>220</b>
<b>Мариненко С. І., Кандиба П. О.</b> Туристичний потенціал Черкаської області.....	<b>224</b>

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

<b>Бражник О. О., Лапицький В. О. Гученко Г. Б.</b> Особливості розвитку швидкісно-силових якостей футболістів на етапі початкової підготовки.....	<b>230</b>
<b>Бурла А. О., Лянной М. О., Бурла О. М., Вербицький В. В.</b> Побудова річного макроциклу у підготовці біатлоністів на етапі попередньої базової підготовки.....	<b>233</b>
<b>Гонтовенко П. Є., Міщенко О. В., Ратов А. М., Солоненко Є. В.</b> Удосконалення фізичних якостей велосипедистів-шосейників 15-16 років протягом річного тренувального циклу.....	<b>239</b>
<b>Кожухов М. С., Лапицький В. О.</b> Удосконалення техніко-тактичної підготовки борців вільного стилю групи підвищення спортивної майстерності.....	<b>243</b>
<b>Кравченко І. М., Гладов В. В., Міщенко О. О.</b> Особливості підготовки воротарів у футзалі.....	<b>248</b>

<b>Леоненко А. В., Красілов А. Д., Мельник С. А.</b> Пауерліфтинг як ефективний засіб розвитку особистісних якостей студентів.....	<b>253</b>
<b>Леоненко А. В., Шевченко В. В.</b> Особливості організації занять гирьовим спортом зі студентами.....	<b>256</b>
<b>Супрунов О. В., Затилкін В. В.</b> Особливості організації та проведення навчально-тренувальних занять з юними волейболістами.....	<b>259</b>
<b>Чекан А. А., Чхайло М. Б., Міщенко О. В.</b> Удосконалення фізичних якостей у юних волейболістів.....	<b>263</b>
<b>Чміленко М. С., Лоза Т. О., Затилкін В. В.</b> Психологічна підготовка майбутнього спортсмена як наукова проблема.....	<b>267</b>
<b>Чхайло В. С., Харченко С. М., Ліфінцев І. Д.</b> Організація силової підготовки студентів на прикладі занять пауерліфтингом.....	<b>270</b>
<b>Школенко О. В., Леоненко А. В.</b> Характеристика методик організації занять пауерліфтингом для студентів ВНЗ.....	<b>274</b>
<b>НАШІ АВТОРИ</b> .....	<b>278</b>

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

**Копитіна Я. М., Лянной М. О.**

## **ПІДСУМКИ НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ ПРОФЕСОРСЬКО-ВИКЛАДАЦЬКОГО СКЛАДУ КАФЕДР НАВЧАЛЬНО-НАУКОВОГО ІНСТИТУТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СУМДПУ ІМЕНІ А. С. МАКАРЕНКА ЗА 2017 РІК**

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

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

Відповідно до поданих кафедральних наукових звітів, викладачі та студенти ННІФК у 2017 р. видали 417 одиниць друкованої продукції. Серед наукових і навчально-методичних праць у 2017 р. зазначимо: 5 збірників наукових праць, 28 навчальних посібників, із них 1 із грифом МОН України, 6 монографій, 4 методичних рекомендацій, 2 патента на винахід, 301 наукову статтю, 84 з яких надруковані у фахових виданнях України.

Проаналізована інформація станом на 01.04.2017 р. про кадровий науково-педагогічний потенціал дозволяє констатувати, що кількість викладачів ННІФК, які мають учені ступені і наукові звання становить 60 осіб, крім того в аспірантурі навчаються 9 осіб, з них: за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт – 4 особи (1 курс - А.А. Докаленко (науковий керівник д.-р. наук з фіз. виховання і спорту О.А. Томенко), О.М.Євстаф'єв (канд.пед.наук, професор О.М.Бурла), 2 курс – М.В. Лях (науковий керівник канд.пед.наук, професор Т.О. Лоза), А.В. Рубаненко (науковий керівник канд. наук з фіз.виховання і спорту, доцент С.В. Лазоренко); за спеціальністю 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення навчаються на 3 курсі - Л.В. Середа (науковий керівник канд.пед.наук, професор Ю.О. Лянной). О.П.Петренко (науковий керівник канд.пед.наук, професор Т.О.Лоза), І.О. Павленко (науковий керівник канд.пед.наук, професор Ю.О. Лянной), О.С. Хоменко (науковий керівник канд.пед.наук, професор Т.О. Лоза); Л.М.Максименко (науковий керівник канд.пед.наук, доцент М.О.Лянной).

Закінчили аспірантуру (станом на 01.04.2018 р.) і готуються до захисту кандидатських дисертацій за вищезазначеними спеціальностями Д.В. Деменков, О.В. Савчук, О.А. Ушкаленко.

У 2018 році планується захист дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту викладачем кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Л.М.Максименко зі спеціальності 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення на тему «Теоретико-методичне обґрунтування засобів флорболу для зміцнення здоров'я дітей 5–6 років у процесі фізичного виховання» (науковий керівник кандидат педагогічних наук, доцент М.О.Лянной), захист дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук викладачем кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії О.В.Лянною зі спеціальності 13.00.03 – корекційна педагогіка на тему «Відновлення мавленнєвого спілкування при афазії у осіб післяінсультного стану» (науковий керівник доктор педагогічних наук, професор, дійсний член НАПН України

В.М.Синьов), захист дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту викладачем кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії А.М.Руденко зі спеціальності 24.00.03 – фізична реабілітація на тему «Фізична реабілітація дітей дошкільного віку із наслідками дисплазії кульшових суглобів» (науковий керівник кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент О.М.Звіряка), викладача кафедри теорії та методики фізичної культури Д.В.Бермудес зі спеціальності 13.00.04. – теорія і методика професійної освіти на тему «Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та хореографії до реалізації варіативних модулів у процесі професійної діяльності», (науковий керівник кандидат педагогічних наук, професор Т.О.Лоза), старшого викладача кафедри кафедри теорії та методики фізичної культури Д.І.Балашова зі спеціальності 13.00.04. – теорія і методика професійної освіти на тему «Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до інноваційної професійної діяльності» (науковий керівник кандидат педагогічних наук, доцент М.О.Лянной), викладача кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії Т. В. Бугаєнко зі спеціальності 13.00.04. – теорія і методика професійної освіти на тему «Формування індивідуального стилю професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури у процесі педагогічної практики» (науковий керівник кандидат педагогічних наук, доцент М.О.Лянной).

У цілому по університету у 2017 р. захищено 4 докторських та 4 кандидатських дисертаційних робіт, 3 із яких захищено у ННІФК. Це: дисертація на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук, яку захищено 28 лютого 2017 р. доцентом кафедри теорії та методики фізичної культури Т.Г.Дерекою на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.133.06 Київського університету імені Б.Грінченка за спеціальністю 13.00.04 – Теорія і методика професійної освіти на тему «Акмеологічні засади неперервної професійної підготовки фахівців фізичного виховання» (науковий консультант – доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України С.О.Сисоєва); дисертація на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук, яку захищено 30 червня 2017 р. професором кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії Ю.О.Лянным на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.053.01 Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова за спеціальністю 13.00.04 – Теорія і методика професійної освіти на тему «Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх магістрів з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах» (науковий консультант – доктор педагогічних наук, професор Л.П.Сущенко); дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту, яку захищено 15 грудня 2017 р. на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.02 у Національному університеті фізичного виховання і спорту України аспірантом кафедри теорії та методики фізичної культури Л.С.Михно за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення на тему «Фізичне виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аеробіки» (науковий керівник – кандидат педагогічних наук, професор Т.О.Лоза).

20 жовтня 2017 року відбувся попередній захист дисертаційної роботи на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт аспіранта кафедри теорії та методики фізичної культури В.М.Боська на тему «Технологія початкового навчання плаванню дітей-інвалідів з наслідками дитячого церебрального паралічу» (науковий керівник доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор О.А. Томенко).

На базі ННІФК працюють наступні наукові лабораторії та ресурсні центри: Ресурсний центр технологій, спрямований на збереження, зміцнення і формування здоров'я дітей і молоді (керівник – д-р. мед. наук, професор І.О.Калиниченко), який



створений у 2011 році; Навчально-науковий центр кафедри логопедії (керівник – канд.пед.наук, професор А.І. Кравченко), який створений у 2014 році; Навчально-науковий центр фізичної та психологічної реабілітації (керівник – канд.наук з фіз. виховання і спорту, доцент О.М.Звіряка), який створений у 2015 році; Лабораторія гігієни навчальної діяльності та фізіології (керівник – д-р. мед. наук, професор І.О.Калиниченко), яка створена у 2008 році; Лабораторія оздоровчо-реабілітаційних технологій (керівник – канд.мед.наук, доцент В.І.Котелевський), яка створена у 2009 році; Лабораторія інноваційних корекційно-розвивальних, арт-технологій та ерготерапії (керівник – канд.пед.наук, доцент В.А.Литвиненко), яка створена у 2016 році.

Канд.наук з фіз.виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії О.М.Звіряка та викладач кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії А.М.Руденко стали співавторами розробок, на які у 2017 році було отримано охоронні документи (патенти на корисну модель): «Спосіб оцінки функціонального стану кінцівки в умовах контрактури» та «Пристрій для оцінки функціонального стану кінцівки в умовах контрактури». Отримано свідоцтво про реєстрацію авторського права д.-р.педагогічних наук Т.Г.Дерекою на монографію «Неперервна професійна підготовка фахівців фізичного виховання: акмеологічні засади», викладачем кафедри теорії та методики фізичної культури Д. В. Бермудес отримано свідоцтво про реєстрацію авторського права на навчально-методичний комплекс з дисципліни «Теорія і методика викладання аеробіки»; доцент кафедри теорії та методики фізичної культури І. В. Іваній отримано свідоцтво про реєстрацію авторського права на методичні рекомендації «Методика дослідження показників формування професійно-педагогічної культури майбутнього фахівця фізичного виховання та спорту».

У ННІФК у 2017 р. було проведено наступні науково-методичні та виховні заходи:

14 лютого 2017 року кафедра логопедії провела І Всеукраїнську студентську науково-практичну конференцію (з міжнародною участю) «Актуальні проблеми корекційної педагогіки, психології та реабілітації». За підсумками конференції видано збірник матеріалів конференції загальним обсягом 13,85 обл.-вид.арк., який уміщував розділи, присвячені актуальним питанням корекційно-розвивальної, психолого-педагогічної та реабілітаційної роботи серед дітей із психофізичними вадами; проблемам логопедичної допомоги дітям та дорослим; стану і перспективам оптимізації оздоровлення та реабілітації населення України; проблемі професійної підготовки, самовизначення та самовдосконалення спеціалістів у галузі логопедії та реабілітації, а також питанню психологічного супроводу осіб із порушеннями здоров'я.

28 лютого 2017 року професорсько-викладацький склад кафедри медико-біологічних основ фізичної культури та здоров'я людини і фізичної реабілітації провів черговий семінар «Педагогіка здоров'я», тематика якого була «Фітнес-технології на уроках фізичної культури».

27–28 квітня 2017 року професорсько-викладацький склад кафедри медико-біологічних основ фізичної культури було організовано VII Всеукраїнську науково-практичну конференцію з міжнародною участю «Освіта і здоров'я». У роботі конференції було виділено наступні питання: фізичне, психічне, соціальне і духовне здоров'я дітей, підлітків та молоді; донозологічна діагностика як засіб оцінки та прогнозування індивідуального та популяційного здоров'я; гігієнічні аспекти організації навчально-виховного процесу в закладах освіти різного типу; сучасні підходи до створення здоров'язбережувального середовища у закладах освіти та професійній діяльності; гігієнічні та психолого-педагогічні засади формування здорового способу життя; медико-біологічні та психолого-педагогічні проблеми фізичного виховання і спорту дітей, підлітків і молоді; методологічні засади та

методичні підходи викладання дисциплін медико-біологічного блоку у вищих навчальних закладах. У конференції брали участь фахівці майже з усіх регіонів України, а також з Польщі, Білорусії та інших країн. До конференції видано фаховий збірник наукових праць «Педагогічні науки» № 4, в якому опубліковано статті 29 авторів та збірник матеріалів конференції «Педагогіка здоров'я», на сторінках якого ділилися досвідом освітяни.

Кафедра теорії та методики фізичної культури, традиційно стала організатором XVII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення», яка проходила 18–19 травня 2017 р. У конференції взяли участь молоді науковці з 21 вищого навчального закладу України, з 10 навчально-наукових закладів Російської Федерації, 4 навчальних закладів Білорусії, колеги з Казахстану та Узбекистану. Усього до I та II томів збірника наукових праць увійшло 154 наукові статті за п'ятьма напрямками: «Теоретико-методологічні та психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання різних груп населення»; «Актуальні проблеми фізичної реабілітації, спортивної медицини й адаптивного фізичного виховання»; «Медико-біологічні аспекти фізичного виховання та спорту»; «Філософські, історичні, управлінські та соціально-економічні аспекти розвитку фізичної культури, спорту та туризму», «Теоретико-методологічні аспекти підготовки спортсменів».

17-18 жовтня 2017 року на базі Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка в рамках ресурсного центру «Школа педагогіки здоров'я» відбулася II Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Арт-терапевтичні технології у здоров'язбережувальній діяльності сучасних закладів освіти», організаторами якої були кафедра медико-біологічних основ фізичної культури НН Інституту фізичної культури, кафедра образотворчого мистецтва, теорії історії музики та художньої культури НН Інституту культури та мистецтв, Інформаційно-методичний центр управління освіти і науки Сумської міської ради та КУ Сумський навчально-виховний комплекс «дошкільний навчальний заклад – загальноосвітня школа I ступеня № 41 «Райдуга». У конференції прийняли участь науковці, аспіранти, керівники закладів початкової освіти та загальної середньої освіти, методисти, практичні психологи, вчителі початкової школи, вихователі, студенти.

28–29 листопада 2017 року у СумДПУ відбулась III Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція з міжнародною участю «Стан і перспективи сучасного туризму», присвячена 10-річчю спеціальності «Туризм». У роботі конференції взяли участь викладачі та студенти кафедри туризму та готельно-ресторанного сервісу, директорат ННІФК, а також начальник управління та туризму Сумської обласної державної адміністрації Ю.М. Гладенко. За підсумками проведення конференції видано збірник наукових статей, загальним обсягом 18 обл.-вид.арк.

1 грудня 2017 року на кафедрі медико-біологічних основ фізичної культури Навчально-наукового Інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка відбувся Науково-практичний семінар для учителів початкових класів області «Технології у реалізації Концепції Нової української школи».

4 грудня 2017 року на кафедрі медико-біологічних основ фізичної культури Навчально-наукового Інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка відбулася II Всеукраїнська електронна науково-практична конференція студентів та молодих учених «Безпека життєдіяльності в освітньому середовищі».

5 грудня 2017 року відбулася II Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Актуальні питання охорони праці та здоров'язбереження в



умовах сучасної школи». Конференція є спільним проектом кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Навчально-наукового Інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка та Інформаційно-методичного центру управління освіти і науки Сумської міської ради, Інформаційно-аналітичного центру медичної статистики відділу охорони здоров'я Сумської міської ради. Даний науковий захід був організований у рамках роботи ресурсного центру «Школа педагогіки здоров'я». У конференції прийняли участь близько 100 фахівців різних галузей, які розглядали наступні напрями: психофізіологічні засади охорони праці в галузі освіти; здоров'язбережувальні технології в умовах сучасних закладів освіти, використання інноваційних підходів на уроках фізичної культури у закладах освіти; організація цивільного захисту у загальноосвітньому закладі. Проблеми профілактики шкільного травматизму; медико-біологічні та психологічні методи відновлення працездатності у системі «людина-людина».

21 грудня 2017 року у стінах ННІФК СумДПУ ім. А.С.Макаренка кафедрою здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії проведено III Всеукраїнську заочну науково-практичну інтернет-конференцію «Проблеми здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії». За результатами конференції видано збірник наукових праць, до якого увійшли 68 статей від 102 авторів із м. Суми, Харків, Луцьк, Дніпро, Львів, Дрогобич, Київ, Запоріжжя та Мелітополь. Загальний обсяг статей склав 29,3 обл.-вид.арк.

Із березня 2017 року на базі кафедри теорії та методики фізичної культури було відкрито курси «Фітнем тренер».

22 березня 2017 року в стінах СДПУ ім. А.С.Макаренка відбулося засідання круглого столу з темою обговорення «Стан та перспективи розвитку туризму в Сумському районі» за участі Сумської районної державної адміністрації. У засіданні брали участь: голова Сумської районної державної адміністрації Дорошенко Геннадій Володимирович, заступник начальника управління культури і туризму Сумської обласної державної адміністрації Ігнатенко Антоніна Володимирівна, начальник відділу культури Сумської районної державної адміністрації Холодьон Юрій Миколайович, голови селищних рад, представники туристичного бізнесу, члени громадських організацій, що опікуються питаннями туризму та ін. У ході роботи круглого столу розглядалися питання можливостей розвитку садиб зеленого туризму, збереження культурно-історичної спадщини, розробки маршрутів активного туризму в Сумському районі. Була розроблена стратегія розвитку туризму Сумського району згідно прийнятої програми розвитку туризму в країні.

16 травня у філармонії відбувся обласний День науки за участі ректора СумДПУ імені А.С.Макаренка професора Ю.О. Лянного, науково-педагогічних працівників та студентів нашого університету. Кращі досягнення та здобутки в області науки були відзначені певними нагородами. Так, грамотою Сумської обласної ради була нагороджена доцент кафедри медико-біологічних основ фізичної культури, канд.біол.наук Г.О. Латіна.

22 травня 2017 року у Сумському державному педагогічному університеті відбулося святкування Дня науки в Україні. З нагоди Дня науки в Україні було нагороджено нагрудним знаком «Василь Сухомлинський» – Андросову Валентину Миколаївну, старшого викладача кафедри логопедії; нагрудним знаком «За наукові та освітні досягнення» – Томенка Олександра Анатолійовича, доктора наук з фізичного виховання і спорту, професора, завідувача кафедри теорії і методики фізичної культури; подякою Міністерства освіти і науки України нагороджено Лянного Михайла Олеговича, кандидата педагогічних наук, доцента, директора Навчально-наукового інституту фізичної культури; подякою Національної академії педагогічних наук України нагороджено Косяка Валерія Андрійовича, доктора філософських наук,

професора кафедри туризму та готельно-ресторанної справи; почесною грамотою Національної академії педагогічних наук України нагороджено Міхеєнка Олександра Івановича, доктора педагогічних наук, доцента кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації; медаллю «К. Д. Ушинський» нагороджено Кравченка Анатолія Івановича, кандидата педагогічних наук, професора, завідувача кафедри логопедії; подякою Сумської міської ради нагороджено Коваленка Олександра Вікторовича, кандидата педагогічних наук, доцента кафедри туризму та готельно-ресторанної справи; грамотою Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації нагороджено Іванія Ігора Володимировича, кандидата педагогічних наук, доцента кафедри теорії та методики фізичної культури, Луценка Ігора Васильовича, студента Навчально-наукового інституту фізичної культури, Тарасову Анастасію Володимирівну, студентку Навчально-наукового інституту фізичної культури; грамотою ректора нагороджено Маслоу Романа Вікторовича, кандидата педагогічних наук, викладача кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації;

27–28 травня 2017 року на базі ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України» відбувся форум масажно-реабілітаційних технологій та відкритий чемпіонат Дніпра по класичному та SPA-масажу. СумДПУ імені А.С. Макаренка був представлений професорсько-викладацьким складом Навчально-наукового інституту фізичної культури, а саме завідувачем кафедрою здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії доцентами О.М. Звірякою, Ю.М. Коржом та магістром І.О. Дейкуном. Фахівці гідно представили своїх вихованців, а саме студентів заочної та денної форм навчання: Сергій Цибуля, Марія Данченко, Олександр Коростіль, Аліна Литвиненко. За результатами чемпіонату серед професіоналів по класичному та SPA-масажу перемогу здобули Сергій Цибуля – 2 місце, Марія Данченко – 3 місце. Приз глядацьких симпатій здобув Олександр Коростіль.

1–2 червня 2017 року у Львові відбулись Ювілейні Загальні збори Української Асоціації фізичної терапії (УАФТ) з нагоди 10-ї річниці заснування Асоціації, у яких взяли участь представники з 17 осередків та багатолітні вірні партнери Асоціації. Сумський обласний осередок представляли професорсько-викладацький склад кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії, а саме: завідувач кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації, доцент О.М. Звіряка, доценти Н.В. Кукса, В.А. Литвиненко та викладач А.М. Руденко. З нагоди свята і від імені Асоціації, Степан Кобелев, як голова УАФТ, вручив усім почесним гостям грамоти за високі досягнення та особистий неоціненний внесок у розвиток реабілітації в Україні.

16 вересня 2017 року студенти I курсу спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» та III курсу спеціальності «Фізична реабілітація» під керівництвом старшого викладача кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації, канд. наук з фіз. виховання і спорту Я.М. Копитіною, викладача Ю.М. Карпенко та завідувача кафедрою О.М. Звірякою разом із Рандоннерським Клубом «Velo-Sport Sumy Randonneurs» прийняли участь у організації осіннього бревету BRM 200 km «У гості до мамонта», який проведено у відповідності до Міжнародного Календаря RANDONNEURS MONDIAUX. Рандоннерський сезон Клубу VSSR закінчив традиційний осінній бревет, на якому студенти відпрацювали передстартовий масаж із метою прискорення адаптації робочих м'язових груп спортсменів до фізичних навантажень. У бреветі прийняли участь 32 спортсмена із 5 міст України (Суми, Шостка, Глухів, Олександрія, Конотоп), які усі успішно фінішували із залишком часу.

Кафедра здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії разом із Сумським дошкільним навчальним закладом (ясла-садок) № 33 «Маринка» провели «Олімпійський тиждень». У рамках заходу були запропоновані фізкультурно-оздоровчі розваги, перегляд мультфільмів про Олімпійські ігри, бесіди із видатними спортсменами-випускниками Навчально-наукового інституту фізичної культури: Бурмістрова Катерина Володимирівна (тренер, заслужений майстер спорту з вільної

боротьби, чемпіонка Світу, багаторазова чемпіонка, призерка Чемпіонатів Європи, триразова володарка Кубків Світу); Нагорна Яна Юріївна (вчитель основ здоров'я, майстер спорту з легкої атлетики), Гавриленко Антон Анатолійович (вчитель основ здоров'я, майстер спорту Міжнародного класу з футзалу серед гравців з вадами зору), Демченко Ярослав Миколайович (майстер спорту з легкої атлетики, учасник Чемпіонату Світу, багаторазовий чемпіон України, рекордсмен України – біг 400 м), Гончаренко Наталія Юріївна (вчитель основ здоров'я, майстер спорту з хокею на траві, багаторазова чемпіонка України, учасниця Чемпіонату Європи та Світу), Калюжна Валерія Володимирівна (вчитель основ здоров'я, майстер спорту з хокею на траві, багаторазова чемпіонка України, учасниця Чемпіонату Європи та Світу), Бондаренко Інна Миколаївна (тренер з хокею на траві Сумської дитячо-юнацької спортивної школи «Динамо»), Бондаренко Євген Михайлович (тренер з легкої атлетики Сумської дитячо-юнацької спортивної школи «Динамо»). Дошкільнята не залишилися байдужими до сучасного світу спорту, вони отримали нові знання про здоровий спосіб життя, дізнались про те, скільки необхідно докласти сил для того, щоб завоювати медаль, особливо – олімпійську. Під час урочистостей діти були відмічені смаколиками, а викладачі, студенти та спортсмени подяками за плідну співпрацю із дошкільним закладом.

21 вересня в Сумському обласному центрі соціальної реабілітації дітей-інвалідів відбувся День відкритих дверей. В урочистому заході взяли участь в якості аніматорів студенти 4 курсу спеціальності «Здоров'я людини» – Лукашенко Оксана, Гордієнко Ольга та Вронська Ангеліна.

21 вересня 2017 рік кафедра туризму та готельно-ресторанного сервісу СумДПУ ім. А.С. Макаренка взяла участь у науковій конференції, яка була присвячена року туризму у світі, оголошеному Всесвітньою туристичною організацією. Даний захід проводився у Сумській обласній універсальній науковій бібліотеці за ініціативи управління культури Сумської обласної державної адміністрації. Крім викладачів і студентів кафедри туризму та готельно-ресторанного сервісу у конференції взяли участь співробітники наукової бібліотеки, науковці з Національного «Деснянсько-Старогутського» природного парку, екскурсоводи міста Суми та інші фахівці у сфері туризму. З цікавими доповідями виступили в.о. завідувача кафедри туризму та готельно-ресторанного сервісу, канд.пед.наук, доцент І. С. Зігунова (тема доповіді – «Розвиток туризму в Україні і на Сумщині»); канд.пед.наук, доцент кафедри О. В. Коваленко («Тростянецький регіон як перспективна туристська дистанція Сумщини»). Упродовж заходу у теплій дружній атмосфері велась цікава дискусія з актуальних питань розвитку туризму у Сумському регіоні та у світі. Студенти магістратури та аспіранти кафедри ставили запитання, а науковці надавали пропозиції щодо розвитку туристської галузі Сумщині.

5–6 жовтня 2017 року у стінах СумДПУ ім.А.С.Макаренка відбувся ІІ Сумський Регіональний чемпіонат із класичного та СПА-масажу і І Форум масажних технологій, організаторами яких виступив професорсько-викладацький склад кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації та студія масажу «Любава» за підтримки Професійної асоціації масажистів України, Управлінні молоді та спорту, Телерадіокомпанії Atv, газети «Круглий двір» та Філіалу Національної телекомпанії України «Сумська регіональна дирекція». У перший день заходу відбулися змагання майстрів у номінації «Класичний масаж» у двох категоріях «Початківець» та «Професіонал», а також у номінації «СПА-масаж» категорії «Професіонал». Переможцями у номінації «Дебютант» стала студентка спеціальності «Здоров'я людини» Н.Ю.Дикун.

Другого дня виступали провідні фахівці з масажу та реабілітації із різних регіонів України на Форумі масажних технологій. Форум масажних технологій – це

майстер-класи по масажним і SPA-реабілітаційним технологіям від провідних викладачів України.

9 листопада 2017 року у м. Сумах вперше відбувся форум під назвою «Туристичний кластер Сумщини – перспективи створення та онлайн-просування», у якому активну участь взяли викладачі кафедри туризму та готельно-ресторанного сервісу, а саме канд.пед.наук, доцент кафедри туризму та готельно-ресторанного сервісу О. Коваленко, викладач кафедри туризму та готельно-ресторанного сервісу М. Єзута, фахівець відділу соціальної та культурно-масової роботи Т.Рябіченко, а також студент 1 курсу спеціальності 242 «Туризм» Д. Анісов. Захід пройшов за ініціативи Центру підтримки бізнесу м. Суми за сприяння облдержадміністрації, яка на сьогодні активно займається створенням та просуванням кластерної системи для розвитку економіки області. У ході форуму учасники СумДПУ імені А.С.Макаренка відвідали п'ять різноманітних панелей, а також попередньо домовились про подальшу співпрацю з Всеукраїнською Асоціацією Гідів, відділом туризму облдержадміністрації, обласним туристичним кластером «Посулля», туристичним оператором «Рожева чайка» та іншими туристичними агенствами міста Суми.

14 листопада 2017 року відбувся другий регіональний учнівський конкурс з основ здоров'я імені М. М. Васюка, який організовано професорсько-викладацьким складом кафедри медико-біологічних основ фізичної культури. Метою проведення даного заходу було підвищення рівня теоретичних знань серед підростаючого покоління про здоровий спосіб життя та його популяризацію, формування навичок здоров'язбереження і надання невідкладної домедичної допомоги. Конкурс проводиться в рамках діяльності ресурсного центру «Школа педагогіки здоров'я» СумДПУ імені А. С. Макаренка спільно з Інформаційно-методичним центром управління освіти і науки Сумської міської ради. Учасники конкурсу – команди учнів 10-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів м. Суми (№1, №7, №8, №13, №15, №20, №21, №22, №23, №27).

На базі Центру денного догляду за дітьми відбувся дводенний семінар-тренінг «Профілактика дитячого травматизму» (21, 27 листопада 2017 рік), який складався з двох етапів та був проведений в рамках роботи ресурсного центру «Школа педагогіки здоров'я» кандидатом біологічних наук, доцентом кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Г.О.Латіною. На I етапі (21 листопада 2017 рік) вихователі та гувернери пройшли теоретичне вивчення за темою «Профілактика дитячого травматизму, як запорука безпеки життєдіяльності дітей дошкільного віку», яка дозволила розкрити питання причин виникнення травм у дітей дошкільного віку та заходів профілактики травматизму. На II етапі (27 листопада 2017 рік) відбувся практичний тренінг з послідовності дій домедичної допомоги при невідкладних станах у дітей не медичними працівниками. Під час тренінгу учасники скористались можливістю оволодіти навичками зупинки кровотеч при різних їх видах, допомоги при втраті свідомості, зупинці дихання та серця, обтурації дихальних шляхів сторонніми предметами.

1 грудня 2017 р. у рамках соціальної та професійної роботи кафедрою здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії було прийнято участь у заходах, приурочених Міжнародному дню людей з інвалідністю (3 грудня 2017 року) на базі КУ Сумської обласної ради Білопільського дитячого будинку-інтернату. Організатори даного заходу намагалися привернути увагу суспільства до проблем неповносправних осіб та нагадати людству про справи милосердя. Під час урочистостей було відзначено почесною грамотою Білопільської районної державної адміністрації магістра кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії Д.І. Каплія за сумлінну працю та відповідальне ставлення до службових обов'язків. Студент-магістрант надає реабілітаційні послуги 121 особам віком 4–35 років, які спрямовані на корекцію їх фізичних вад та інтеграцію у суспільство.



29 листопада 2017 року в Сумському державному педагогічному університеті ім. А.С. Макаренка відбувся обмін думками щодо розвитку туризму на Сумщині у форматі «круглого столу» за участю начальника відділу туризму Сумської обласної державної адміністрації Гладенка Ю. М., представників бізнесу, президента федерації спортивного туризму Сумської обл. Зігунова В.М., представників освіти – адміністрація і викладачі кафедри туризму та готельно-ресторанного сервісу Навчально-наукового інституту фізичної культури СумДПУ імені А.С.Макаренка. За результатами «круглого столу» Юрій Гладенко закликав до співпраці у межах «Програми сталого розвитку туризму в Сумській обл. на 2018–2022 рр.» та «Стратегії розвитку туризму та курортів на період до 2026 року» та сформулювати умови для забезпечення навчання студентів по цільовим договорам від об'єднаних територіальних громад.

22–23 лютого 2017 року у стінах Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка відбувся II тур Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт з галузі Фізичне виховання і спорт.

Згідно з наказом Міністерства освіти і науки України «Про проведення Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт з природничих, технічних та гуманітарних наук у 2016/2017 навчальному році» за № 1266 від 20.10.2016 р. Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка визначено базовим вищим навчальним закладом освіти з проведення другого туру Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт з галузі «Фізичного виховання та спорту» серед студентів ВНЗ III–IV рівнів акредитації.

Галузева конкурсна комісія забезпечила рецензування студентських наукових робіт, що надійшли з 43 вищих навчальних закладів. На підсумковій науково-практичній конференції, яка проходила 22 лютого виступили 73 студента із 22 вищих навчальних закладів. Так, за підсумками роботи конференції диплом II ступеня за напрямом «Спорт (за видами)» отримав І.В.Луценко (наукові керівники – доцент кафедри теорії та методики спорту В.О.Лапицький, старший викладач кафедри теорії та методики спорту І.М.Кравченко); диплом II ступеня за напрямом «здоров'я людини та фізична реабілітація» отримали К.В.Зарудна, Ю.О.Самодій (наукові керівники – сарший викладач кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії, канд.наук з фіз.виховання і спорту Я.М.Копитіна, доцент кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії, канд.наук з фіз.виховання і спорту О.М. Звіряка), Н.С.Лук'янова, В.О.Приходько (наукові керівники – доцент кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії, канд.пед.наук, В.А.Литвиненко, доцент кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії, канд.пед.наук Ю.М.Корж); диплом II ступеня за напрямом «Фізична культура» отримали С.А.Мельник та В.С.Сіренко (наукові керівники – доцент кафедри теорії та методики фізичної культури, канд.пед.наук І.В.Іваній, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури, канд.пед.наук А.В.Леоненко; диплом III ступеня за напрямом «Спорт (за видами)» отримала І.С.Власенко (наукові керівники – канд.наук з фіз.виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту А.М.Ратов, канд.наук з фіз.виховання і спорту, старший викладач кафедри теорії та методики спорту І.М.Скрипка); диплом III ступеня за напрямом «здоров'я людини та фізична реабілітація» отримали О.О.Лукашенко, К.О.Сидоренко (наукові керівники - канд.наук з фіз.виховання і спорту, старший викладач кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Ю.Л.Дяченко, викладач кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії А.М.Руденко); диплом III ступеня за напрямом «Фізична культура» отримали А.О.Стецюра, Р.С.Петренко (наукові керівники – канд.пед.наук, професор кафедри теорії та методики фізичної культури Т.О.Лоза, канд.наук з

фіз.виховання і спорту викладач кафедри медико-біологічних основ фізичної культури А.Ю.Старченко).

Згідно з наказом Міністерства освіти і науки України від 09 грудня 2016 р. № 1495 «Про проведення Всеукраїнської студентської олімпіади у 2016/2017 навчальному році» на базі НН Інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка 19–21 квітня 2017 р. було проведено II етап Всеукраїнської студентської олімпіади зі спеціальності «Фізична реабілітація» серед студентів ВНЗ III–IV рівнів акредитації, у якому за перемогу боролись 50 учасники із 21 ВНЗ України. Грамотою за друге призове місце нагороджена студентка-магістрантка А.В.Тарасова, яку підготував до участі у Олімпіаді завідувач кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії, канд.наук з фіз.виховання і спорту, доцент О.М.Звіряка.

29–30 березня 2017 року на базі Львівського державного університету фізичної культури відбувся II етап Всеукраїнської студентської олімпіади зі спеціальності «Фітнес і рекреація», у якій прийняли участь 51 учасник із 20 профільних ВНЗ України. Грамотою за третє призове місце нагороджена студентка спеціальності «Фізичне виховання» ННІФК Уєдраого Сандра Вероніка, студентка 935 групи А.С.Бардакова посіла 15 місце у загальному рейтингу (до участі в олімпіаді студентів підготували доцент кафедри теорії та методики фізичної культури, канд.наук з фіз.виховання і спорту О.Я.Дубинська та викладач кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії Ю.М.Карпенко).

5–7 квітня 2017 року на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України відбувся II етап Всеукраїнської студентської олімпіади зі спеціальності «Фізичне виховання», у якій прийняли участь 71 учасник із 30 профільних ВНЗ України. Грамотою за друге призове місце нагороджена студентка 931 групи спеціальності «Фізичне виховання» ННІФК СумДПУ ім. А.С.Макаренка С.С.Скворцова, до участі в олімпіаді яку підготували канд.пед.наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури А.В.Леоненко та канд.пед.наук, професор кафедри теорії та методики фізичної культури Т.О.Лоза).

У квітні 2017 року, на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України відбувся II етап Всеукраїнської студентської олімпіади зі спеціальності «Спорт (за видами)». Грамотою за третє призове місце нагороджений студент спеціальності «Спорт» ННІФК СумДПУ ім. А.С.Макаренка І.Луценко (наукові керівники доцент Ратов А.М., доцент Лапицький В.І.).

Протягом 26–28 квітня 2017 року у м. Львів на базі Львівського державного університету безпеки життєдіяльності відбулася Всеукраїнська студентська олімпіада з професійно-орієнтовної дисципліни «Безпека життєдіяльності». У олімпіаді прийняли участь 139 учасників із 49 вищих навчальних закладів України. О.І.Нікольниковна нагороджена грамотою Головного управління Держпраці у Львівській області за високий рівень знань та творчий підхід до виконання практичних завдань (науковий керівник – канд.психол.наук, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичної культури – Г.Л.Заїкіна відмічена подякою за високу професійну підготовку учасників II етапу Всеукраїнської студентської олімпіади з «Безпеки життєдіяльності».

У звітному році до наукової роботи ННІФК вагомий внесок зробили А.І.Шматкова, Л.О.Прийменко, Г.Б.Гученко, які підготували навчальний посібник «Українські народні та рухливі ігри»; канд.наук з фіз. виховання і спорту, професор В.І.Гончаренко та О.В.Чемелюх, які підготували навчальну програму з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5-9 класи) «Варіативний модуль «Флорбол»»; канд.наук з фіз. виховання і спорту, професор В.І.Гончаренко зі співавторами підготували «Навчальна програма підготовки тренерів дитячо-юнацького та аматорського футболу на курсах С-диплому ФФУ дисципліна «Теорія і методика викладання футболу» : збірник документів»; канд.психол.наук, доцент

Г.Л.Заїкіна, яка підготувала навчально-методичний посібник «Комп'ютерна техніка і методи математичної статистики у фізичному вихованні і спорті»; канд.мед.наук, доцент В.І.Котелевський, який підготував монографію «Превентивна фізична реабілітація вертебральної патології»; д.-р. пед.наук, професор О.І.Міхєєнко, який підготував розділ колективної монографії «Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження» та навчальний посібник «Загальна теорія здоров'я»; канд.пед.наук, доцент В.А.Литвиненко, яка підготувала навчальний посібник «Основи арт-терапії»; д.-р. мед.наук, професор І.О.Калиниченко, яка підготувала монографію «Збереження та зміцнення здоров'я дітей в умовах сучасних закладів освіти: проблеми та перспективи»; канд.пед.наук, професор А.І.Кравченко, який підготував монографію «Визначні особистості Старого Села Сумського району (повіту), першого поселення Герасима Кондратьєва»; канд.пед.наук, доцент О.М.Бурла та Н.М. Скачедуб, які підготували навчальний посібник «Методика навчання легкої атлетики на заняттях з фізичного виховання»; д.-р.філос.наук, професор В.А.Косяк, який підготував монографію «Онтологія телесно-двигательной активности (философские очерки)»; канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент О.Я.Дубинська, яка у співавторстві із канд. наук з фіз. виховання і спорту Н.В.Петренко підготували монографію із грифом СумДПУ ім.А.С.Макаренка «Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської та студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості»; д.-р. наук з фіз. виховання і спорту, професор О.А.Томенко, доцент С.В.Чередніченко та А.Д.Красілов підготували розділ колективної монографії «Організаційно-управлінські умови розвитку неолімпійського спорту на Слобожанщині»; канд.наук з фіз. виховання і спорту І.М.Скрипка та доцент С.В.Чередніченко підготували посібник із грифом МОН «Загальна фізична підготовка з елементами панкратіону для учнів 1-4 класів: програма для гуртка, факультативу, секції»;

Проаналізувавши наукові праці викладачів ННІФК за 2010–2017 рр., можна зазначити, що найчастіше їх праці публікуються у таких фахових журналах і виданнях, як «Теорія та методика фізичного виховання» (м. Харків), «Довкілля та здоров'я» (м. Київ), «Український журнал з проблем медицини праці» (м. Київ), «Спортивний вісник Придніпров'я» (м. Дніпропетровськ), «Слобожанський науково-спортивний вісник» (м. Харків), «Наука в Олимпийском спорте» (м. Київ), «Молода спортивна наука України» (м. Львів), «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту» (м. Харків), а також у таких збірниках наукових праць, як «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» (м. Вінниця), «Науковий вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка», «Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського державного університету», «Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова» (м. Київ), «Педагогічні науки Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка», збірник наукових праць «Сучасні проблеми логопедії і реабілітації», збірник наукових праць «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення» та інші.

Результати науково-практичних досліджень професорсько-викладацького складу були впроваджені у практичну діяльність наступних закладів: ОДЮСШ, Регіонального центру зимових видів спорту, ШВСМ міста Суми, у практику підготовки СДЮШОР зі стрільби з лука міста Чернівці та футбольної команди «Вікторія» Сумської обл., Сумський навчально-виховний комплекс «Загальноосвітня школа І ступеню», Сумський дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) № 21 «Волошка», жіночий фітнес клуб «FitCurvers» м. Суми, Центр фізичного комфорту «Queen Fit», Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, Національний університет фізичного виховання і спорту України, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Дніпропетровський державний інститут



фізичної культури і спорту, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, Запорізький національний університет, Комунальну установу Сумський Навчально-виховний комплекс «дошкільний навчальний заклад – загальноосвітня школа I ступеня № 41 «Райдуга», Сумський дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) № 10 «Малючок», Сумський дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) №16 «Сонечко», Сумський дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) №18 «Зірниця», Білопільський дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) «Зірочка», Тернопільський навчально-виховний комплекс «Загальноосвітня школа I-III ступенів – правовий ліцей №2» Тернопільської міської ради Тернопільської області, Сумське вище училище мистецтв і культури імені Дмитра Бортнянського, КУ Сумський НВК «ЗОШ I ступеня – ДНЗ №9 «Веснянка», Спортивний клуб Сумського державного університету, Сумського регіонального центру з фізичної культури і спорту інвалідів "Інваспорт".

За підсумками наукової роботи завідувачів кафедр ННІФК, перше місце посів О.А.Томенко (612 балів), друге – І.О.Калиниченко (445,5 балів), третє – А.І.Кравченко (373 бала), четверте – І.С.Зігунова (286,5 балів), п'яте – В.І.Гончаренко (270 бала), шосте – О.М.Звіряка (266 балів), сьоме – С.А.Лазоренко (254,5 балів).

Загальноінститутський рейтинг наукової діяльності очолюють Ю.О.Лянной (904,5 балів), О.А.Томенко (612 балів), О.О.Скиба (474,5 балів), О.Я.Дубинська (467 балів) та І.В.Іваній (445 балів).

Кафедри Навчально-наукового інституту фізичної культури у 2017 р. за рейтингом розташувались таким чином: перше місце посіла кафедра теорії та методики фізичної культури (3 місце у загальноуніверситетському рейтингу); друге - кафедра туризму та готельно-ресторанного сервісу (9 місце у загальноуніверситетському рейтингу); третє - кафедра теорії і методики спорту (13 місце у загальноуніверситетському рейтингу); четверте - кафедра здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії (16 місце у загальноуніверситетському рейтингу); п'яте - кафедра медико-біологічних основ фізичної культури (19 позиція загальноуніверситетського рейтингу); шосте - кафедра логопедії (25 місце у загальноуніверситетському рейтингу); сьоме - та кафедра спортивних дисциплін і фізичного виховання (35 позиція загальноуніверситетського рейтингу).

Порівняльний аналіз за кількістю і видами публікацій професорсько-викладацького складу (ПВС) навчально-наукового інституту фізичної культури за 2013–2017 рр. подано у табл. 1.

Таблиця 1

**Загальна кількість і види публікацій ПВС ННІФК за 2013–2017 рр.**

Показник	Роки				
	2013	2014	2015	2016	2017
Загальна кількість друкованої продукції, шт.	437	439	410	445	417
Навчальні посібники (усього), шт.	23	22	18	20	28
Навчальні посібники з грифом МОНУ, шт	4	1	2	8	1
Брошури, методичні рекомендації, шт.	33	19	25	20	4
Наукові статті (усього), шт.	337	352	338	334	301
Наукові статті у фахових виданнях, шт.	143	137	132	100	84
Патенти на винахід, шт.	2	-	2	2	2

Проведений аналіз наукової роботи кафедр ННІФК засвідчив, що колектив кафедри теорії і методики фізичної культури працює над колективною науково-дослідною темою, зареєстрованою в УкрІНТЕІ, «Теоретичні і методичні основи фізкультурної освіти різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U000900). У звітному році кількість і обсяг публікацій кафедри склав 98 одиниць друкованої продукції (58,73 др. арк.). За видами друкованої продукції викладачі кафедри видали 1 монографію, 13 навчальних посібників, з яких 1 – із грифом МОНУ, 1 збірник, 83 наукових статті, 21 із них опубліковано у фахових виданнях України, 22 -

у міжнародних наукометричних базах даних (Scopus, Web of science для соціо-гуманітарних Corpernicus). Загальний рейтинг склав 2250,8 балів. За кількістю наукових і навчально-методичних праць лідерами кафедри стали доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор О.А.Томенко (612 балів), кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент О.Я.Дубинська (467 балів) та кандидат педагогічних наук, доцент І.В.Іваній (445 балів).

Порівняльний аналіз за кількістю і видами публікацій ПВС кафедри теорії і методики фізичної культури за 2013–2017 рр. подано у табл. 2.

Таблиця 2

**Кількість і види публікацій ПВС кафедри теорії і методики  
фізичної культури за 2013–2017 рр.**

Показник	Роки					Усього
	2013	2014	2015	2016	2017	
Загальна кількість публікацій, шт	113	105	77	72	98	465
Збірники наукових праць, шт	2	2	1	2	1	8
Навчальні посібники (усього), шт	6	5	11	2	13	37
Монографії, шт	-	-	-	-	1	1
Навчальні посібники грифом МОНУ, шт	1	-	-	-	1	1
Брошури, методичні рекомендації, шт.	8	10	14	7	-	39
Наукові статті (усього), шт	62	90	72	61	83	368
Наукові статті у фахових виданнях, шт	34	46	32	23	21	156
Публікації у міжнародних наукометричних базах даних (Scopus, Web of science для соціо-гуманітарних Corpernicus)	-	-	-	-	22	22
Місце у рейтингу ННІФК	1	3	1	2	1	Середнє 1,6
Місце у рейтингу університету	3	16	14	8	3	Середнє 8,8

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

У звітному році кількість і обсяг публікацій склав 15 одиниць друкованої продукції (19,35 др. арк.) на 6,55 викладацьких ставок. За видами друкованої продукції викладачі кафедри опублікували 1 монографію, 12 наукових статей, 5 з яких – у фахових виданнях України. Загальний рейтинг склав 1108,5 балів. За кількістю наукових і навчально-методичних праць лідерами кафедри стали канд.пед.наук, доцент В.М.Зігунов (466 балів), канд.пед.наук, доцент І. С.Зігунова (286,5 балів) та д-р. філос. наук, професор В. А.Косьяк (225,4 бала).

Порівняльний аналіз за кількістю і видами публікацій ПВС кафедри туризму та готельно-ресторанної справи подано у табл. 3.

Колектив кафедри теорії і методики спорту працює над кафедральною науково-дослідною темою «Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів у системі багаторічної підготовки» (Державний реєстраційний номер 0116U000898). У звітному році кількість і обсяг публікацій склав 45 одиниць друкованої продукції (11,46 обл.-вид. арк.). За видами друкованої продукції викладачі кафедри видали 4 навчальних посібника, 2 методичні рекомендації, 41 наукову статтю, 17 із них опубліковано у фахових виданнях України. Загальний рейтинг склав 712,56 балів. За кількістю наукових і навчально-методичних праць лідерами кафедри стали професор В.І.Гончаренко (270 балів), канд. наук з фіз. виховання і спорту

І.М.Скрипка (181 бал), В.В.Затилкін (150 балів). Загальна кількість балів по кафедрі – 909,9.

Порівняльний аналіз за кількістю і видами публікацій ПВС кафедри теорія та методики спорту за 2013–2017 рр. подано у табл. 4.

Таблиця 3

**Кількість і види публікацій ПВС кафедри туризму та готельно-ресторанної справи за 2013–2017 рр.**

Показник	Роки					
	2013	2014	2015	2016	2017	Усього
Загальна кількість публікацій	46	47	57	35	15	200
Збірники наукових праць	-	-	-	-	1	1
Навчальні посібники (усього)					-	-
Монографії, шт	2	3	1	-	1	7
Навчальні посібники з гр. МОНУ	-	-	-	-	-	-
Брошури, методичні рекомендації	2	-	1	-		3
Наукові статті (усього)	40	40	52	34	12	178
Наукові статті у фахових вид.	-	-	-	-	5	5
Публікації у міжнародних наукометричних базах даних (Scopus, Web of science для соціо-гуманітарних Copernicus)	23	15	12	5	-	-
Місце у рейтингу ННІФК	7	6	5	6	2	Середнє 5,2
Місце у рейтингу університету	36	30	25	34	9	Середнє 26,8

Таблиця 4

**Кількість і види публікацій ПВС кафедри теорії і методики спорту за 2013–2017 рр.**

Показник	Роки					
	2013	2014	2015	2016	2017	Усього
Загальна кількість публікацій	57	44	42	57	65	265
Збірники наукових праць	-	-	-	-	-	-
Навчальні посібники (усього)	2	2	5	3	4	16
Навчальні посібники з грифом МОНУ	-	1	-	1	-	2
Брошури, методичні рекомендації	1	2	1	2	-	6
Наукові статті (усього)	32	28	24	41	37	162
Наукові статті у фахових вид.	9	8	15	9	17	58
Публікації у міжнародних наукометричних базах даних (Scopus, Web of science для соціо-гуманітарних Copernicus)	-	-	-	-	7	7
Місце у рейтингу ІФК	6	4	4	4	3	Середнє 4,2
Місце у рейтингу університету	34	18	22	21	13	Середнє 21,6

Колектив кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії звітувався про проведення роботи над кафедральною науково-дослідною темою «Теоретико-методологічні і організаційно-методичні проблеми здоров'я, фізичної реабілітації і корекційної педагогіки» (номер державної реєстрації 0115U005933). У звітному році кількість і обсяг публікацій викладачів кафедри склав 67 одиниць друкованої продукції (67,62 др. арк.). За видами друкованої продукції викладачі кафедри видали 1 монографію, 2 патенти на корисну модель, 1 колективну монографію, 2 навчальних посібника, 3 методичних рекомендацій, 58 наукових статей, 4 з них опубліковано у фахових виданнях України, 2 - у міжнародних наукометричних базах даних (Scopus, Web of science для соціо-гуманітарних

Copernicus). Загальний рейтинг склав 788 балів. За кількістю наукових і навчально-методичних праць лідерами кафедри стали доктор педагогічних наук, професор Ю. О.Лянной (904,5 балів), кандидат наук з фізичного виховання та спорту Я.М.Копітіна (299,5 балів), доктор педагогічних наук, професор О. І.Міхеєнко (288 балів).

Порівняльний аналіз за кількістю і видами публікацій ПВС здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії за 2013–2017 рр. подано у табл. 5.

Таблиця 5

**Кількість і види публікацій ПВС кафедри  
здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії за 2013–2017 рр.**

Показник	Роки					
	2013	2014	2015	2016	2017	Усього
Загальна кількість публікацій, шт	66	85	84	64	67	368
Навчальні посібники (усього), шт	1	1	2	-	2	8
Навчальні посібники з грифом МОНУ, шт	-	-	-	-	-	-
Монографія	-	-	-	-	1	1
Брошури, методичні рекомендації, шт	2	2	3	1	2	10
Наукові статті (усього), шт	34	70	76	62	58	284
Наукові статті у фахових виданнях, шт	22	25	34	16	4	124
Публікації у міжнародних наукометричних базах даних (Scopus, Web of science для соціо-гуманітарних Copernicus)	-	-	-	-	2	2
Патенти на винахід, шт	2	-	2	2	-	8
Патенти на корисну модель, шт	-	-	-	-	2	2
Місце у рейтингу ННІФК	3	2	2	1	4	Середнє 2,8
Місце у рейтингу університету	13	11	20	4	16	Середнє 15,2

Колектив кафедри медико-біологічних основ фізичної культури працює над кафедральною науково-дослідною темою, зареєстрованою в УкрІНТЕІ, «Оцінка репродуктивного здоров'я підлітків і молоді з різними типами гендерної ідентичності» (номер державної реєстрації роботи 046 U007542). У звітному році кількість і обсяг публікацій склав 103 одиниці друкованої продукції (47,46 др. арк.). За видами друкованої продукції викладачі кафедри видали 1 монографію, 8 навчальних посібників, 2 методичні рекомендації, 46 наукових статей, 20 із них опубліковано у фахових виданнях України, 16 - у міжнародних наукометричних базах даних (Scopus, Web of science для соціо-гуманітарних Copernicus). Загальний рейтинг склав 840,43 бала. За кількістю наукових і навчально-методичних праць лідерами кафедри стали канд.біол.наук О.О. Скиба (473,5 балів), канд.біол.наук, доцент Г.Л.Латіна (428,5 балів) та д-р. мед. наук, професор І. О.Калиниченко (425,7 балів).

Порівняльний аналіз за кількістю і видами публікацій ПВС кафедри медико-біологічних основ фізичної культури за 2013–2017 рр. подано у табл.6.

Колектив кафедри логопедії працює над кафедральною науково-дослідною темою «Науково-педагогічні засади корекційного процесу серед осіб з психофізичними вадами», яку зареєстровано в УкрІНТЕІ під номером 0113u004665. У звітному році кількість і обсяг публікацій склав 47 одиниць друкованої продукції (50,55 др. арк.). За видами друкованої продукції викладачі кафедри видали 1 монографію, 2 збірника наукових праць, 44 наукову статтю, 4 з них опубліковано у фахових виданнях України, 7 - у міжнародних наукометричних базах даних (Scopus,

Web of science для соціо-гуманітарних Copernicus). Загальний рейтинг склав 865,5 балів.

Таблиця 6

**Кількість і види публікацій ПВС кафедри  
медико-біологічних основ фізичної культури за 2013–2017 рр.**

Показник	Роки					
	2013	2014	2015	2016	2017	Усього
Загальна кількість публікацій, шт	62	87	51	101	103	404
Збірники наукових праць, шт	-	2	-	-	1	3
Навчальні посібники (усього), шт	2	6	1	4	8	21
Монографії, шт	-	-	-	-	1	1
Навчальні посібники з грифом МОНУ, шт	-	-	-	-	-	-
Брошури, методичні рекомендації, шт.	5	2	4	3	2	16
Наукові статті (усього), шт	39	61	30	57	46	233
Наукові статті у фахових виданнях, шт	17	28	14	22	20	101
Публікації у міжнародних наукометричних базах даних (Scopus, Web of science для соціо-гуманітарних Copernicus)	-	-	-	-	16	16
Місце у рейтингу ННІФК	2	1	3	2	5	Середнє 2,6
Місце у рейтингу університету	7	7	21	10	19	Середнє 12,8

За кількістю наукових і навчально-методичних праць лідерами кафедри стали канд.пед.наук К. О. Зелінська-Любченко (385,5 балів), канд. пед. наук, професор А. І.Кравченко (373 бала), кандпед.наук, доцент Л.Л.Стахова (328 балів).

Порівняльний аналіз за кількістю і видами публікацій ПВС кафедри логопедії за 2013–2017 рр. подано у табл. 7.

Таблиця 7

**Кількість і види публікацій ПВС кафедри логопедії за 2013–2017 рр.**

Показник	Роки					
	2013	2014	2015	2016	2017	Усього
Загальна кількість публікацій	63	41	58	76	47	285
Збірники наукових праць	1	1	1	1	2	6
Навчальні посібники (усього)	12	4	3	8	-	27
Монографії, шт	-	-	-	-	1	1
Навчальні посібники з грифом МОНУ	3	-	1	6	-	10
Брошури, методичні рекомендації	10	1	-	4	-	15
Наукові статті (усього)	31	35	51	58	44	219
Наукові статті у фахових вид.	10	5	6	13	4	38
Публікації у міжнародних наукометричних базах даних (Scopus, Web of science для соціо-гуманітарних Copernicus)	-	-	-	-	7	7
Місце у рейтингу ННІФК	5	5	6	5	6	Середнє 5,4
Місце у рейтингу університету	32	20	28	26	25	Середнє 26,2

Колектив кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання працює над кафедральною науково-дослідною темою «Сучасні інноваційні засоби підготовки у спортивному тренуванні та фізкультурно-оздоровчій діяльності різних груп населення», яку зареєстровано в УкрІНТЕІ під номером 0114U005225. У звітному році кількість і обсяг публікацій склав 40 одиниць друкованої продукції (47,83др. арк.).



За видами друкованої продукції викладачі кафедри видали 3 навчальних посібника, із них 1 із грифом МОНУ, 3 методичні рекомендації, 21 наукову статтю, 12 із них опубліковано у фахових виданнях України. Загальний рейтинг склав 212,67 балів. За кількістю наукових і навчально-методичних праць лідерами кафедри стали канд.наук з фіз.виховання і спорту, доцент С.А.Лазоренко (254,5 балів), викладач І.О.Востоцька (110,5 балів), канд.пед.наук І.О.Павленко (108,5 балів).

Порівняльний аналіз за кількістю і видами публікацій ПВС кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання за 2013–2017 рр. подано у табл. 8.

Таблиця 8

**Кількість і види публікацій ПВС кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання за 2013–2017 рр.**

Показник	Роки					Усього
	2013	2014	2015	2016	2017	
Загальна кількість публікацій	63	30	41	40	22	196
Збірники наукових праць	1	-	-	-	-	1
Навчальні посібники (усього)	12	-	4	3	1	20
Навчальні посібники з грифом МОНУ	3	-	-	1	-	4
Брошури, методичні рекомендації	10	2	2	3	-	17
Наукові статті (усього)	31	28	33	21	21	134
Наукові статті у фахових вид.	10	10	19	12	13	64
Публікації у міжнародних наукометричних базах даних (Scopus, Web of science для соціо-гуманітарних Copernicus)					6	6
Місце у рейтингу ННІФК	5	7	7	7	7	Середнє 65,6
Місце у рейтингу університету	32	36	33	36	35	Середнє 34,4

За підсумками наукової роботи у 2017 році створено загально університетський рейтинг, який містить 333 пункта. Серед викладачів ННІФК лідерами загальноінститутського рейтингу стали: д.-р. пед. наук, професор Ю. О.Лянной (9 місце загальноуніверситетського рейтингу), д.-р.наук з фіз. виховання і спорту О.А.Томенко (22 місце загальноуніверситетського рейтингу), канд. біол. наук О. О.Скиба (34 місце загальноуніверситетського рейтингу), канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент О.Я.Дубинська (35 місце загальноуніверситетського рейтингу), канд.пед.наук, доцент І.В.Іваній (43 місце загальноуніверситетського рейтингу), канд.біол.наук, доцент Г.О.Латіна (45 місце загальноуніверситетського рейтингу), д.-р. пед. наук, професор І.О.Калиниченко (48 місце загальноуніверситетського рейтингу), канд. пед. наук, професор Т. О. Лоза (49 місце загальноуніверситетського рейтингу), Т.Дерека (53 місце загальноуніверситетського рейтингу), канд.пед.наук К.М. Зелінська-Любченко (58 місце загальноуніверситетського рейтингу), канд. психол.наук, доцент Г.Л.Заїкіна (61 місце загальноуніверситетського рейтингу), канд.пед.наук, професор А.І.Кравченко (62 місце загальноуніверситетського рейтингу), канд.пед.наук, доцент Л.Л.Стахова (74 місце загальноуніверситетського рейтингу), канд.пед.наук, доцент М.О.Лянной (76 місце загальноуніверситетського рейтингу).

Загальний рейтинг кафедр Навчально-наукового інституту фізичної культури за кількістю публікацій за 2013–2017 рр. подано у таблиці 9.

Таблиця 9

**Загальний рейтинг кафедр ННІФК за кількістю публікацій у 2013–2017 рр.**

Місце ННІФК	Назва кафедри	Загальна кількість публік.	Др. арк.	Зб. наук. прац.	Навч. посіб.	Навч. посіб. з гр. МОН	Метод. реком.	Загал. наук. статті	Фахов. наук. статті	Патенти	Заг. унів. місц е
1	ТМФК	457	320,21	9	26	1	42	363	162	-	11
2	МБОФК	372	281,62	3	15	2	20	251	107	-	9,6
3	ЗЛФР	368	248,1	-	8	2	10	284	1241	8	15,2
4	ЛОГОП	294	347,94	5	35	12	17	226	46	-	21,6
5	ТІГРС	269	253,25	1	9	1	5	248	73	-	27,2
6	ТМС	259	171,01	-	15	3	14	166	54	-	25,8
7	СДіФВ	230	306,95	2	27	6	19	164	63	-	27,8
<b>Всього по ННІФК</b>		<b>2249</b>	<b>1929,08</b>	<b>20</b>	<b>135</b>	<b>27</b>	<b>127</b>	<b>1702</b>	<b>1746</b>	<b>8</b>	<b>-</b>

Протягом останніх 16 років викладачами ННІФК було захищено п'ять дисертацій на здобуття наукового ступеня доктора наук (В.А. Кóсяк, І. О. Калиниченко, О.А. Томенко, О.І. Міхеєнко, Ю.О. Лянной) та 48 кандидатських дисертацій (А.І. Кравченко, М.О. Лянной, О.І. Міхеєнко, С.В. Гвоздецька, Л.В. Мороз, В.І. Котелевський, Г.О. Латіна, І.Б. Верблюдов, П.М. Оксьом, О.Я. Кібальник, Н.В. Кукса, Ю.А. Картава, О.В. Колишкін, О.М. Звіряка, Я.М. Коштур, Г.Л. Заїкіна, В. П. Самодай, П.Ф. Рибалко, О.І. Головченко, Н.В. Любченко, І.В. Іваній, С.А. Лазаренко, Т.М. Коваленко, В.А. Литвиненко, Ю.Б. Арєшина, Я.М. Копитіна, В.І. Гончаренко, А.О. Титович, О.Я. Кривцова, Ю.М. Корж, І.М. Коваленко, Ю.Л. Дяченко, В.В. Ворона, Н.А. Кулик, А.В. Леоненко, А.Ю. Старченко, А.В. Ольховик, М.М. Завадська, А.А. Бесєдіна, О.О. Скиба, І.О. Павленко, Л.Л. Стахова, О.В. Ласточкіна, К.О. Зелінська-Любченко, М.В. Зігунов, О.В. Шаповалова, І.С. Зігунова, Р.В. Маслов).

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

Учене звання професора отримали 9 наших колег: А.І. Кудренко, Т.О. Лоза, В.А. Кóсяк, Ю.О. Лянной, І.О. Калиниченко, В.І. Гончаренко, О.А. Томенко, А.І. Кравченко, О.І. Міхеєнко.

Не менш вагомими успіхами, порівняно з викладачами, мають і студенти ННІФК, які щороку успішно захищають більше 200 дипломних і магістерських робіт, активно публікують наукові статі. Студенти інституту щороку стають переможцями та призерами Всеукраїнських конкурсів студентських наукових робіт із теорії і методики фізичної культури (Трембач Т., Гаркавіна Є., Бондар В., Красовська О., Поскрєбишева О., Єременко Н., Сіренко В., Великодна К., Уєдраого С.), з фізичної реабілітації (Войтенко В., Бульченко Ю., Тарасова А., Андросов І., Твердохліб В., Батютенко А.) з педагогіки (Буйвало (Лігуша) В.), з фітнесу та рекреації (Юрченко Ю.), з олімпійського та професійного спорту (Шагандіна Б., Приходченко Т., Луценко І.), з логопедії (Костян Ю.); Всеукраїнських студентських олімпіад із фізичного виховання (Томенко О., Іваненко Ю., Корнієнко А., Стецюра А.), фізичної реабілітації (Латіна Г., Арєшина (Сінча) Ю., Прикажчик К., Даценко О., Кузнєцова Г., Кухар Р., Сажко О., Палатай Ю., Юнак Л., Степаненко О., Тарасова А.), олімпійського та професійного спорту (Шовкун Р., Головченко О., Курильченко Н., Скиба О.,



Луценко І.), фізичної рекреації та фітнесу (Корнієнко А.), безпеки життєдіяльності людини (Коломєєць С.).

Серед викладачів ННІФК є 12 заслужених тренерів з різних видів спорту, і 1 заслужений журналіст України. Вітаємо доцента кафедри теорії та методики спорту Затилкіна Володимира Вікторовича з присвоєнням звання Заслужений тренер України та його доньку Затилкіну Анну, студентку НН ІФК, з присвоєнням звання Майстер спорту міжнародного класу з волейболу. Бажаємо ще більших досягнень у майбутньому!

ННІФК славиться спортивними досягненнями своїх студентів і випускників, серед них: 14 заслужених майстрів спорту: Олімпійські чемпіонки зимової олімпіади у Сочі (Росія) – 2014, повні кавалери ордену Княгині Ольги сестри Віта та Валентина Семеренки – біатлон; кавалер ордену “За мужність” II ступеня Олег Гусєв – футбол; кавалер ордену “За мужність” III ступеня Шостак Ганна – дзюдо; кавалер ордену «За заслуги» III ступеня Сергій Гузєв – панкратіон; Ігор Шевель – кікбоксинг; Світлана Саєнко та Катерина Бурмістрова – вільна боротьба; Олександр Біланенко – біатлон; Дмитро Баранов, Олександр Висоцький – панкратіон; Віктор Тесцов – пауерліфтинг; Денис Пояцка, Тріфонов Олександр – бокс; Роман Скотніков – фут зал. близько 90 майстрів спорту міжнародного класу, 16 учасників зимових і літніх Олімпійських ігор, 30 випускників стали чемпіонами світу з різних видів спорту.

Шановні колеги, сьогодні у стінах навчально-наукового інституту фізичної культури СумДПУ ім. А. С. Макаренка ми традиційно проводимо XVIII Міжнародну науково-практичну конференцію молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення» з метою зміцнення потенціалу науково-педагогічних кадрів, як нашого університету, так і інших навчальних закладів. Сподіваємося, що участь у конференції дозволить ближче познайомитися, розширити наукове спілкування, забезпечити обмін науковим досвідом, розробками та загальною інформацією між науковцями різних регіонів України, Росії, Білорусії, Вірменії, Грузії, Казахстану, Таджикистану.

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

Бермудес Д. В.

## ЗМІСТ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ХОРЕОГРАФІЇ

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

*У статті запропоновано зміст хореографічної підготовки майбутніх учителів фізичної культури та хореографії. Презентовано зміст навчальних дисципліни професійної підготовки спеціальності 014.11 – Середня освіта «Фізична культура. Хореографія».*

**Постановка проблеми.** В оновлених програмах шкільного навчального предмета «Фізична культура», затверджених рішенням Колегії МОН від 4 серпня 2016 року, передбачається залучення до уроків фізичної культури варіативних модулів з використанням елементів хореографії та музично-ритмічних рухів («Хореографія», «Аеробіка», «Степ-аеробіка», «Аквааеробіка», «Черлідінг»).

На підставі аналізу оновленої навчальної програми «Фізична культура» для закладів загальної середньої освіти можна зробити висновки про те, що вчитель фізичної культури сучасної школи повинен мати сформованість необхідних знань, умінь і навичок хореографічної підготовки, на високому рівні володіти показом елементів хореографії та музично-ритмічних рухів, що є вкрай важливими для реалізації варіативних модулів в процесі професійної діяльності.

**Метою статті** є презентація змісту підготовки майбутніх учителів фізичної культури та хореографії до реалізації варіативних модулів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Відповідно до Наказу Міністерства освіти і науки України від 12.05.2016 року за №506 «Про затвердження Переліку предметних спеціалізацій спеціальності 014 «Середня освіта (за предметними спеціалізаціями)», за якими здійснюється формування і розміщення державного замовлення та поєднання спеціальностей (предметних спеціалізацій) в системі підготовки педагогічних кадрів [3] встановлено, що навчальні заклади, які здійснюють підготовку здобувачів вищої освіти ступеня молодшого бакалавра (освітньо-професійного рівня молодшого спеціаліста в системі вищої освіти) за спеціальністю 014 «Середня освіта» (Фізична культура), мають право здійснювати освітню діяльність за освітніми програмами, що передбачають здобуття другої спеціальності «Хореографія» і присвоювати кваліфікацію 014.11 Середня освіта (Фізична культура. Хореографія).

Таким чином, відповідно до п.5 статті 10 Закону України «Про вищу освіту» [2], з метою забезпечення якісної підготовки фахівців фізичної культури, зростання їх конкурентоспроможності на ринку праці, а також для постійного інноваційного вдосконалення змісту навчального процесу до навчальних планів Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка запропоновано запровадження другої спеціальності «Хореографія» за освітнім рівнем «бакалавр».

Запровадження спеціальності «Хореографія» в програму підготовки майбутніх учителів фізичної культури, зумовлено: специфікою виду економічної діяльності майбутнього фахівця фізичної культури, необхідністю отримання поглиблених знань, вмінь і навичок зі спеціальності «Хореографія» для освітнього рівня «бакалавр».

З метою формування готовності майбутніх вчителів фізичної культури до реалізації варіативних модулів з елементами хореографічної підготовки в освітній процес майбутніх учителів фізичної культури та хореографії було запропоновано запровадження навчальних дисципліни професійної підготовки спеціальності «Хореографія» («Основи хореографії з методикою викладання», «Теорія і методика

викладання аеробіки», «Хореографія в оздоровчому фітнесі», «Народний і сучасний танець», «Сучасні види рухової активності», «Ритміка і музичний рух»).

Результатом успішного опанування студентами програми підготовки за спеціальністю «Хореографія» є присвоєння додаткової суміжної кваліфікації 014.11 – Середня освіта «Фізична культура. Хореографія», яка буде зазначена в додатку до диплому.

Змістовою складовою формування готовності майбутніх вчителів фізичної культури та хореографії до реалізації варіативних модулів в процесі професійної діяльності є навчально-методичні комплекси навчальних дисциплін професійної та практичної підготовки.

Навчально-методичний комплекс дисципліни – документ, що визначає обсяг знань, якими повинен оволодіти студент відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики майбутнього фахівця, відображає загальну методику викладання дисципліни, характеризує методичне забезпечення, складові та механізм оцінювання знань студентів [1].

Робоча програма професійної дисципліни **«Теорія і методика викладання аеробіки»** містить – 90 годин, з них: лекційних – 8 годин; практичних – 38 годин; консультацій – 2 години; на самостійну роботу студента відведено 42 години і 1 година для заліку. Освітній процес здійснюється за Європейською кредитно-трансферною системою організації навчального процесу. Програма навчальної дисципліни містить три кредити, що включають 3 розділи, кожен з яких передбачає вивчення окремих тем.

#### **Інформаційний обсяг навчальної дисципліни.**

##### **РОЗДІЛ 1. Базові рухи аеробіки.**

Теми: Методика опанування постави під час виконання базових рухів аеробіки. Методика опанування базових кроків аеробіки. Методика опанування базових кроків аеробіки із рухами руками.

##### **РОЗДІЛ 2. Хореографія в аеробіці.**

Теми Структурні компоненти хореографії в аеробіці. Конструювання з'єднань і комбінацій. Специфічні методи навчання в аеробіці. Технологія складання навчальних комбінацій.

РОЗДІЛ 3. Технологія проведення уроків фізичної культури з використанням засобів аеробіки.

Теми Методичні особливості проведення уроків фізичної культури з використанням засобів аеробіки. Степ-аеробіка. Фітбол-аеробіка. Памп-аеробіка.

Робоча програма професійної дисципліни **«Основи хореографії з методикою викладання»** складає – 120 годин, з них: лекційних – 16 годин; практичних – 28 годин; на самостійну роботу студента відведено 72 години і 1 година для заліку. Освітній процес здійснюється за Європейською кредитно-трансферною системою організації навчального процесу. Програма навчальної дисципліни містить чотири кредити, що включають 2 розділи, кожен з яких передбачає вивчення окремих тем.

#### **Інформаційний обсяг навчальної дисципліни.**

##### **РОЗДІЛ 1. Базові основи хореографії.**

Теми: Основи музичної грамоти. Програма навчального предмета «Фізична культура». Концепція, зміст і структура програми навчального предмета «Фізична культура» в закладах загальної середньої освіти. Зміст варіативного модуля «Хореографія» для учнів 1–4, 5–9, 10–11 класів. Засоби класичного танцю. Методика навчання елементарних рухів класичного танцю.

##### **РОЗДІЛ 2. Хореографічна робота в закладах загальної середньої освіти.**

Тема: Постановка танцю.

Робоча програма професійної дисципліни **«Хореографія в оздоровчому фітнесі»** складає – 120 годин, з них: лекційних – 22 годин; практичних – 22 годин;

консультацій – 4 години; на самостійну роботу студента відведено 72 години і 2 години екзамен. Освітній процес здійснюється за Європейською кредитно-трансферною системою організації навчального процесу. Програма навчальної дисципліни містить чотири кредити, що включають 3 розділи, кожен з яких передбачає вивчення окремих тем.

#### **Інформаційний обсяг навчальної дисципліни.**

РОЗДІЛ 1. Класична хореографія.

Теми: Засоби класичної хореографії. Базові рухи класичної хореографії.

РОЗДІЛ 2. «Хореографія в оздоровчому фітнесі».

Теми: Структурні компоненти хореографії в оздоровчому фітнесі. Конструювання хореографічних з'єднань і комбінацій. Методи навчання і технології складання хореографічних комбінацій в танцювальному фітнесі.

РОЗДІЛ 3. Танцювальний фітнес.

Теми. Оздоровчий фітнес з елементами класичної і народної хореографії. Оздоровчий фітнес з елементами сучасної хореографії.

Робоча програма професійної дисципліни **«Народний і сучасний танець»** складає – 105 годин, з них: лекційних – 12 годин; практичних – 46 годин; консультацій – 2 години; на самостійну роботу студента відведено 45 годин і 2 години – екзамен. Освітній процес здійснюється за Європейською кредитно-трансферною системою організації навчального процесу. Програма навчальної дисципліни містить 3,5 кредити, що включають 3 розділи, кожен з яких передбачає вивчення окремих тем.

#### **Інформаційний обсяг навчальної дисципліни.**

РОЗДІЛ 1. Методика навчання танцювальним елементам.

Теми. Танцювальні елементи на уроках фізичної культури. Методика навчання кроку польки, вальсового кроку. Навчальні танцювальні композиції.

РОЗДІЛ 2. Теорія і методика викладання сучасних напрямків хореографічного мистецтва.

Теми. Методика виконання рухів сучасної хореографії. Навчальні танцювальні композиції в стилі сучасних танців.

РОЗДІЛ 3. Теорія і методика виконання синтезованих видів сучасних танців.

Теми: Джаз-модерн танець – вид сучасної хореографії. Вуличні танці (street danse pop) – танцювальні напрямки сучасної хореографії.

Робоча програма професійної дисципліни **«Сучасні види рухової активності»** містить – 195 годин, з них: лекційних – 36 годин; практичних – 64 годин; консультацій – 4 години; на самостійну роботу студента відведено 91 години і 2 години для заліку. Освітній процес здійснюється за Європейською кредитно-трансферною системою організації навчального процесу. Програма навчальної дисципліни містить 6,5 кредити, що включають 5 розділи, кожен з яких передбачає вивчення окремих тем.

#### **Інформаційний обсяг навчальної дисципліни.**

РОЗДІЛ 1. Основи організації і методики проведення занять сучасними видами рухової активності.

Теми: Загальні основи теорії і методики проведення занять сучасними видами рухової активності. Класифікації сучасних видів рухової активності. Класифікація сучасних видів рухової активності. Класифікація фітнес-програм, заснованих на одному виді рухової активності. Фітнес-програми зорієнтовані на спеціальні групи населення.

РОЗДІЛ 2. Структура і зміст занять сучасними видами рухової активності.

Теми: Структура занять сучасними видами рухової активності. Структура і зміст фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики.

РОЗДІЛ 3. Характеристика та зміст базових фітнес-програм.

Теми: Фітнес-програми, які базуються на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості. Фітнес-програми спрямовані на розвиток сили і корекцію пропорцій фігури. Сучасні види рухової активності, спрямовані на розвиток гнучкості та досягнення релаксації.

РОЗДІЛ 4. Спортивно-орієнтовні (рухові) сучасні види рухової активності.

Теми: Особливості організації тренувального процесу з використанням спортивно-орієнтованих (рухових) фітнес-програм. Екстремальні види рухової активності у фізичному вихованні.

РОЗДІЛ 5. Сучасні види рухової активності в рекреаційно-оздоровчому фізичному вихованні.

Теми: Зміст сучасних видів рухової активності в рекреаційно-оздоровчому фізичному вихованні. Сучасні види рухової активності у сучасній індустрії дозвілля.

Робоча програма професійної дисципліни **«Ритміка і музичний рух»** складає – 90 годин, з них: лекційних – 20 годин; практичних – 26 годин; консультацій – 2 години; на самостійну роботу студента відведено 22 години і 2 години для заліку. Освітній процес здійснюється за Європейською кредитно-трансферною системою організації навчального процесу. Програма навчальної дисципліни містить три кредити, що включають 2 розділи, кожен з яких передбачає вивчення окремих тем.

#### **Інформаційний обсяг навчальної дисципліни.**

РОЗДІЛ 1. Основи системи музично-ритмічного виховання Еміля Жак-Далькроза.

Теми: Класичні музично-ритмічні вправи: елементарний рівень. Класичні музично-ритмічні вправи: високий рівень.

РОЗДІЛ 2. Методика музично-ритмічного виховання.

Теми: Методи музично-ритмічного навчання та виховання. Методика проведення практичних музично-ритмічних занять.

**Висновки.** Запровадження другої спеціальності «Хореографія» до змісту підготовки бакалаврів учителів фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічний університету імені А. С. Макаренка передбачає розширення змісту хореографічної підготовки майбутніх учителів фізичної культури та хореографії до реалізації варіативних модулів у процесі професійної діяльності. З метою формування готовності майбутніх вчителів фізичної культури та хореографії до реалізації варіативних модулів в освітній процес було запропоновано запровадження навчальних дисципліни професійної підготовки спеціальності 014.11 – Середня освіта «Фізична культура. Хореографія» («Основи хореографії з методикою викладання», «Теорія і методика викладання аеробіки», «Хореографія в оздоровчому фітнесі», «Народний і сучасний танець», «Сучасні види рухової активності», «Ритміка і музичний рух»).

#### **Список використаної літератури**

1. Державні стандарти освіти та їх функції / Педагогіка вищої школи [Електронний ресурс] – Режим доступу : [http://pidruchniki.com/13281126/pedagogika/derzhavni\\_standarti\\_osviti\\_funktsiyi](http://pidruchniki.com/13281126/pedagogika/derzhavni_standarti_osviti_funktsiyi)
2. Закон України про вищу освіту [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>
3. Наказ МОН України [Електронний ресурс] – Режим доступу :- <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z0798-16>



Бєлоус Д. М., Гвоздецька С. В.

## ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

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

*У статті розкрито сутність проблеми підвищення рівня фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку в умовах загальноосвітніх навчальних закладів. Визначено особливості методики розвитку фізичних якостей учнів старшого шкільного віку. Встановлено, що найбільший приріст у розвитку фізичних якостей в даному віці стосується витривалості та швидко-силових здібностей.*

**Постановка проблеми.** На сьогодні проблема розвитку фізичних якостей у старших школярів являється актуальною. Завдяки своїм віковим та індивідуальним особливостям, учні мають і різний рівень розвитку фізичних якостей. Але загальний рівень фізичної підготовленості учнів загальноосвітніх шкіл та ліцеїв на сьогодні значно нижчий у порівнянні з іншими роками. Погіршення екологічних умов, незбалансоване харчування, не зацікавленість фізичною культурою і спортом та багато інших причин сприяють погіршенню фізичного стану учнів. Але для того щоб підвищити рівень загальної фізичної підготовки школярів, потрібно розвивати та вдосконалювати кожен фізичну якість окремо. Особливо це важливо для учнів які планують навчатись у вищих навчальних закладах військового та спортивного напрямку.

**Мета дослідження:** дослідити особливості розвитку фізичних якостей учнів старшого шкільного віку.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Доведено, що здоров'я і працездатність людини найбільш тісно пов'язані із її загальною витривалістю. Дослідження вчених свідчать, що головною передумовою вдосконалення фізичного стану і зміцнення здоров'я людини є розробка програм, пов'язаних саме із розвитком витривалості (Є. А.Пирогова, 1989, М. М. Линець, Г. М.Андрієнко, 1993).

У фізичному вихованні школярів середнього шкільного віку 40% часу відводиться на формування рухових навичок і 60% – на розвиток фізичних якостей.

Засоби розвитку сили у старшокласників мають бути більш диференційованими і повинні враховувати не тільки особливості фізичного розвитку учнів. Необхідно використовувати захоплення старшокласників атлетичною гімнастикою для формування інтересу до занять фізичними вправами взагалі (зокрема, силовими вправами). До вищевказаних засобів розвитку сили треба додавати вправи в парах з елементами боротьби, лазіння по канату, підйом силою з вису в упор.

Крім уроків фізичної культури, силові вправи повинні використовуватися на секційних заняттях, у групах загальної фізичної підготовки, а також під час самостійних занять, в тому числі при виконанні самостійних завдань вдома. У домашніх завданнях з фізичної культури силовим вправам належить одне з провідних місць. Перш ніж здійснювати силову підготовку учнів, потрібно визначити рівень розвитку їх сили за допомогою відповідних тестів. Для активного виконання домашніх завдань учням потрібно свідомо ставитися до результатів своїх тестувань.

Основою методики вдосконалення швидкості простих рухових реакцій є багаторазове виконання вправ з акцентом на раптове реагування конкретною дією на різноманітні сигнали (вправи на "швидкість реагування").

Для комплексного розвитку рухових реакцій, у поєднанні з іншими видами швидкості, найефективнішими вважаються рухливі і спортивні ігри за спрощеними

правилами на менших, відносно стандартних, майданчиках. З цією ж метою використовуються циклічні вправи з миттєвою зміною темпу, напрямку, виду руху за командою.

Для розвитку швидкості виконання ациклічних поодиноких рухів застосовують вправи в варіативних умовах. Для вдосконалення швидкості виконання циклічних рухів тренувальні завдання виконують за допомогою методу інтервальної та комбінованої вправи, ігрового та змагального методу.

У старшому шкільному віці застосовуються комплекси швидкісних, швидкісно-силових вправ і вправ для розвитку швидкісної витривалості. Застосовуються також спеціалізовані фізичні вправи. У цьому віці продовжують використовувати і спортивні ігри.

Спритність – це складна комплексна рухова якість людини, яка може бути визначена як здатність швидко оволодівати складнокоординаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки, перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що склалася. Таким чином, головною складовою спритності є координаційні можливості людини.

Платонов В. М., Булатова М. М. виділяють такі *види координаційних здібностей*:

1. Здатність оцінювати і регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів.

2. Здатність зберігати стійку рівновагу.

3. Здатність відчувати і засвоювати ритм.

4. Здатність довільно розслаблювати м'язи.

5. Здатність узгоджувати рухи в руховій дії.

У цілісній руховій діяльності ці здібності проявляються у взаємодії, але у певних ситуаціях роль окремих здібностей міняється. Для кожного із вказаних видів координаційних здібностей розроблена обґрунтована методика його розвитку.

Для вдосконалення рівноваги необхідно ставити учнів в такі умови, в яких є ризик її втрати. Перш за все, це виконання вправ на рівновагу без зорового контролю на фоні втоми. Також використовуються такі ускладнені умови, як зменшення площі опори, збільшення висоти опори, рухливості опори (горизонтальний канат), введення стрибків, поворотів і додаткових рухів. Найкращий ефект для розвитку спритності дає включення таких вправ на початку основної частини уроку. Це 2–3 вправи, які виконують по 6–12 разів в умовах короткочасної роботи (до 5 с) або 2–3 рази за умов більш тривалої роботи. Час активного або пасивного відпочинку між вправами дорівнює 1–2 хв.

Оскільки спритність – це комплексна характеристика, то немає і єдиного критерію контролю і оцінки її у школярів (на відміну від спортивної діяльності, де контролюють і оцінюють розвиток окремих видів координаційних здібностей). Спритність оцінюється, як правило, за допомогою виконання спеціального комплексу різноманітних вправ, складених у певній послідовності (вправи на відчуття ритму, вміння орієнтуватись у складних ситуаціях, здатності керувати динамічними і кінематичними характеристиками рухів, підтримувати рівновагу тощо). За часом виконання таких завдань дається оцінка рівня розвитку спритності.

Вправи з метою розвитку гнучкості рекомендується застосовувати шляхом виконання рухів, амплітуда яких поступово збільшується: використання пружних рухів, погойдувань, рухів з великою амплітудою, застосування нахилів тулуба до ніг з захватом, вправ з активною допомогою партнера тощо. Із збільшенням маси м'язів і зменшенням деформації зв'язок доцільно застосовувати пасивні та статичні вправи. При цьому слід дотримуватись таких правил: не допускати больових відчуттів, рухи виконувати повільно, поступово збільшувати амплітуду рухів і ступінь застосування сили партнера, добираючи пари приблизно однакового зросту та маси.



При виконанні вправ на гнучкість дуже важливим є правильне дозування навантажень. Темп при виконанні активних вправах, у середньому, становить одне повторення за 1 с.; при пасивних – одне повторення за 1–2 с.; витримка у статичних положеннях – 4–6 с. Вправи на гнучкість виконують серіями по 3–5 повторень у кожній. Інтервали між серіями заповнюють вправами на розслаблення. Рухливість у суглобах дівчат більша, ніж у суглобах юнаків. Відповідно обсяг і інтенсивність навантажень, спрямованих на досягнення відповідних зрушень у розвитку гнучкості у юнаків, повинні бути більш значними.

Для забезпечення ефективності вправ на гнучкість важливе значення має методика їх виконання. Головна умова, якої слід дотримуватися – обов'язкова розминка перед виконанням цих вправ. При виконанні вправ на гнучкість треба ставити перед учнями конкретну мету - дістати до певної точки або предмету. Використання подібної методики допомагає підвищити амплітуду рухів.

Головним моментом при виконанні вправ махового характеру є необхідність максимального розслаблення м'язів ніг, оскільки тільки при цьому можливо досягти максимальної амплітуди у цьому русі. З цією метою рекомендується ставати опорною ногою на підвищення (лаву) у такий спосіб, щоб нога, виконуючи згинання та розгинання, відведення та приведення, вільно звисала і не зачіпала площі опори при виконанні вправи.

За необхідності забезпечити значні зрушення у розвитку гнучкості за відносно стислі строки рекомендують такі пропорції у вправах: приблизно 40% активних динамічних, 40% – пасивних і 20% – статичних вправ. При цьому не слід у процесі виконання такого комплексу добиватися граничного розвитку гнучкості. Її слід розвивати лише до такого ступеня, який забезпечує виконання необхідних рухів.

**Висновки.** Отже, в результаті аналізу науково-методичної літератури, ми визначили які саме вправи є найбільш ефективними для розвитку фізичних якостей старшокласників та які з них краще розвивати саме в цьому віці. Нами було встановлено, що найбільший приріст у розвитку фізичних якостей в даному віці стосується витривалості та швидко-силових здібностей, а рівень гнучкості найбільш оптимально тільки підтримувати, так як дана фізична якість в цьому віці практично не розвивається.

#### **Список використаної літератури**

1. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації / Ареф'єв В. Г. Єдинак Г. А. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001 – 384 с.
2. Ареф'єв В. Г., Столітенко В. В. Фізичне виховання в школі: Навч. посібник. – К.: ІЗМН, 1997. – 52 с.
3. Романенко В. А. Двигательные способности человека. – Донецьк, 1999. – 336 с.
4. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 208 с.
5. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / Т. Ю. Круцевич., Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчинкова та ін. – [2-ге вид., переробл. та доп.]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олимп. л-ра, 2017. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – 448 с.
6. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. – Київ: Олімпійська література, 2001. – 349.

## ЗАГАЛЬНІ СКЛАДОВІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 12–13 РОКІВ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ФУТБОЛУ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка<sup>\*</sup>  
Навчально-науковий інститут фізичної культури  
Сумський національний аграрний університет<sup>\*\*</sup>

*В статті проводиться аналіз питань психологічної підготовки юних футболістів 12–13 років в умовах шкільної футбольної секції і особливості підвищення рівня психологічної підготовки футболістів за допомогою використання психотехнічних ігор.*

**Постановка проблеми.** Виховання молодшої людини, формування його світогляду є головною метою навчально-тренувального процесу. Як основні задачі тут виступає формування особи, виховання характеру, розвиток спеціальних психічних якостей, що лежать в основі ігрової діяльності і регуляції поведінки спортсмена[1].

Під час тренування важливе значення має виховна робота, оскільки тут створюється відповідний моральний стан футболіста, що забезпечує його готовність витримувати великі тренувальні навантаження та психічні напруження, пов'язані з участю в змаганнях [3].

Одна з задач психологічної підготовки є розвиток спеціалізованого сприйняття, яке забезпечує спортсменам точність і легкість в управлінні своїми рухами.

Психологічна готовність досягається шляхом тривалого і систематичного впливу на душевний стан спортсмена. Для цього у всіх періодах тренування потрібно удосконалювати його психологічні процеси [5].

Психічна стійкість спортсмена пов'язана з формуванням механізму саморегуляції. На це направлена і психологічна підготовка, що забезпечує пристосування психічних функцій до специфіки виду спорту і умов змагань.

Психологічна підготовка здійснюється за допомогою комплексу зовнішніх і внутрішніх дій. Її результативність спирається на знання теорії, психологічному аналізі умов змагань, вивчення індивідуальності гравців і психологічної сторони тренерської діяльності і постійне використання цих знань в ході навчально-тренувального процесу [6, 7].

Підлітковий вік – вік, який являється перехідним від дитинства до дорослості і охоплює період часу від 10–11 до 13–14 років. Перехід до підліткового віку характеризується глибокими змінами умов, що впливають на особистий розвиток дитини [2]. Вони торкаються фізіології організму, відношень, що складаються у підлітків з дорослими і однолітками, рівня розвитку пізнавальних процесів, інтелекту і здібностей. Організм учня починає швидко перебудовуватися в організм дорослої людини. В даному віці стабілізуються риси характеру і основні форми між особової поведінки. Головні мотиваційні напрямки цього віку пов'язані з активним потягом до особистого самовдосконалення – це самопізнання, самовираження і самоствердження [4].

Тому покращення психологічної підготовленості футболістів у підлітковому віці є запорукою виховання розвиненої особистості.

**Мета дослідження:** пошук шляхів підвищення психологічної підготовленості юних футболістів в умовах шкільної секції.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** показав, що психологічна підготовка – рівноцінний компонент усього тренувального процесу. Однак педагогічні спостереження показали, що на практиці ще не поодинокі випадки, коли тренери

вважають, що головне у вихованні юного футболіста – техніка, тактика і фізична підготовка, а психологічна готовність до змагань прийде з набуттям ігрового досвіду.

Аналізуючи зв'язок мозку і психіки людини – А. Н.Леонтьєв висунув положення про те, що функціональні об'єднання, що складаються, можна розглядати як функціональні органи, "специфічні відправлення яких і виступають у виді психічних здібностей і функцій; що виявляються" по формуванню, динаміці, характеру відправлення ці функції відрізняються від ланцюгових умовних рефлексів. вступаючи між собою в новий зв'язок рефлекси спочатку представляють собою відносно самостійні реакції з розгорнутими ефекторними кінцями і зворотними аферентаціями. Його величезною заслугою є те, що він першим у якості предмета систематичного психологічного вивчення почав розглядати чуттєво-предметну діяльність суб'єкта. Висунувши в якості головних складових діяльності процеси інтериоризації зовнішньої її форми у внутрішню і екстериоризацію її внутрішньої форми в зовнішню у виді суб'єктивного зпредмечування об'єктивно існуючої реальності, Леонтьєв прийшов до висновку, – що придбання особистістю досвіду людства повинно йти не по формі його дослідження, а індивідуального засвоєння.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз літератури [1, 2, 4] показав, що для психологічної підготовки в процесі тренувальних занять застосовуються спеціальні вправи, що потребують від учнів певних зусиль. Однак у кожній з вправ футболіст стикається з різними труднощами, а переборювання їх сприяє загартуванню характеру людини, вихованню її волі, наполегливості у досягненні мети.

Відомо, що велике значення для навчального процесу має виховання в учнів дисциплінованості й ініціативності. Педагогічні спостереження показали, що виховання в учнів цих якостей сприяє навчанню підпорядковувати свої дії інтересам колективу. Визнано, що спортсмену, який ставиться з повагою до колективу, наполегливо боротиметься за досягнення своєї мети разом з товаришами по команді значно легше переборювати труднощі на тренуваннях і під час змагань.

Деякі тренери переконаннями і роз'ясненням створюють в футболістів настрій, який допомагає зберегти їхню боєздатність від початку й до кінця змагання. Крім цього ми спостерігали, що позитивно впливають на товаришів по команді футболісти, які вміють контролювати свій психологічний стан.

Важливою частиною регулювання психічної напруженості є вироблення раціональної стратегії відношення спортсмена до помилок і невдалий виступів, що відображається на активну їх позицію. Тому на заняттях ми пропонували:

- помилки і невдалі виступи розглядати як прикрі виключення, а успішні виступи – як нормальний, природний стан;
- максимально швидко повернутися до успішного виступу, не дозволяючи невдачам понизити відчуття впевненості у власних силах;
- після невдалого виступу відразу виробити аналіз ситуації, що склалася, виявити причини помилок, сформувати образ успішного виступу і в думках відтворити його;
- помилки і невдачі розглядати як чинник подальшого вдосконалення;
- несприятливий психологічний вплив помилок і невдач пригнічувати спогадами про успішні виступи, вдало виконані дії і т. п.

У психологічній підготовці спортсменів в тренувальних умовах ми застосовували наступні дії стресового характеру: збиваючі, чинники утруднення діяльності аналізаторів, ліміту і дефіциту простору і часу дій, обмеження або спотворення інформації, виконання дій на фоні стомлення.

До збиваючих чинників ми віднесли: рішення рухових задач на фоні раптових різних світлових і звукових ефектів, музичного супроводу, неадекватного по ритму виконуваним рухам, відвернутих питань та ін.

Для утруднення діяльності провідних аналізаторів ми використовували: виконання прийомів і дій з обмеженням зорової і кінестетичної інформації про параметри виконуваних рухів: окулярів з обмеженням центрального або периферичного зору (темними стеклами).

Як ліміт і дефіцит простору і часу ми використовували: виконання тренувальних завдань на зменшених спортивних майданчиках; обмеження або укорочення часу на виконання тих або інших дій та ін.

Так як для успішної діяльності в умовах спортивного поєдинку спортсмен повинен постійно сприймати і переробляти інформацію про техніко-тактичні задуми і дії суперника, ефективності своїх дій і дій партнерів по команді, адекватності тимчасових і просторових взаємодій і т.д. Тому обмеження або спотворення такої інформації ми використовували шляхом застосування спеціальних методичних прийомів (зустрічі з незнайомими суперниками, їх часта зміна, неадекватність дії партнерів і ін.), що викликало дефіцит або надлишок інформації, для забезпечення створення стресової ситуації.

Аналіз спостережень показав, що під час гри футболісти 12–13 років експериментальної групи вже мають можливість повноцінно використовувати всі свої техніко-тактичні можливості, якщо в них є відповідні вольові якості.

Підрахунок результатів у попередньому тестуванні дало наступні результати: змагальна емоційна стійкість футболістів на початку навчально-тренувального року складала – 7 балів; показник саморегуляції – 8 балів; мотиваційно-енергетичний компонент +1 бал; стабільність-перешкодостійкість – 5 балів. Такі дані свідчили про низький рівень психічної надійності футболістів - підлітків 12–13 років як контрольної так і експериментальної груп.

Отримані результати є досить високими для футболістів віком 12–13 років, а це свідчить про достатній рівень їх психічної стійкості та психологічної підготовленості взагалі. В результаті проведеного дослідження психологічної надійності і тестування концентрації уваги футболістів віком 12-13 років ми отримали наступні результати психологічної надійності спортсменів експериментальної групи: компонент змагальної емоційної стійкості – +5 балів; компонент саморегуляції -+6 балів; мотиваційно-енергетичний компонент - +7 балів, компонент стабільність-перешкодостійкість – +4 бал. Для даного віку і підготовленості футболістів ці дані досить високі, що свідчить про високий рівень психічної надійності юних футболістів, їх стійкості в складних змагальних умовах. Отримані в результаті дослідження дані підтверджують і результати виступів на змаганнях, в яких приймали участь наші вихованці які стали переможцями чемпіонату України по міні-футболу для дітей віком 12-13 років, що вказує на високий рівень їх психологічної підготовленості.

**Висновки.** 1. Психологічна підготовка – це система психолого-педагогічних дій, які вживаються з метою формування і вдосконалення у футболістів властивостей особи і психічних якостей, необхідних для успішного виконання тренувальної діяльності, підготовки до змагань і надійного виступу в них.

2. Визначено, що у системі психологічній підготовці футболістів виділяють наступні напрямки: формування мотивації до занять футболом, ідеомоторне тренування, вдосконалення реагування, вдосконалення спеціалізованих вмінь, регулювання психічної напруженості, вдосконалення толерантності до емоційного стресу, керування стартовим станом.

3. На початковому етапі підготовки юних футболістів психологічна підготовка спрямована на формування особистості, виховання характеру, розвиток спеціальних психічних якостей, які лежать в основі ігрової діяльності і регуляції поведінки футболіста-підлітка.

4. Доведено, що психологічна підготовленість футболіста-підлітка найбільше проявляється в напружених відповідальних іграх. Тому психологічну підготовку

футболістів-підлітків умовно поділяють на два етапи: загальну психологічну підготовку до гри та психологічну підготовку до конкретного змагання.

5. Результати дослідження показали, що використання психотехнічних ігор на навчально-тренувальних заняттях з футболу сприяло розвитку уваги, пам'яті, уяви у підлітків у 12–13 років.

6. Залежно від індивідуальних особливостей спортсмена, його психологічних якостей можливі різноманітні підходи до рішення питань оптимізації стартового стану і управління ним. Психотехнічні ігри сприяли покращенню самоконтролю і саморегуляції юних футболістів при підготовці до змагальної діяльності.

7. Використання психотехнічних ігор на навчально-тренувальних заняттях покращило психологічну підготовленість спортсменів-футболістів 12–13 років, що сприяло підвищенню їх технічної майстерності, про що засвідчили результати змагальної діяльності.

#### **Список використаної літератури**

1. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. – [2 вид. перероб. і доп.]. – Кам'янець-Подільський : Абетка-Нова, 2001. – 384 с.
2. Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів : навчально-методичний посібник для викладачів та студентів вищих навчальних закладів освіти I–III рівня акредитації / Е. С. Вільчковський, М. П. Козленко, С. Ф. Цвек. – К. : ІЗМН, 1998. – 232 с.
3. Дулібський А. В. Модельні характеристики юних футболістів 14–16 років учнів училища фізичної культури / А. В. Дулібський // Науковий вісник Волинського державного університету. – Луцьк, 1999. – С. 963–965.
4. Рибалко П. Ф., Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти : / П. Ф. Рибалко, С. В. Гвоздецька, Л. І. Прокопова // науковий вісник – Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2016, № 3 (57). – С. 156–161.
5. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації”. – К., 1998. – 58 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль, 2001. – Ч. 1. – С. 66.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль, 2002. – Ч. 2. – 248 с.

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

### **ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ**

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

*У статті розглядається особливості розвитку фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку, зокрема розвитку швидкісних та швидко-силових здібностей.*

**Постановка проблеми.** Теорія фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку – це наука про загальні закономірності фізичного виховання та формування особистості дитини. Її спрямованість обумовлена дослідженням різноманітних питань фізичного виховання дитини від шести до дев'яти років і відповідно до цього – виявленням закономірностей управління розвитком дитини в процесі виховання та навчання фізичних вправ [1].

Успішне вирішення завдань фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку залежить від поєднання різноманітних засобів, які розподіляються на такі види: фізичні вправи, що застосовуються у гімнастиці, спорті та туризмі, оздоровчі сили природи (повітря, сонце, вода) та гігієнічні фактори [2, 4].



На думку фахівців у галузі фізичного виховання, молодший шкільний вік – це період, який є найбільш сприятливим для розвитку практично всіх фізичних якостей [4, 6, 8]. Однак сучасні дослідження вказують на зниження рівня фізичної підготовленості та, як наслідок, рівня здоров'я дітей [2, 3, 8]. Фахівці наголошують на необхідності пошуку нових засобів та методик занять, які спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості дітей [3, 4, 6].

Проблема полягає в тому, що розвиток фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку – це дуже складний процес, зумовлений біологічними і соціальними факторами. Природний фізіологічний ріст організму супроводжується зростанням рухових можливостей. Проте розвиток рухів дитини відбувається у певних соціальних умовах, де рухова функція виступає як компонент цільної усвідомленої діяльності. Розвиток рухових можливостей дитини залежить від її рухової діяльності і, зокрема, від змісту і методів занять фізичною культурою.

Таким чином, дослідження особливостей фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку має велике практичне значення для активізації навчального процесу з фізичного виховання.

**Мета дослідження:** узагальнення досвіду теорії і практики навчання руховим діям, а також вивчення засобів та методів розвитку швидкості та швидко-силових якостей у молодших школярів.

У роботі були використані наступні **методи дослідження:** теоретичний аналіз науково-методичної літератури, нормативних вимог і узагальнення досвіду роботи вчителів фізичної культури; педагогічне спостереження, педагогічний експеримент; контрольне тестування; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Зміцнення та збереження здоров'я учнів, підвищення рівня їх рухової активності та фізичної підготовленості є найактуальнішими з головних завдань, які гостро постають перед українським суспільством. Одним з основних завдань фізичного виховання є підвищення рухової активності як невід'ємної частини способу життя та поведінки дітей. Рівень рухової активності в шкільному віці залежить від організації фізичного виховання у школі, участі дітей у спеціально організованих та самостійних заняттях фізичною культурою в позанавчальний час [6]. З початком навчання дітей у школі збільшується нестача рухової активності, що затримує розвиток моторики, особливо таких її основних компонентів, як швидкість, сила, гнучкість, швидко-силові здібності тощо.

Нормою рухової активності в дитячому віці визнано таку величину, що повністю задовольняє біологічні потреби в рухах, відповідає можливостям організму, який росте, сприяє його розвитку та зміцненню здоров'я [3; 4]. На жаль, досягнення такого обсягу рухової активності учнями загальноосвітніх шкіл найчастіше є нездійсненим.

Сьогодні ми спостерігаємо таке парадоксальне явище, що саме після вступу до школи різко скорочується обсяг рухової активності дитини. Якщо в режимі дня дітей дошкільного віку на рухливі ігри, причому переважно на свіжому повітрі, відводилося 7–8 год, то у більшості школярів цей обсяг є набагато меншим від мінімальної норми, яка становить 4–5 год на добу.

Тим часом низький рівень рухової активності може бути причиною складних змін в організмі дитини – від адаптаційних до патологічних. Більшість авторів [7; 9] зазначають, що в період навчання у школі дефіцит рухової активності призводить до погіршення адаптації серцево-судинної системи учнів до стандартного фізичного навантаження, зниження ЖСЛ, підвищення холестерину у крові тощо. Відомо, що щоденна тривалість занять фізичними вправами у школі повинна сягати від 1/6 до 1/3 загального навчального часу, тобто оптимальний обсяг тижневої рухової активності має становити 12–15 год, а добовий обсяг рухової активності – 2,4–3 год за достатнього фізичного навантаження [8].

Рівень рухової активності у шкільному віці зумовлений не віковою потребою в ній, а організацією фізичного виховання у школі, залученням дітей до організованих та самостійних занять фізичними вправами в позаурочний час. Тому перед науковцями галузі фізичного виховання актуальною постає проблема пошуку форм та засобів збільшення рухової активності школярів, що дозволив би оптимізувати навчально-виховний процес і тим самим сприяв би зміцненню здоров'я, фізичної підготовленості та фізичного розвитку школярів.

Для визначення впливу застосування рухливих ігор у режимі навчального дня молодших школярів на рівень рухової активності та рівень фізичної підготовленості нами був організований і проведений педагогічний експеримент.

На першому етапі дослідження здійснювався аналіз науково-методичної літератури. Вивчалися особливості застосування ігор у навчально-виховному процесі з дітьми молодшого шкільного віку. Були відібрані та систематизовані рухливі ігри для дітей молодшого шкільного віку для їх використання в позаурочних формах фізичного виховання в режимі дня школяра. На другому етапі дослідження був проведений формувальний педагогічний експеримент, який тривав три місяці (з жовтня по грудень 2016 року). В експерименті взяли участь 20 учнів четвертого класу двох шкіл м. Суми (24 і 26). Учні були розподілені на дві групи по 10 учнів: контрольну та експериментальну. Учні контрольної групи виконували завдання, передбачені програмою з фізичного виховання для їхнього віку, але не відвідували групу продовженого дня. Учні експериментальної групи відвідували групу продовженого дня, де задля активного відпочинку, збільшення обсягу рухової активності та розвитку фізичних якостей було введено методику застосування рухливих ігор.

Щоб установити ефективність запропонованої методики, на початку і протягом педагогічного експерименту визначався рівень тижневої та добової рухової активності. Застосовувався метод хронометражу видів діяльності дітей опитаних груп під час їх знаходження у школі. Він полягав у фіксації відрізків часу, витраченого на кожен вид діяльності в тій послідовності, в якій вони чергувалися. Хронометраж проводив дослідник, а класний керівник фіксував його в картці. Ми визначали рівень рухової активності за показниками 3, 4, 5 та 6 груп інтенсивності рухової діяльності – легке фізичне навантаження, помірне, середнє та високе фізичне навантаження за запропонованою класифікацією інтенсивності виконаних рухів Р. Сілла (1984). Визначався загальний тижневий рівень рухової активності та середній добовий рівень рухової активності під час навчання у школі. Щоб дотриматися чистоти експерименту, вимірювання рухової активності проводилися протягом одного тижня у жовтні та листопаді, грудні 2017 року.

Дослідження виявили, що показники хронометражу тижневої рухової активності школярів контрольної групи становили:

- у жовтні – 11 год 05 хв, із них 125 хв – високі та середні фізичні навантаження, 180 хв – помірні фізичні навантаження, 355 хв – легкі фізичні навантаження;

- у листопаді – 10 год, із них 125 хв – високі та середні фізичні навантаження, 110 хв – помірні фізичні навантаження, 340 хв – легкі фізичні навантаження;

- у грудні – 9 год 15 хв, із них 135 хв – високі та середні фізичні навантаження, 100 хв – помірні фізичні навантаження, 320 хв – легкі фізичні навантаження.

Були також визначені відсоткові значення фізичного навантаження різної інтенсивності в загальному обсязі тижневої рухової активності: жовтень – 18% – високі і середні фізичні навантаження, 27% – помірні фізичні навантаження, 55% – легкі фізичні навантаження; листопад – 23% – високі та середні фізичні навантаження, 19% – помірні фізичні навантаження, 58% – легкі фізичні навантаження; грудень – 24% – високі та середні фізичні навантаження, 18% – помірні фізичні навантаження, 58% – легкі фізичні навантаження.

Показники тижневої рухової активності дітей експериментальної групи під час педагогічного експерименту становили:

– у жовтні – 16 год 20 хв, із них 305 хв – високі та середні фізичні навантаження, 260 хв – помірні фізичні навантаження, 420 хв – легкі фізичні навантаження;

– у листопаді – 14 год 40 хв, із них 265 хв – високі та середні фізичні навантаження, 245 хв – помірні фізичні навантаження, 360 хв – легкі фізичні навантаження;

– у грудні – 13 год 25 хв, із них 230 хв – високі та середні фізичні навантаження, 230 хв – помірні фізичні навантаження, 335 хв – легкі фізичні навантаження.

Середні добові показники рухової активності школярів експериментальної групи під час навчального дня у жовтні становили 3 год 12 хв, у листопаді – 2 год 30 хв, у грудні – 2 год 05 хв.

Для виявлення впливу ігор, які використовуються в режимі продовженого дня учнями молодших класів, на розвиток фізичних якостей нами на початку педагогічного експерименту і після його закінчення проводилися контрольні випробування: біг на 20 м з ходу, біг на 20 м з низького старту, стрибок у довжину з місця, піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 30 с, човниковий біг 4х9 м.

У табл. 1 подано результати контрольних випробувань до початку і в кінці першого етапу педагогічного експерименту учнів контрольної групи.

Таблиця 1

**Вимірювання показників рівня розвитку швидкісних та силових якостей в учнів контрольної групи**

№ п/п	Контрольні вправи	Вихідні дані		Кінцеві дані		Зсув	t (критерій Стьюдента)
		M+m	δ	M+m	δ		
1	Біг на 20 м з ходу, с	4,01±0,04	0,23	3,98±0,03	0,27	0,03	1,66
2	Піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 30 с, разів	20,2±0,6	0,31	21,4±0,7	0,38	1,2	1,89
3	Човниковий біг 4х9 м, с	12,9±0,08	0,11	12,7	0,21	0,2	1,19
4	Біг на 20 м з низького старту, с	4,13±0,11	0,31	4,05±0,09	0,21	0,08	1,81
5	Стрибок у довжину з місця, см	118,3±3,2	0,14	139,4±2,9	0,015	11,1	2,17

Примітка: при n=10 будуть достовірні з вірогідністю p=0,05 усі значення t>2,04.

Приріст у бігу на 20 м з ходу у школярів контрольної групи за три місяці становив 0,03 с. У бігу на 20 м з низького старту зсув контрольних результатів ще більш значущий і становить 0,08 с. Зсув у підніманні тулуба з положення лежачи на спині за 30 с – 1,2 разу, у стрибку у довжину з місця – 11,1 см, результат у човниковому бігу 4х9 м покращився на 0,2 с. Отримані дані статистично достовірні, оскільки всі значення t більше 2,04. Значні зсуви у всіх контрольних вправах свідчать про позитивний вплив різних форм занять з фізичної культури на підвищення рівня рухової активності та розвитку фізичних якостей учнів.

Як і в контрольній групі, в експериментальній групі на початку педагогічного експерименту і в його кінці нами були проведені контрольні іспити, до програми яких входили ті самі тести (табл. 2).

У табл. 2 подано зміни рівня фізичної підготовленості учнів експериментальної групи.

Час бігу на 20 м з ходу поліпшився в середньому на 0,12 с (t=2,22). У бігу на 20 м з низького старту приріст швидкості становив 0,16 (t=0,31). Найбільш суттєві зсуви

відбулися у стрибку у довжину з місця, середній приріст виявився достатньо значущим – 15,4см ( $t=2,39$ ).

Таблиця 2

**Зміна показників рівня розвитку швидкісних та силових якостей  
в учнів експериментальної групи**

№ п/п	Контрольні вправи	Вихідні дані		Кінцеві дані		Зсув	t (критерій Стьюдента)
		M+m	$\delta$	M+m	$\delta$		
1	Біг на 20 м з ходу, с	3,84±0,08	0,29	3,72±0,17	0,91	0,12	2,22
2	Піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 30 с, разів	21,1±0,7	0,05	22,2±1,01	0,20	1,1	1,88
3	Човниковий біг 4x9 м, с	12,8±0,1	0,27	12,3±0,20	0,19	0,5	2,59
4	Біг на 20 м з низького старту, с	3,98±0,09	0,41	3,72±0,09	0,39	0,16	0,31
5	Стрибок у довжину з місця, см	129,2±3,2	0,02	144,7±24,9	0,019	15,4	2,39

Примітка: при  $n=10$  будуть достовірні з вірогідністю  $p=0,05$  усі значення  $t>2,04$ .

Зміни середніх показників статистично достовірні ( $t$  у межах 2,22–2,59). Це вказує на те, що використання ігор у режимі продовженого дня для підвищення фізичних якостей учнів сприяє підвищенню швидкості пробігання стартового розбігу, а також рівня розвитку швидкісних та силових якостей учнів.

**Висновки.** Проаналізувавши результати проведеного педагогічного експерименту, можна констатувати, що для підвищення рівня рухової активності і рівня розвитку фізичних якостей необхідно застосовувати різні фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі робочого дня молодших школярів.

Установлено, що введення в навчально-виховний процес молодших школярів запропонованої методики застосування різних форм занять з фізичної культури (ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурних хвилинок, гімнастики до навчальних занять у школі, фізкультурних пауз) та використання рухливих ігор у режимі продовженого дня дозволить збільшити обсяг тижневої і середньої добової рухової активності, а також збільшити інтенсивність навантаження і підвищити рівень розвитку фізичних якостей.

Рухливі ігри та елементи спортивних ігор сприяють вирішенню освітніх завдань: удосконалення і закріплення навичок у бігу, стрибках, метаннях, умінь, набутих на заняттях гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними іграми, лижною підготовкою. За їх допомоги відбувається розвиток фізичних якостей (швидкості, сили, гнучкості, витривалості, спритності), а також морально-вольових якостей (смівості, чесності, колективізму). Ігри на уроках сприяють і вирішенню оздоровчих завдань. Адже давно відзначено, що ігри позитивно впливають на розвиток організму школярів, сприяють зміцненню кістково-м'язового апарату і здоров'я в цілому.

**Список використаної літератури**

1. Кинь В. М. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в группах продлённого дня / В. М. Кинь. – К. : Радянська школа, 1998.
2. Манюк О. І. Основи здоров'я і фізична культура / О. І. Манюк. – Суми : Козацький вал, 2003.
3. Михно Л. С. Обґрунтування технології використання засобів йога-аеробіки у фізичному вихованні молодших школярів (теоретичний аспект). / Л. С. Михно, Т. О. Лоза // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення. – Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – Т.1. – С.135–139.
4. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів / Н. В. Москаленко. – Дніпропетровськ: Інновація, 2007. – 252 с.

5. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка / Э. Я. Степаненкова. – М. : Академия, 2001. – 368 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра». 2017. – Т.1. – С.16.
7. Уроки физкультуры в 1–4 классах / Сост. Васьков Ю. В., Пашков И. М. – Харьков : Торсинг, 2003. – С. 208.
8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. кн. / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Богдан, 2002. – Т.1. – 252 с.

**Волчек І. А., Гвоздецька С. В.**

## **ВПЛИВ ЗАСОБІВ ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ НА РІВЕНЬ ЗДОРОВ'Я І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

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

*У статті розглядається вплив засобів лижної підготовки на рівень здоров'я та фізичної підготовленості учнів 11–12 років. Доведено, що уроки з фізичної культури за варіативним модулем «Лижна підготовка» позитивно впливають на показники фізичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку.*

**Постановка проблеми.** Стан здоров'я населення України, а особливо дітей, вже не один рік демонструє негативні тенденції. Так, згідно з офіційними даними дитяча смертність в Україні в 2 рази вища, ніж в Японії і Швеції, у 1,5 рази – ніж у США. 80% дітей шкільного віку мають різні відхилення у здоров'ї [7].

У процесі занять із лижної підготовки залучаються до роботи великі групи м'язів, зміцнюються функціональні системи організму, насамперед серцево-судинна, дихальна, нервова, набувається обов'язковий мінімум знань про основи техніки пересування на лижах, методи розвитку загальної працездатності; прищеплюються навички самостійних занять. Лижі є незамінним засобом активного відпочинку, зміцнення здоров'я та загартовування. Під час занять лижним спортом виховуються й удосконалюються такі важливі фізичні якості, як швидкість рухів, сила, спритність, витривалість.

Питання застосування спортивної спрямованості лижної підготовки в інтересах удосконалення системи фізичного виховання в загальноосвітній школі представлені лише в теоретико-методологічному аспекті, а відомі спроби використання спортивного компонента лижної підготовки у фізичному вихованні школярів не знайшли адекватних організаційно-методичних рішень [2]

Фахівцями сфери фізичної культури вже не один рік ведеться пошук найефективніших засобів покращення фізичного стану школярів. Розроблена значна кількість фізкультурно-оздоровчих програм на основі новітніх технологій [1]. Пропонується вдосконалення системи фізичного виховання школярів (Н. В. Москаленко, 2009; Ю. В. Васьков, 2011); покращення параметрів їх фізичного стану засобами різних видів спорту у процесі урочних занять (О. В. Шиян, 2004; А. Г. Васильчук, 2007; І. В. Степанова, 2007) тощо.

В той же час засобам лижної підготовки, які мають найбільший, порівняно з іншими засобами, оздоровчий ефект (Ворона, 2014; А. М. Ратов, В. В. Ворона 2016) і є загальнодоступними в будь-якому віці не залежно від рівня фізичної підготовленості, вітчизняні науковці майже не приділяють уваги. Натомість зарубіжними вченими в останні роки була підтверджена ефективність використання засобів лижної підготовки в навчальному процесі учнів молодших та старших класів.



Тому визначення впливу засобів лижної підготовки на організм дитини і розробка змісту занять, основою яких має бути така система, що робить видимий оздоровчий вплив і спрямована на підвищення функціональних можливостей організму є актуальною проблемою сьогодення.

**Мета дослідження** – дослідити вплив засобів лижної підготовки на рівень здоров'я і фізичної підготовленості учнів 11–12 років.

Для реалізації поставлених завдань використано такі методи дослідження: вивчення й аналіз даних інформаційних джерел, навчальних планів та програм, довідкових матеріалів; педагогічні методи дослідження: бесіди, спостереження, тестування рухових якостей, педагогічний експеримент; антропометричні і фізіологічні методи; метод оцінки рівня фізичного здоров'я (за Г. Л. Апанасенко); елементи математико-статистичного опрацювання результатів дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З 2017–2018 навчального року у 5–9 класах упроваджена нова навчальна програма з фізичної культури [5, 6]. Дана програма складається з двох інваріантних (обов'язкових) модулів: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, і варіативних модулів, кожен з яких може бути представлений будь-яким видом спорту. Фахівці фізичної культури можуть розробляти свої варіативні модулі до цієї програми та методичні рекомендації до них.

На сьогодні лижна підготовка є одним із варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури у школі. Основні завдання уроків з лижної підготовки – навчання техніці пересування на лижах, виконання навчальних і контрольних нормативів, придбання елементарних знань, пов'язаних з користуванням лижами.

У даній роботі розглянуто особливості використання засобів лижної підготовки з урахуванням загальних закономірностей і особливостей розвитку організму підлітків, їх значимість для підвищення рівня здоров'я, фізичної підготовленості та фізичної працездатності.

За результатами проведеного аналізу виявлено, що попри наявність великої кількості досліджень щодо поліпшення здоров'я школярів різними засобами фізичного виховання існує необхідність кількісного визначення впливу засобів лижної підготовки на організм учнів та наукового обґрунтування оздоровчого ефекту їхнього застосування в системі урочних фізкультурних занять.

Для визначення фізичного здоров'я дітей застосовувалася експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я школярів (Г.Л. Апанасенка, 1992), що складалася з комплексу морфологічних і функціональних показників, які мають найвищий ступінь взаємозв'язку з енергооснащеністю організму, рівнем витривалості й частотою гострих респіраторних захворювань [1]. Обчислювалося п'ять показників: співвідношення маси тіла (МТ) його довжині (ДТ), життєвий індекс (ЖІ), індекс Робінсона (ІРБ), силовий індекс (СІ), індекс Руф'є (ІР).

Співвідношення маси тіла (МТ) його довжині (ДТ) оцінювалось за даними спеціальних таблиць. Індeksi розраховувались за формулами:

$$\text{ЖІ (мл/кг)} = \text{ЖЄЛ, мл} / \text{маса тіла, кг}$$

$$\text{ІРБ (у.о.)} = (\text{ЧСС сп, уд.} \cdot \text{хв.}^{-1} \times \text{АТс, мм рт.ст.}) / 100$$

$$\text{СІ (\%)} = (\text{Динамометрія кисті, кг} / \text{маса тіла, кг}) \times 100$$

$$\text{ІР (у.о.)} = (4 \times (\text{Р1} + \text{Р2} + \text{Р3})) / 10$$

Кожний показник отримував оцінку у балах (табл.1).

Після цього вираховувалася загальна сума балів, за якою й визначався рівень фізичного здоров'я школяра. Крім загальної оцінки рівня фізичного здоров'я враховувались й оцінки кожного показника.

У роботі було використано педагогічне спостереження за процесом проведення уроків з лижної підготовки з учнями загальноосвітніх шкіл Сумської області; організовано і проведено констатуючий експеримент, за результатами якого

була дана оцінка морфофункціонального стану, фізичного здоров'я і фізичної підготовленості учнів 11–12 років Собицького НВК ЗОШ I-III ступенів ДНЗ.

Проведено формуючий експеримент з використанням варіативного модуля «Лижна підготовка» в системі урочних занять учнів на базі шкіл № 5 м. Шостка і Собицького НВК ЗОШ I-III ступенів. Оцінювався вплив занять лижною підготовкою на показники фізичного розвитку, стану фізичного здоров'я й фізичної підготовленості підлітків 11-12 років.. Були сформовані експериментальна і контрольна групи. Усі учні протягом року відвідували уроки фізичної культури і займались згідно з тематичним планом. Під час експерименту, який тривав 5 місяців (з листопаду по квітень), школярі відвідували по три уроки фізичної культури на тиждень. Усього було проведено 54 заняття. Учні контрольної групи на уроках фізичної культури вивчали волейбол, баскетбол і гімнастику згідно з тематичним планом, а експериментальної – лижну підготовку.

Таблиця 1

**Експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я школярів 7–16 років  
(за Г. Л. Апанасенко, 1992)**

Показники	Хлопчики					Дівчата				
	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
ЖІ, мл/кг	45 (0)	46–50 (1)	51–60 (2)	61–69 (3)	70 (4)	40 (0)	41–47 (1)	48–55 (2)	56–65 (3)	66 (4)
СІ, %	45 (0)	46–50 (1)	51–60 (2)	61–65 (3)	66 (4)	40 (0)	41–45 (1)	46–50 (2)	51–55 (3)	56 (4)
ІРБ, у.о.	101 (0)	91–100 (1)	90–81 (2)	80–75 (3)	74 (4)	101 (0)	91–100 (1)	90–81 (2)	80–75 (3)	74 (4)
Співвідношення МТ ДТ	(-3)	(-3)	(-1)	(0)	(0)	(-3)	(-3)	(-1)	(0)	(0)
ІР, у.о.	14 (-2)	11–13 (-1)	6–10 (2)	5–4 (5)	3 (7)	14 (-2)	11–13 (-1)	6–10 (2)	5–4 (5)	3 (7)
Сума балів	2	3–5	6–10	11–12	13	2	3–5	6–10	11–12	13

Рівень фізичного здоров'я підлітків 11–12 років (15 дівчаток і 15 хлопчик) вивчався за допомогою методики Л. Г. Апанасенка перед початком занять лижною підготовкою і після їх закінчення [3]. Позитивні зміни зафіксовані за всіма показниками фізичного здоров'я підлітків 11–12 років. Так, життєвий індекс, який характеризує функціональний стан дихальної системи, збільшився у хлопчиків з  $51,3 \pm 7,36$  до  $56,5 \pm 7,37$ , у дівчат з  $46,7 \pm 5,90$  до  $52,8 \pm 6,42$ . Індекс Робінсона, який характеризує стан серцево-судинної системи у спокої, зменшився з  $84,3 \pm 12,12$  до  $82,2 \pm 9,20$  у хлопців і з  $81,6 \pm 12,21$  до  $78,9 \pm 10,00$  у дівчат. Зміни співвідношення ваги тіла до його довжини були несуттєві. Достовірність змін у результатах молодших підлітків була підтверджена за всіма показниками, окрім співвідношення ваги тіла до його довжини у хлопчиків.

Слід відмітити, що дані індексів Робінсона, Руф'є і життєвого, як до, так і після уроків лижної підготовки, залишились в межах середнього рівня здоров'я, а силовий нижче середнього.

За отриманими даними підлітки 11–12 років були розподілені за рівнями здоров'я. До початку занять лижною підготовкою низький і нижче середнього рівень здоров'я мало 55,4% хлопчиків та 43,6% дівчаток. Середній рівень був зафіксований у 40,9% учнів і 47,7% учениць досліджуваних класів. Вище середнього рівень здоров'я визначений лише у 4-х (4,0%) хлопчиків і 7-ми (9,0%) дівчат. Лише 2 підлітка

11–12 років мали високий рівень здоров'я. Після проходження навчального матеріалу з лижної підготовки учні з низьким і нижче середнього рівнем здоров'я покращили свій рівень здоров'я та фізичну підготовленість.

**Висновки.** Суть фізичного виховання полягає в забезпеченні школярів свободою вибору виду спорту на заняттях, режимів їх інтенсивності, планування результативності. Лижна підготовка, як складова частина програми з фізичної культури, має більш позитивний вплив на стан здоров'я та фізичну підготовленість учнів середнього шкільного віку, порівняно з іншими видами. Рівень здоров'я та фізичної підготовленості досліджуваних підлітків після проходження навчального матеріалу з лижної підготовки покращився. Працездатність учнів також збільшилась, про що свідчать дані індексу Руф'є.

#### **Список використаної літератури**

1. Апанасенко Г.Л. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики // Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – СПб б.: Наука, 1993. – С. 49-60.
2. Бальсевич В. К. Спортивно ориентированное физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ / Бальсевич В. К. – СПб. : СПбНИИФК, 2006. – 70 с.
3. Ворона В. В. Вплив засобів лижної підготовки на рівень фізичного здоров'я підлітків / В. В. Ворона // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 1. – С. 7-9.
4. Ворона В. В. Оздоровчий вплив засобів лижної підготовки на організм людини / В. В. Ворона // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 4. – С. 27-29.
5. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки // Наука в олімпійському спорті. – 2007. – № 1. – С. 122–130.
6. Круцевич Т. Навчальна програма «Фізична культура. 5–9 класи» / Т. Круцевич та ін. – К. :Літера ЛТД, 2009.

**Гвоздецька С. В., Марченко О. О.**

### **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ В ШКІЛЬНІЙ СЕКЦІЇ З РУКОПАШНОГО БОЮ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

*У статті визначенні особливості психологічної готовності учнів, які займаються у шкільній секції з рукопашного бою та факторів психологічної готовності учнів до змагань.*

**Постановка проблеми.** Рукопашний бій має більш ніж 5000-літню історію, продовжує стрімко розвиватися і на сучасному етапі. Велика популярність рукопашного бою насамперед через його видовищність, високу емоційність спортивного поєдинку і різнобічність рухів, психічну і вольову якість спортсмена [5].

У зв'язку з популяризацією рукопашного бою відповідно зросла конкуренція на усіх, без виключень, змаганнях і турнірах, а особливо в професійному рукопашному бою виникає необхідність удосконалювання засобів і методів не тільки фізичної підготовки, але і психологічної підготовки спортсменів [1].

Бої видатних бійців рукопашного стилю свідчать про винятково тонке сприйняття ними всіх ситуацій бойової обстановки, точному розрахунку часу і дистанції, уміння знаходити потрібний момент для ударів і захисту, оптимальному розподілі м'язових зусиль, швидкому і точному тактичному мисленні. Що говорить не тільки про розвиток спеціальних фізичних якостей, але і психологічної підготовки спортсменів [3].

У учнів які займаються у шкільній секції з рукопашного бою, покращуються функції нервової системи, швидкість реакції й орієнтування, переключення уваги, урівноваженості і стриманості.

Учні котрі займаються рукопашним боєм діють на тлі сильної психічної напруги, характерного для будь-якого єдиноборства. Погроза сильного удару робить

рукопашний бій особливо гострим і висуває підвищені вимоги до цілого ряду психічних процесів і станів спортсмена. Боець під час двобою сприймає великий обсяг інформації про наміри і дії суперника [2].

**Мета дослідження:** проаналізувати та систематизувати психологічні особливості підготовки учнів, які займаються у шкільній секції з рукопашного бою.

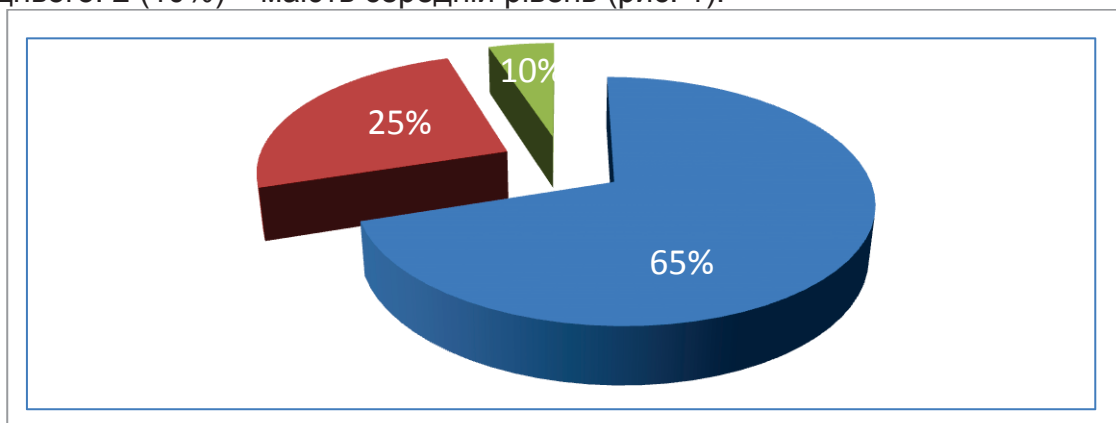
**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз літературних джерел дозволив нам розширити знання про психологічну підготовку учнів які займаються у шкільній секції з рукопашного бою. Крім цього, це дало змогу вивчити та проаналізувати психологічний розвиток учнів які займаються у шкільній секції з рукопашного бою.

Анкетне опитування нами застосовувалось у педагогічних дослідженнях. Цей метод дозволив отримати вірогідну інформацію про психологічний стан учнів, їх нахили, мотиви діяльності. Також анкетний метод дослідження допоміг визначити розвиток почуття колективізму, взаємодопомоги у секційній групі. Мета опитування висвітлювалася у популярній формі так, щоб вона викликала зацікавленість у респондентів.

Для того, щоб дізнатись рівень взаємовідносин між учнями у секційній групі, ми провели анкетне опитування для визначення ступеня задоволеності своїм колективом.

Результати анкетування дозволили визначити ступень задоволеності своїм колективом у секційній групі.

З 20 учнів які займаються у шкільній секції з рукопашного бою, 13 (65%) мають високий рівень задоволеності своїм колективом, 5 (25%) учнів мають рівень вище середнього. 2 (10%) – мають середній рівень (рис. 1).



**Рис. 1. Рівень задоволеності своїм колективом**

За результатами дослідження можна зробити висновки, що взаємні відносини між учнями які займаються у шкільній секції з рукопашного бою дуже розвинуті. Учні постійно розвиваються та формуються у колективі і цьому вони мають моральні цінності, розвинуте почуття колективізму, взаємодопомоги.

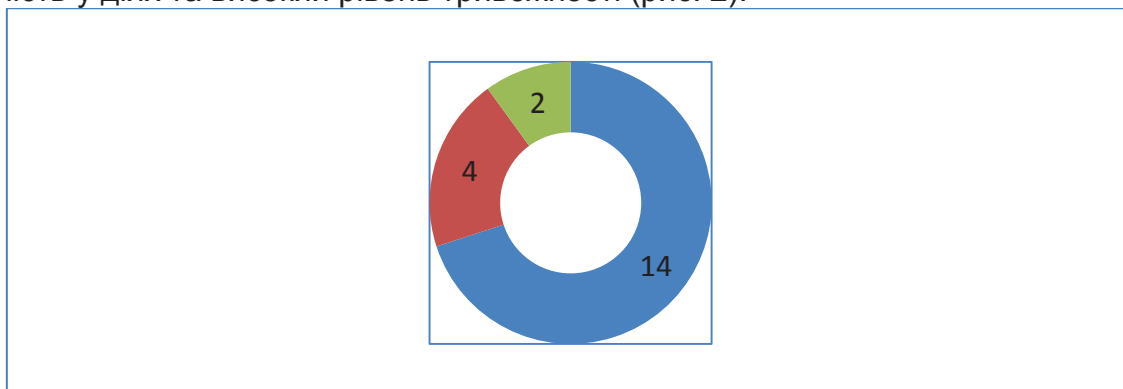
**Тестування психологічних якостей** здійснювалось у Сумській ЗОШ № 10. З цієї причини інтерес до інформації про тестування виявляли різні особи — вчителі, завуч та директор школи, тренери з рукопашного бою; методисти з РАЙВНО.

У ході навчально-тренувального процесу ми провели комплекс психологічних тестів, направлених на дослідження рівня самооцінки в стресових ситуаціях, котрі дозволяють провести факторний аналіз вольової готовності учнів до виконання рухових завдань, а також виявити рівень мотивації до участі в спортивних змаганнях. Обрана програма тестування дала інформацію для формування індивідуальних тренувальних програм і забезпечила зворотній зв'язок [4].

У процесі тренувань для проведення факторного аналізу психологічної підготовки учнів, до виконання спеціальних рухових завдань, а також виявлення рівня

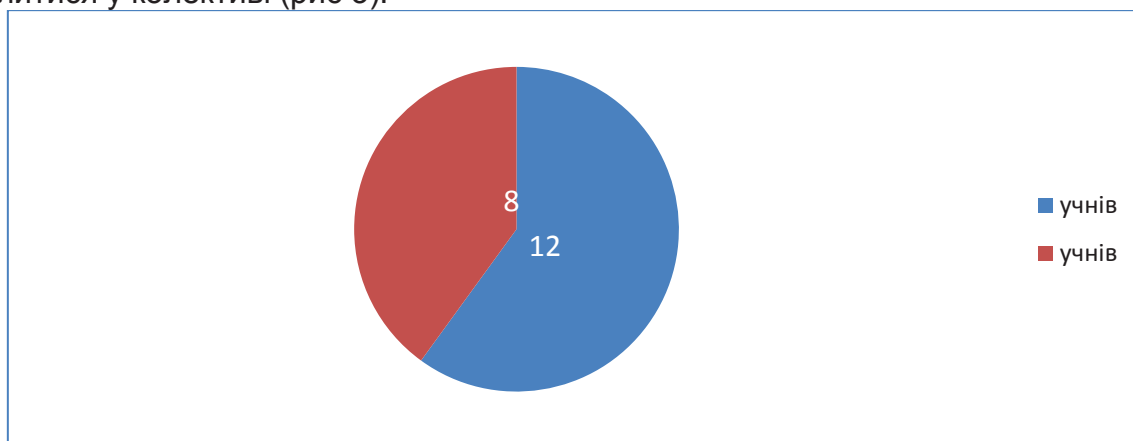
мотивації до участі в спортивних змаганнях, ми провели психологічне тестування за психологічними тестами **А** та **Б**.

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



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

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



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

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

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

**Висновки.** 1. В результаті аналізу науково-методичної літератури нами було визначено, що в учнів які займаються у шкільній секції з рукопашного бою, відбувається поліпшення функцій нервової системи виявляється в збільшенні швидкості реагування й орієнтування, у більшому ступені швидкості сприйняття, переключення уваги, урівноваженості і стриманості.

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

3. Взаємні відносини між учнями які займаються у шкільній секції з рукопашного бою дуже розвинуті. Учні постійно розвиваються та формуються у колективі і цьому вони мають моральні цінності, розвинуте почуття колективізму, взаємодопомоги.



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

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

#### **Список використаної літератури**

1. Василюк Е. Ф. Психологія переживань. Аналіз критичних ситуацій / Е. Ф. Василюк. – М. : Фізкультура і спорт, 2004. – С. 84-85.
2. Вяткина Б. А. Керування психічним стресом у спортивних змаганнях / Б. А. Вяткина. – М. : Фізкультура і спорт, 2001. – С.48,56.
3. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб, 2008. – 352 с.
4. Круцевич Т. Ю. Формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом школьников с различными типами ВНД / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхняя // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. Єрмакова. – Харків : ХХПІ, 2002. – № 25. – 89–97 с.
5. Мазур Л.О., Мартин П.М. Філософія життя й ідеологія українського національного тіловиховання // Традиції фізичної культури в Україні: Зб. Наук. статей. - К.: ІЗМН, 1997. - С. 99-102.
6. Методи контролю у фізичному вихованні та спорті. Навчально-методичний посібник. - Суми: СДПІ, 1997. С. 59-95.

**Гученко Г. Б., Крупчан М. М., Чередніченко С. В.**

### **ЗМІНИ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ З ОДНОБОРСТВ**

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

*У статті підтверджується ефективність застосування засобів одноборств в процесі фізичного виховання студентів для підвищення їх фізичної підготовленості та збільшення рівня рухової активності. В статті подано методику тренувальних занять з одноборств для студентів ВНЗ. Вказується, що значне збільшення загальної і фізкультурно-оздоровчої рухової активності створює суттєву основу для успішного вирішення завдань з підвищення фізичної підготовленості студентів ВНЗ.*

**Постановка проблеми.** Фізичне виховання у вищому закладі освіти, в якості невід'ємної частини процесу навчання та професійно-прикладної підготовки, забезпечує фізичну готовність майбутніх фахівців до високопродуктивної професійної діяльності та сприяє їх всебічному і гармонійному розвитку. Рівень фізичної підготовленості студентів залежить в значній мірі від спрямованості навчального процесу його структури, змісту, методів і засобів його реалізації [1, 3, 5].

З літературних джерел відомо, що підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів можливе за рахунок збільшення рухової активності, залучення їх до систематичних занять спортом, у тому числі одноборствами, використання сучасних технологій спортивної підготовки та оздоровчих занять.

Науковці постійно ведуть пошук шляхів удосконалення процесу фізичного виховання студентів: упроваджуються новітні технології у навчальний процес з фізичного виховання у вищих навчальних закладах (Г. Ділян, Б. Крайко 2007, В. Клименко 2003, О. Марченко 2002); досліджується перспектива посилення ролі самостійних занять фізичною культурою і спортом (В.О. Кашуби 2010, В. Філінкова 2002) та мотивація до рухової активності (Є. Захаріна 2004).

Значна кількість робіт присвячена особливостям диференціації та індивідуалізації процесу фізичного виховання (А. І. Драчук, 2005, О. В. Дрозд, 1998,

О. О. Малімон, 1999, І. А. Салук, 2010 ). Разом з тим зниження рівня фізичної підготовленості в наслідок низької рухової активності та невідповідності змісту та організації процесу фізичного виховання зі студентами вищих навчальних закладів регіональним особливостям розвитку сфери фізичної культури і спорту підтверджують актуальність теми магістерської роботи [6].

Так як, навіть при не значній руховій активності студентів існує загроза переходу студентів до спеціальної медичної групи, все це підтверджує необхідність застосування засобів одноборств в процесі фізичного виховання, що буде сприяти підвищенню рівня рухової активності та фізичної підготовленості студентів.

**Мета дослідження:** розробити та експериментально перевірити ефективність застосування засобів одноборств в процесі фізичного виховання студентів для підвищення їх фізичної підготовленості та збільшення рівня рухової активності.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Під час розробки тренувальних занять з одноборств керувалися рекомендаціями В.Б. Шестакова (2008), В. М. Платонова (2004), щодо режиму чергування періодів навантаження і відпочинку. Тренувальні заняття використовували з метою вдосконалення рухових якостей, що визначається такими **компонентами**: характер вправ; інтенсивність роботи під час їхнього виконання; тривалість роботи; тривалість і характер інтервалів відпочинку між окремими вправами; кількість повторень вправ.

Заняття було спрямовано на вдосконалення швидкісної сили (12,0%), координаційних здібностей (13,4%), гнучкості (22,0%) і швидкості (11,6%). Ефективність тренувальних навантажень залежало від методів тренувань і періодичності занять та від величини фізичного навантаження на кожному занятті, яка відповідала функціональній готовності організму студентів до його виконання.

Загальна тривалість тренувального заняття становила 1 год 20 хв: 1. Підготовча частина (25 хв) – ЗФП, СПВ. 2. Основна частина (40 хв): – I станція – різновиди бігу, II – вправи з м'ячем, III – акробатичні вправи, IV– ігри з елементами протиборства, V – СПВ, VI – спортивні ігри за спрощеними правилами. 3. Заключна частина (15 хв) – вправи на розслаблення та відновлення дихання, стретчинг.

Для оцінки фізичної підготовленості студентів було проведено тестування за наступними фізичними вправами: підтягування на високій перекладині за 30 с, піднімання тулуба в сід за 30 с, згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 30 с, кидок набивного м'яча (3кг) назад через голову за 30 с, нахил тулубу вперед з положення сидячи, см. Результати проведеного експерименту свідчать, що в експериментальній групі порівняно з контрольною відбулися позитивні зміни (таблиця 1).

Результати представлені в таблиці 1 вказують на те, що після завершення експерименту покращився результат у тесті підтягування на високій перекладині за 30 с на 6 рази в ЕГ та на 3 рази в КГ. У вправі піднімання тулуба в сід за 30 с результат підвищився на 8 разів в ЕГ і лише на 2 рази в КГ. Результат у тесті на силові здібності студентів покращився на 4 рази порівняно з контрольною групою, після завершення педагогічного експерименту. Результат у тесті кидок набивного м'яча у студентів ЕГ підвищився на 10 разів, і лише на 3 рази у контрольній групі.

Покращення фізичної підготовленості студентів засобами одноборств підтверджує ефективність їх використання в процесі фізичного виховання студентської молоді. Наші дослідження показують, що психофізична підготовленість студентів перебуває в прямій залежності від обсягу рухової активності. Тому, для об'єктивного обґрунтування впливу знять з одноборств, нами проведений аналіз змін показників рухової активності (за методикою О. С. Куца, 1993) студентів експериментальних груп методом зіставлення вихідних даних і отриманих при завершенні педагогічного експерименту.

Таблиця 1

**Порівняльна характеристика спеціальної фізичної підготовки студентів  
ЕГ та КГ до і після проведення експерименту**

	ЕГ		Темпи приросту %	КГ		Темпи приросту %	р
	X± m			X± m			
	до	після		до	після		
Підтягування на високій перекладині за 30 с (р.)	4,0±1,4	10±2,4	60	3±0,9	6±1,0	50	< 0,05
Піднімання тулуба в сід за 30 с (р.)	16 ±2,2	24±2,5	33,3	17±3,4	19±2,8	10,5	< 0,001
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 30 с (р.)	16±3,2	23±3,2	20	15±3,7	18±3,6	16,6	< 0,001
Кидок набивного м'яча (3 кг) назад ч/з голову за 30 с.	13±3,3	23±4,4	40,9	14±3,2	17±3,5	17,6	< 0,05

Реалізація експериментальної методики занять, в якій передбачалося проведення занять зі спортивною спрямованістю і удосконаленням «відстаючих» фізичних якостей в експериментальній групі значно збільшила обсяг як загальної, так і фізкультурно-оздоровчої рухової активності (таблиця 2).

Таблиця 2

**Динаміка рухової активності студентів експериментальних груп  
за 2017 – 2018 навчальний рік**

Показники рухової активності	Групи	N	Етапи	Mx ± Smx	P
Загальна рухова активність (у%)	ЕГ	10	В.Д.	13,7±0,38	< 0,001
			К.Д.	18,5±0,52	
	КГ	10	В.Д.	13,7±0,38	>0,5
			К.Д.	14,0±0,52	
Фізкультурно – оздоровча рухова активність (у%)	ЕГ	10	В.Д.	14,6±0,23	< 0,001
			К.Д.	20,6±0,32	
	КГ	10	В.Д.	14,8±0,34	>0,5
			К.Д.	15,0±0,29	

За даними таблиці 2. і рисунка 1, обсяг загальної рухової активності студентів експериментальної групи за період 2017-2018 навчального року збільшився на 5,2%, а фізкультурно-оздоровчої рухової активності (Рис.1) – на 6,0%, тоді як в контрольній групі змін практично не відбулося. Обсяг загальної рухової активності зменшується на 0,2%, а фізкультурно-оздоровчої на 0,2%.

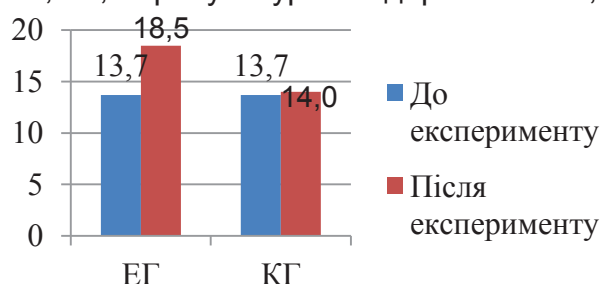


Рис. 1. Загальна рухова активність

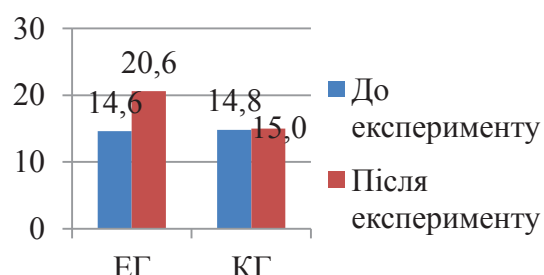


Рис. 2. Фізкультурно-оздоровча рухова активність

**Висновки.** Контрольні вимірювання і оцінка рухової активності на основі пробних оцінювань на кінцевому етапі педагогічного експерименту свідчать про те,

що більшість студентів експериментальної групи мають високий рівень рухової активності. Значне збільшення загальної і фізкультурно-оздоровчої рухової активності створило суттєву основу для успішного застосування засобів одноборств з метою підвищення фізичної підготовленості студентів ВНЗ.

#### **Список використаної літератури**

1. Акімова В. О. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу. навч. посібник / Акімова В. О., Вржесневський І. І., Вржесневська Г. І., Турчина Н. І., Черняєв Е. Г. К.: НАУ, 2011. – 116 с.
2. Арзютов Г. М. Методика ефективного навчання техніки в єдиноборствах / Г. М. Арзютов, П. М. Агеев, С. В. Саенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова (Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт / : Зб. наук. праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – Випуск 12. – С. 3–8
3. Войтенко С. Новітні технології у фізичному вихованні: деякі шляхи удосконалення навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / С. Войтенко, В. Льовкін, Б. Зубрицький // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДІФК, 2006. – Т. 4. – С. 184–187.
4. Долганов О.В. Организация физкультурно-спортивной деятельности студентов в процессе занятий борьбой дзюдо: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.В. Долганов. – Тюмень, 2006. – 177 с
5. Захаріна Є. А. Рухова активність студентів вищих навчальних закладів / Є. А. Захаріна // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2004. – Вип. 8.– Т. 3. – С. 124–127.
6. Лазоренко С. А. Динаміка рухової активності студентів під впливом комплексу заходів фізкультурно-оздоровчого спрямування / С. А. Лазоренко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали XI Всеукр. наук.-практ. конф. – Суми, 2011. – С. 89–95.

**Давиденко В. В., Гвоздецька С. В.**

### **ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ ЛІЦЕЙНИХ КЛАСІВ**

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

*У статті розглянуто особливості розвитку силових здібностей учнів ліцейних класів, описано основні організаційно-методичні умови проведення позакласних занять з фізичного виховання з учнями-ліцеїстами. Представлено результати дослідження особливостей розвитку силових здібностей ліцеїстів під час позакласних занять з фізичного виховання за визначеними організаційно-методичними умовами.*

**Постановка проблеми.** На сьогодні, під впливом факторів соціально-економічного середовища, здоров'я населення України, зокрема дітей, підлітків, та юнаків значно погіршилося і знаходиться у критичному стані. Значний негативний вплив на здоров'я дітей має зменшення рухової активності, гіпокінезія та гіподинамія, обумовлені великою кількістю загальноосвітніх уроків у школі, домашніх завдань, тривалим перебуванням біля телевізора, комп'ютера недостатньою зайнятістю фізичною культурою [4, 5, 7].

Попри досить поширену критику на адресу навчальних закладів, слід визнати, що принаймні вони сприяють регулярним заняттям фізичною культурою. Але при цьому ми маємо звернути увагу на посилення тенденції зменшення кількості закладів, у яких запроваджено три години фізичної культури на тиждень: лише у 454 введено три години фізичної культури (із 21 тис. ліцеїв в Україні) [2]. Тому актуальним залишається питання використання різноманітних форм фізичного виховання, особливо у позаурочний час.

Період юнацтва – час бурхливого розвитку фізичних здібностей людини, формування тілесної краси і рухової досконалості, досягнення близького до максимально можливого рівня розвитку фізичних якостей. Одним із важливих оздоровчих завдань фізичного виховання в юнацькому віці є розвиток силових здібностей, підвищення рівня силової витривалості й удосконалення техніки виконання фізичних вправ поряд з освоєнням нових видів рухів і дій [6].

За даними багатьох авторів (Л. Балушка, 2014; О. Дикий, 2015; Р. І. Файчак, 2006 та ін.) у більшості ліцеїстів спостерігається низький вихідний рівень розвитку фізичних якостей. Недостатній рівень фізичної підготовленості ускладнює успішне оволодіння учнями ліцею професійних навичок, оскільки від рівня розвитку фізичних якостей, зокрема силових здібностей, залежать адаптаційні можливості до фізичних навантажень. Тому проблема організації і методики проведення занять з фізичного виховання ліцеїстів у позаурочний час, спрямованих на розвиток силових здібностей на сьогоднішній день залишається актуальною.

**Мета дослідження** – дослідити особливості розвитку силових здібностей ліцеїстів у позакласній роботі з фізичного виховання.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводилося на базі Глинського державного професійного аграрного ліцею. В експерименті взяли участь 38 учнів ліцейних класів віком 15–16 років, з яких 24 хлопця та 14 дівчат.

На констатуючому етапі педагогічного експерименту для проведення позакласних занять з фізичного виховання ліцеїсти були розподілені по групах (контрольна: 12 хлопців та 7 дівчат та експериментальна: 12 хлопців та 7 дівчат).

Експериментальна група займалася 3 рази на тиждень за загальноприйнятою методикою із використанням визначених нами організаційно-методичних умов проведення позакласних занять з фізичного виховання з учнями-ліцеїстами. Контрольна група займалась 3 рази на тиждень за загальноприйнятою методикою проведення позакласних занять з фізичного виховання.

З метою усунення односторонньої спрямованості роботи з фізичного виховання учнів-ліцеїстів у позанавчальний час ми акцентували увагу на більш доцільному розподілі бюджету часу на кожному занятті для розучування рухів і для розвитку фізичних якостей, зокрема сили.

Загальноприйнята схема занять, в інтересах підвищення ефективності навчально-виховної роботи нами була дещо змінена. На кожному позакласному занятті з фізичного виховання в другій половині основної частини ми передбачали спеціальний час для розвитку фізичних якостей, зокрема сили. Час для цього був зекономлений за рахунок оперативного проведення підготовчої і заключної частин.

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

- оперативне повідомлення завдань;
- виключення часу на перевірку відсутніх (це доручено черговому, який складав список відсутніх попередньо);
- виправдане скорочення комплексів загальнорозвиваючих вправ (по одній вправі на кожную групу м'язів);
- фронтальна перевірка виконання домашніх завдань.

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

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

- 1) підготовча – 6-7 хв.;
- 2) основна – 36 хв.:



а) технічна підготовка – до 15 хв. (ознайомлення, повторення, закріплення та удосконалення рухових умінь і навичок).

б) загальна фізична підготовка – 20–22 хв. (розвиток фізичних якостей, зокрема сили).

3) заключна – 2–3 хв. (дихальні вправи, вправи на розслаблення, повідомлення загальних успіхів та недоліків, повідомлення чи нагадування домашніх завдань).

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

Для підвищення моторної щільності заняття, нами практикувався змінно-груповий метод організації діяльності учнів-ліцеїстів. Всі вихованці, в залежності від кількості запланованих фізичних вправ для розвитку того чи іншого виду прояву сили, поділялися на 3–4 підгрупи по 2–4 учні (юнаки і дівчата окремо) з коловою зміною станцій. Така організація діяльності учнів дозволила реалізувати усі заплановані освітні, оздоровчі та виховні завдання за 20–22 хв.

В учнів контрольних груп заняття проводились за традиційною методикою.

Дослідивши особливості розвитку силових здібностей ліцеїстів під час позакласних занять з фізичного виховання за визначеними нами організаційно-методичними умовами ми встановили, що в обох групах відбулися позитивні зрушення у розвитку силових здібностей, але в експериментальній групі вони більш виражені ніж в контрольній. Особливо це стосується власне силових здібностей (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники розвитку силових здібностей учнів-ліцеїстів контрольної та експериментальної груп після проведеного експерименту**

Тестові завдання / Статистичні дані			ЕГ (♂ = 12; ♀ = 7)			КГ (♂ = 12; ♀ = 7)			t	P
			M	± δ	± m	M	± δ	± m		
Тести										
1	Стрибок у довжину з місця (см)	♂	205,0	7,8	1,4	193,1	16,7	2,9	3,69	< 0,001
		♀	161,7	13,6	2,65	155,4	14,8	3,02	1,56	> 0,05
2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (раз.)	♂	24,1	6,01	1,09	18,2	7,3	1,29	3,49	< 0,001
		♀	15,0	2,75	0,54	12,5	3,0	0,61	3,06	< 0,01
3	Підтягування (раз.)	♂	7,7	2,3	0,4	6,4	3,8	0,6	1,8	> 0,05
		♀	15,2	3,51	0,68	12,0	3,23	0,65	3,4	< 0,001
4	Підйом в сід за 1 хв. (раз.)	♂	46,9	3,9	0,7	41,7	4,0	0,7	5,25	< 0,001
		♀	37,6	4,92	0,96	32,5	4,91	1,0	3,67	< 0,001

**Висновки.** Отже, дослідивши особливості розвитку силових здібностей ліцеїстів ми прийшли до висновку, що визначені нами організаційно-методичні умови проведення позакласних занять з фізичного виховання позитивно вплинули на показники силових здібностей учнів експериментальної групи на відміну від контрольної. Особливо це стосується власне силових здібностей.

### Список використаної літератури

1. Балущка Л. Рівень фізичної підготовленості учнів ліцею з поглибленою військово-фізичною підготовкою / Людмила Балущка // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Л., 2014. – Вип.18, т. 2. – С. 3 - 6.
2. Боднар І. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп : моногр. / Іванна Боднар. - Л. : ЛДУФК, 2014. – 300 с.
3. Дикий О. Стан фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку / О. Дикий // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2015. – № 4. – С. 79–82.
4. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров'я : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів / О. Д. Дубогай, Н. Н. Завидівська, О. В. Ханікянц [та ін.] ; ред. О. Д. Дубогай; МОНМСУ. – Київ : УБС НБУ, 2012. – 272 с.
5. Круцевіч Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч.посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. - К.: Олімп. л-ра, 2011. - 224 с.
6. Круцевіч Т.Ю. Теория и методика физического воспитания : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / Т. Ю. Круцевич., Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчинкова та ін. – [2-ге вид., переробл. та доп.]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олимп. л-ра, 2017. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – 448 с.
7. Стула В.О. Значимість факторів, що впливають на формування в учнів загальноосвітніх шкіл потреби у здоровому способі життя // Стула В.О., Боднар А.С., Чернецький М.С, Боднар Т.С. Слобожанський наук.-спорт. вісник. – 2008. - № 1-2. – С. 15-19.
8. Файчак Р. І. Взаємозв'язок індивідуально–психологічних якостей з фізичною підготовленістю та соматичним здоров'ям ліцеїстів / Р. І. Файчак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2006. – № 2. – С. 110–113.

Евстафьев О. Н.<sup>\*</sup>, Бурла А. М.<sup>\*</sup>, Бурла А. А.<sup>\*\*</sup>

### РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНОШЕЙ ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА

Сумский государственный педагогический университет имени А. С. Макаренка<sup>\*</sup>

Учебно-научный институт физической культуры

Сумский государственный университет<sup>\*\*</sup>

*В статье обоснована эффективность использования скоростно-силовых упражнений при совершенствовании выносливости школьников допризывного возраста*

**Постановка проблемы.** В основе всесторонней физической подготовки школьников допризывного возраста лежит взаимообусловленность всех качеств человека, развитие одной из них положительно влияет на развитие других, и, наоборот, отставание в развитии одной или нескольких качеств задерживает развитие других. Уровень развития выносливости определяется прежде всего функциональными возможностями сердечно-сосудистой и нервной систем, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. При этом существенную роль играет так называемая экономизация функций организма.

Проблема развития и сохранения высокого уровня выносливости у старших школьников является одной из наиболее актуальных проблем в современной технологии подготовки юношей к службе в армии.

Под выносливостью принято понимать способность к эффективному выполнению упражнения, преодолевая развивающее утомления. Уровень развития этого качества обусловлен энергетическим потенциалом организма человека и его соответствием требованиям к конкретному виду деятельности, эффективностью техники и тактики, психическими возможностями спортсмена, которые обеспечивают

не только высокий уровень мышечной активности в тренировочной и соревновательной деятельности, но и противодействие процессу развития утомление и др. [1; 2].

Многообразие факторов, определяющих уровень выносливости в различных видах мышечной деятельности, побудило специалистов классифицировать виды выносливости на основе использования различных признаков. В частности выносливость разделяют на общую и специальную, тренировочную и соревновательную, локальную, региональную и глобальную, аэробную и анаэробную, мышечную и вегетативную, сенсорную и эмоциональную, статическую и динамическую, скоростную и силовую.

Распределение выносливости на эти виды позволяет в каждом конкретном случае осуществлять анализ факторов, определяющих проявление этого качества, подобрать наиболее эффективную методику, однако не обеспечивает достаточной степени соответствия специфическим требованиям к тренировочной и соревновательной деятельности конкретного вида спорта.

Специфика развития выносливости в конкретном виде спорта должна исходить из анализа факторов, ограничивающих уровень проявления этого качества в соревновательной деятельности с учетом всего многообразия мышечной деятельности [3].

Общая выносливость (согласно сложившимся представлениям) способность человека к эффективному и длительному выполнению работы умеренной интенсивности (аэробного характера), в которой участвует значительная часть мышечного аппарата. Однако такое определение, несмотря на то, что оно крепко укрепились в специальной литературе и спортивной практике, нельзя признать достаточно точным. Оно в полной мере допустимо только в отношении тех видов спорта и отдельных спортивных дисциплин, уровень достижений в которых во многом определяется аэробной производительностью - велосипедный спорт (шоссе), бег на длинные дистанции, лыжный спорт и тому подобное. Относительно спринтерских дистанций в видах спорта циклического характера, скоростно-силовых и сложно-координационных видов спорта, единоборств и спортивных игр, то в отношении них это определение нуждается в уточнении и дополнении, поскольку в структуру общей выносливости представителей этих видов спорта входят прежде всего способности к продолжительной и эффективной работе скоростного-силового, анаэробного, сложно координационного характера [4].

Игнорирование этого положения привело, как указывает В.Н. Платонов (2015), к серьезным ошибкам как в теории, так и в практике спорта. Увлечение развитием общей выносливости на основе длительной работы умеренной интенсивности в видах спорта, в которых аэробные возможности не являются основными качествами, которые определяют спортивный результат, послужило причиной негативных последствий и часто имели неустрашимый характер. Это сказалось в уменьшении возможностей спортсменов к развитию скоростно-силовых и координационных способностей, освоении ограниченного объема технических приемов и действий, уменьшении внимания к созданию функционального фундамента для развития профильных в этом виде спорта качеств.

Специальная выносливость – это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требований соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

Специальная выносливость является сложным многокомпонентным качеством. Ее структура в каждом конкретном случае определяется спецификой вида спорта и его отдельной дисциплины. В зависимости от особенностей вида спорта специальная выносливость преимущественно может быть рассмотрена как

локальная или глобальная, аэробная или анаэробная, статическая или динамическая, сенсорная или эмоциональная и тому подобное [1;4].

**Цель исследования** – способствовать оптимальному развитию и совершенствованию выносливости школьников допризывного возраста с использованием современных методов и средств подготовки юношей в беге на средние и длинные дистанции.

Педагогический эксперимент проводился на базе Сумской общеобразовательной школы № 18 I-III степеней с октября по декабрь 2017 года. В эксперименте приняли участие 16 школьников 15-16 лет, специализирующиеся в беге на средние дистанции (школьная секция по легкой атлетике).

**Результаты исследование и их обсуждение.** В процессе нашего исследования мы разработали экспериментальную методику совершенствования скоростно-силовых качеств и специальной выносливости бегунов на первом базовом этапе подготовительного периода. В базовом мезоцикле выполнялась основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма спортсменов, развития физических качеств и совершенствованию технической подготовленности. Тренировочная программа характеризовалась разнообразием средств, больших по объему и интенсивности работы, широким использованием занятий с большими нагрузками. Характерной особенностью тренировочного процесса в это время было широкое использование специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным упражнениям.

Экспериментальная методика предлагала повышение уровня скоростно-силовых способностей и результатов спортсменов в беге на 100, 200, 400 и 800 м в зимнем соревновательном периоде.

Одним из основных физических качеств бегунов на средние дистанции является скоростная и силовая выносливость. Соотношение общей и специальной физической подготовки в обеих группах на разных этапах менялось в зависимости от целей и задач тренировки. Основной задачей на этом этапе было развитие силы юных школьников, повышение их способности к преодолению усталости во время выполнения нагрузок в условиях тренировки. Повышение общей выносливости спортсменов осуществлялось за счет специальных и вспомогательных физических упражнений: преодоление веса собственного тела (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжки в длину с места, тройной, «многоскоки» на дорожке с дополнительной нагрузкой (эспандерами, резиновыми амортизаторами, с сопротивлением партнера (упражнения в парах на месте, повороты, приседания, наклоны) с сопротивлением внешней среды (бег по пересеченной местности, вверх на холм).

Для выявления преимущества специально подобранных скоростных и скоростно-силовых упражнений в комплексе с общепринятыми упражнениями, используемых для совершенствования скоростной и силовой выносливости, а также для повышения ПАНО (порога анаэробного обмена), нами был проведен педагогический эксперимент.

Эксперимент был проведен со старшими школьниками, специализирующихся в беге на средние дистанции. Спортсмены были разделены на две группы (контрольную и экспериментальную) по принципу равноценных пар. Юные бегуны контрольной группы (8 чел.) для повышения уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств два раза в неделю (в основной и заключительной частях урока) выполняли комплексы специальных беговых и прыжковых упражнений на беговой дорожке. Эти упражнения подбирались с учетом возраста и уровня физической подготовленности учеников.

Юные бегуны экспериментальной группы два раза в неделю выполняли комплексы беговых и прыжковых упражнений. Комплекс включал следующие

упражнения: бег 60 м по прямой, «прыжки в шаге» на 60 м на холм и снова бег на 60 м по прямой, спокойный бег с холма вниз. Количество таких серий определялась способностью спортсменов выполнять эти комплексы, не снижая интенсивность бега на 60 м по прямой после поднятия на холм и «прыжков в шаге».

В начале этапа юные бегуны выполняли 4-5 таких комплексов, в конце этапа - от 8 до 10. Для выявления влияния специальных комплексов скоростных и скоростно-силовых упражнений на повышение уровня физических качеств учащихся нами в начале педагогического эксперимента и после его окончания проводились контрольные измерения: бег на 20 и 60 м со старта, прыжок в длину с места и длина бегового шага.

Чтобы исключить влияние побочных факторов (погода, одежда, покрытие почвы и т.п.) на результаты контрольных испытаний, все контрольные тесты проводились в легкоатлетическом манеже.

Таблица 1

**Измерение показателей уровня развития скоростных качеств  
у учеников контрольной группы**

№	Контрольные упражнения	Исходные данные	Конечные данные	Сдвиг	t (критерий Стьюдента)
		$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$		
1	Бег на 100 м, с	13,01±0,23	12,88±0,27	0,13	1,66
2	Бег на 300 м, с	46,8±0,14	45,3±0,21	1,5	2,28
3	Длина бегового шага, см	176,6±0,29	180,6±0,18	4,0	1,61
4	Бег на 600 м, мин	1,45±0,31	1,42±0,20	0,3	2,18
5	Прыжок в длину с места, см	168,3±0,24	173,4±5,1	5,1	1,88

Прирост в беге на 100 м у юных бегунов за три месяца целенаправленной скоростно-силовой подготовки составлял 0,13 с. В беге на 300 м смещение контрольных результатов еще более значительный и составляет 2,28 с. В беге на 600 м прирост результатов составил 0,3 мин, в прыжке в длину с места - 5,1 см, в показателях длины бегового шага - 4,0 см. Все результаты статистически достоверны (t от 1,61 до 2,28).

В экспериментальной группе выполняли в основной части учебно-тренировочного занятия урока те же скоростные и скоростно-силовые упражнения, но в виде бега и прыжков в шаге на холм, чередуя с бегом по прямой. Возвышение на холм было примерно 8-10<sup>0</sup>.

Существенной разницей в развитии скоростных и скоростно-силовых качеств юных спортсменов экспериментальной группы на этом этапе было отсутствие большого количества прыжковых упражнений, которые выполнялись на беговой дорожке. Эти упражнения выполнялись в сочетании сбегом и прыжками на холм. Как и в контрольной группе, в начале педагогического эксперимента и в конце его нами были проведены контрольные испытания, в программу которых входили те же тесты: бег на 100, 300 и 600 м, прыжок в длину с места и длина бегового шага.

В таблице 2 представлены изменения показателей уровня скоростной и скоростно-силовой подготовленности юных бегунов экспериментальной группы.

Время бега на 100 м улучшилось в среднем на 0,3 с (t = 2,91). В беге на 300 м прирост скорости составил по сравнению 2,2 с (t = 2,61). Прирост показателя в беге на 600 м улучшился на 0,2 мин при t = 1,69. Существенные сдвиги произошли в прыжке в длину с места. Средний прирост оказался достаточно значительный - 14,4 см (t = 2,39).



Таблица 2

**Изменение показателей уровня развития скоростных качеств учеников  
экспериментальной группы**

№	Контрольные упражнения	Исходные данные	Конечные данные	Сдвиг	t (критерий Стьюдента)
		$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$		
1	Бег на 100 м, с	13,01±0,23	12,74±0,91	0,3	2,91
2	Бег на 300 м, с	45,9±0,41	43,7±0,39	2,2	2,61
3	Длина бегового шага, см	178,4±0,34	186,2±0,21	7,8	2,84
4	Бег на 600 м, мин	1,44±0,22	1,42±0,43	0,2	1,69
5	Прыжок в длину с места, см	169,2±0,02	183,6±0,019	14,4	2,39

**Выводы.** Изменения средних показателей в четырех видах из пяти статистически достоверны. Это указывает на то, что большинство упражнений, которые выполняются в виде бега и прыжков на холм, способствуют повышению уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств, а также повышению специальной выносливости спортсменов. Использование на учебно–тренировочных занятиях с юными бегунами на средние дистанции специально подобранных упражнений, направленных на совершенствование скоростных и скоростно-силовых качеств, а также специальной выносливости спортсменов содействует более эффективной подготовке на первом базовом этапе подготовительного периода.

**Список использованной литературы**

1. Астранд П. О. Факторы, обуславливающие выносливость спортсмена / П. О. Астранд // Наука в олимпийском спорте. – 1994. – № 1. – С. 43–46.
2. Захарченко С. А. Методика воспитания силовой выносливости бегунов на длинные дистанции 15–18 лет в годичном цикле тренировки : автореф. дис. На соискание ученой степени канд. пед. наук. / С. А. Захарченко. – М., 1986. – 23 с.
3. Платонов В. Н. Теория спорта / В. Н. Платонов. – К. : Вицшашк., 2000. – С. 270–320.
4. Полунин А. И. Методические особенности подготовки высококвалифицированных бегунов на длинные дистанции (ретроспективный анализ) / А. И. Полунин, Н. К. Снесарев. – М. : Советский спорт, 1990. – 45 с.
5. Сведенхад Я. Развитие выносливости в тренировке бегунов на средние и длинные дистанции / Я. Сведенхад // Наука в олимпийском спорте. – 1994. – № 1. – С. 58–62.

**Журавок Ю. М., Лоза Т. О., Ворона В. В.**

**ХАРАКТЕРИСТИКА І ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ  
ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ШКОЛІ**

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

*У статті дається характеристика засобів лижної підготовки, їх розподіл на певні групи вправ. Обґрунтовується необхідність застосування певних засобів для визначення техніки пересування на лижах і розвитку фізичних якостей школярів. Визначені особливості використання засобів лижної підготовки на уроках фізичної культури в школі.*

**Постановка проблеми.** У шкільних програмах з фізичної культури розділ «Лижна підготовка» завжди займає важливе місце й користується великою популярністю серед учнів. Вже з першого класу кожний третій урок фізичного виховання рекомендується проводити з елементами лижної підготовки, хореографії та плавання. Відомо, що лижна підготовка сприяє всебічному розвитку і загартованості школярів, підвищує їх працездатність. Заняття лижними перегонами є

хорошим засобом розвитку таких вольових якостей, як наполегливість і цілеспрямованість [7].

Навчитися пересуватися на лижах можна лише на снігу. Однак створити передумови для більш швидкого оволодіння технічними прийомами, можливо, і без лиж. Для цього існує цілий комплекс засобів лижної підготовки, які допомагають не тільки створити уявлення про спеціальні лижні рухи, а й у полегшених умовах оволодіти основними елементами техніки. Але для ефективного використання цих засобів у навчальному процесі школярів потрібно чітко знати особливості їх застосування в тих чи інших умовах, в окремих вікових групах, для учнів з різним рівнем фізичної підготовленості тощо. Тому вивчення особливостей застосування засобів лижної підготовки на уроках фізичної культури школярів є актуальним.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Розробкою інноваційних підходів до організації навчального процесу з лижної підготовки школярів в останні роки займалися такі вчені як О.Ю. Ажиппо (2010), В.В. Ворона (2014, 2015), А.М. Ратов (2015). Вони пропонують активно застосовувати засоби лижної підготовки в різні періоди навчального року у вигляді як спеціальних вправ лижника, так і комплексного застосування різних засобів лижної підготовки.

Розробкою і впровадженням у навчальний процес інноваційних підходів до навчання техніки лижних ходів у своїх дослідженнях займалися А. Клемба, Ю. Байцар і Ю. Любіжанін (2007).

**Мета дослідження** – охарактеризувати засоби лижної підготовки та визначити особливості їх застосування на уроках фізичної культури в школі.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Відомо, що основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи. Засобами лижної підготовки є різноманітні вправи, які сприяють засвоєнню техніки пересування на лижах та вихованню основних фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості. Усі ці вправи можна підрозділити на три групи: основні, спеціальні та допоміжні [4].

За даними літературних джерел, у групу *основних вправ* входять усі способи пересування на лижах (лижні ходи, підйоми, спуски зі схилів, повороти у русі, гальмування, стрибки тощо), які виконуються різноманітними методами і у різних варіантах.

Лижні ходи використовуються для пересування на рівнинній і пересічній місцевості. Вони відрізняються за варіантами роботи рук, кількості кроків у циклі ходу. До класичних лижних ходів відносяться: попереми́нний двокроковий, попереми́нний чотирикроковий, одночасний безкроковий, одночасний двокроковий, одночасний трикроковий. Розрізняють наступні ковзаня́рські ходи: без відштовхування руками (з махами й без махів руками), з відштовхуванням руками – попереми́нний і одночасний (напівковзаня́рський, однокроковий і двокроковий) [8].

Одночасний безкроковий хід застосовується при відмінному стані ковзної поверхні з твердою опорою для палиць на рівнині, при гарному стані – на пологих спусках, при поганому – на спусках середньої крутості. Крім цього, його доцільно застосовувати на розкатаних і льодистих ділянках лижні, коли спроба зробити крок може привести до втрати рівноваги, а пересування в таких умовах ковзання можливе тільки за рахунок одночасного відштовхування ціпками.

Одночасний однокроковий хід є одним з основних. Найчастіше хід використовується на рівнині при гарному стані ковзної поверхні й при твердій опорі для ціпків. З погіршенням стану ковзної поверхні його застосовують на пологих спусках. Розрізняють два варіанти одночасного однокрокового ходу – основний і стартовий. Одночасний однокроковий хід висуває досить високі вимоги до сили м'язів плечового пояса, тому вивчення його необхідно вести в полегшених умовах.

Поперемінний двокроковий хід є основним способом пересування на лижах, вивченню якого в школі приділяється основна увага. Він дуже часто застосовується при пересуванні на лижах при різноманітних станах ковзної поверхні й різному рельєфі місцевості та має велике прикладне значення. Поперемінний двокроковий хід, незважаючи на звичну (як при ходьбі без лиж) перехресну координацію, досить складний і вимагає значної кількості часу на його освоєння. Поперемінний чотирикроковий хід за своїм ритмом досить складний. Найчастіше він застосовується на рівнині й пологих підйомах при поганій опорі для ціпків (при русі з рюкзаком у туристських походах), коли пересування поперемінним двокроковим ходом і одночасними ходами ускладнено. За координацією цей спосіб пересування є одним із самих складних.

Основною особливістю ходу є складна координація в роботі рук і ніг, значно більш повільний (у порівнянні з поперемінним двокроковим ходом) винос ціпків уперед [7].

Пересування на лижах різними ходами є основним і найефективнішим засобом розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей учнів на заняттях лижною підготовкою. Доведено, що техніка пересування на лижах безпосередньо впливає на розвиток фізичних якостей, а рівень фізичної підготовленості – на можливість оволодіння та вдосконалення лижної техніки або її елементами [4].

Так, багатьма авторами [2; 4; 5] робиться наголос на тому, що для успішного засвоєння основних елементів лижної техніки школярам потрібно мати певний рівень фізичної підготовленості. Підбір засобів в єдину систему, їх дозування планується вчителем у залежності від ступеня підготовленості учнів.

*Спеціальні вправи* підрозділяються на дві підгрупи: підготовчі й підвідні. Підготовчі вправи використовуються для розвитку специфічних для занять лижами рухових і вольових якостей. Підвідні вправи застосовуються з метою вивчення й удосконалення елементів лижної техніки. Усі ці вправи можуть виконуватися як на лижах, так і без них [4].

До спеціальних вправ відносяться: імітаційні вправи на місці й у русі, вправи з тренажерами, вправи, які вибірково впливають на окремі, важливі для пересування на лижах, групи м'язів.

Педагогічні спостереження показали, що у практиці фізичного виховання вчителя в процесі вивчення лижної підготовки активно використовують на уроках підготовчі вправи, які сприяють як кращому засвоєнню техніки, так і вихованню фізичних можливостей учнів. Вони включають вправи для розвитку витривалості, силової витривалості, швидкості, спритності.

Підвідні вправи найчастіше використовуються при початковому вивченні, а імітаційні – як на початку, так і при вдосконаленні техніки. Для ефективного навчання необхідно використовувати такі підвідні вправи, які подібні за структурою й характером нервово-м'язових напружень до елементів ходу [3].

У періоди, не сприятливі для занять лижами на сніговому покриві (відлига, сильний мороз, вітер тощо), для формування правильної техніки елементів лижного спорту використовують спеціальні вправи у спортивному залі наступної спрямованості:

- для вивчення стійок і техніки спусків застосовують вправи для підвищення рівня функціонального стану вестибулярного апарату, крім того, у залі навчають приймати положення основної, низької, високої стійки й стійки відпочинку;

- при навчанні одночасним ходам основна спрямованість вправ на правильне відштовхування руками, на переднє й заднє положення в граничних позах;

- при навчанні поперемінному двокроковому ходу вправи, головним чином, спрямовані на погодження роботи рук і ніг [2].

Допоміжні (загальнорозвивальні) вправи поділяються на загальнорозвивальні підготовчі вправи та вправи з інших видів спорту.

При оволодінні технікою основних вправ у процесі навчання виділяють три етапи [1]: 1) вивчення загальної схеми рухів; 2) поглиблене вивчення елементів рухів; 3) засвоєння лижного ходу у цілому.

Кожний етап навчання має конкретну ціль, свої завдання, методи й певні засоби.

На першому етапі навчання, потрібно оволодіти основами ковзного кроку, засвоїти стійку лижника, одноопорне ковзання, узгодити роботу рук і ніг. Для вирішення поставлених задач необхідно використовувати: підготовчі й підвідні вправи на місці й у русі; основні вправи – пересування на лижах попереми́нним двокроковим і одночасним безкроковим; підвідні вправи на лижах.

В одночасному безкроковому ході насамперед освоюється поза початку відштовхування й поза закінчення відштовхування, потім проміжне положення. Необхідно стежити за одночасністю руху тулуба й рук на початку відштовхування. Вага тіла при виносі рук уперед переноситься на носки ніг, при відштовхуванні – на п'ятки. Голова опущена, кисті рук при русі назад проходять на рівні колін.

В імітації одночасного однокрокового й одночасного двокрокового ходів – сильне відштовхування ногою з переносом ваги тіла на іншу ногу [5].

При розучуванні імітаційних вправ особлива увага приділяється: упевненому одноопорному положенню; швидкому й повному випрямленню ноги при відштовхуванні вгору; достатньому нахилу тулуба й переносу ваги тіла вперед на опорну ногу; паралельному руху руками з повним випрямленням руки в ліктьовому суглобі при відштовхуванні рукою [6, с. 32-34].

Усі ці вправи необхідно багаторазово повторювати, домагаючись правильного їх виконання, створення міцної навички. Виконання однієї вправи, включеної у вступну або заключну частину уроку, може займати від 30 секунд до 1-2 хвилин. Вивчення вправ переривається з появою в учнів викривлень у техніці їх виконання й поновлюється після виправлення помилок і відпочинку. Трьох-чотирьох повторень за урок цілком достатньо [2].

В останні роки для ефективного вивчення техніки лижних ходів авторами [5, с. 154] були розроблені вправи, які виконують роль проміжних зв'язуючих ланок між імітаційними, підвідними й основними вправами на лижах. Зокрема для оволодіння вільним одноопорним ковзанням на лижах, а також для формування ритмічної структури відштовхування руками й ногами. Ефективність цих вправ була підтверджена експериментально.

Крім вивчення способів пересування на лижах, засобами лижної підготовки вирішується й інше важливе завдання: виховання фізичних якостей, необхідних для пересування на лижах. Цілком зрозуміло, що розв'язання цих завдань взаємозалежне, оскільки в процесі навчання й засвоєння способів пересування на лижах відбувається й розвиток фізичних якостей. Найбільш важливими для лижника вважаються наступні якості: витривалість, швидко-силові якості, координаційні здібностей [7].

Так, для виховання загальної й спеціальної витривалості в процесі лижної підготовки застосовуються найчастіше основні й допоміжні вправи (крос, крос по пересіченій місцевості, імітація лижних ходів і крос з імітацією, їзда на велосипеді, плавання, спортивні ігри тощо). Переважно використовуються методи безперервних і повторних вправ [4].

Для підвищення швидко-силових якостей найчастіше застосовують таку основну вправу, як повторне проходження відрізків, у різних її модифікаціях. Також використовують допоміжні вправи (стрибкові вправи, вправи для м'язів спини, живота, рук, багаторазові стрибки з ноги на ногу, вправи з гумовим еспандером) [6].



Як відомо на уроках лижної підготовки в школі найчастіше вчителів використовують основні й допоміжні вправи. У той же час, О.О. Аввакуменковим було експериментально підтверджено позитивний вплив від застосування імітаційних вправ у процесі навчання як на більш швидке оволодіння технікою пересування на лижах, так і на основні функціональні системи організму, прояв фізичних якостей, фізичний розвиток учнів [1, с. 129-131].

Також ефективне навчання техніки основним вправ є потужною мотиваційною основою оздоровчих занять на лижах. Разом з тим, використання ефективної методики на перших етапах навчання сприяє підвищенню емоційного рівня занять і збагаченню арсеналу рухових навичок і вмінь підопічних.

**Висновки.** У результаті аналізу літературних джерел було з'ясовано, що засоби лижної підготовки поділяються на три групи вправ: основні, спеціальні і допоміжні. Кожна з цих груп має свої особливості і вирішує певні завдання лижної підготовки. Вчителями фізичної культури найчастіше застосовуються основні й допоміжні вправи. При раціональному комплексному застосуванні всіх засобів лижної підготовки з врахуванням особливостей їх використання можна значно вдосконалити навчальний процес з лижної підготовки в школі.

#### **Список використаної літератури**

1. Аввакуменков А.А. Методика применения имитационных упражнений лыжника на уроках физической культуры в старших классах общеобразовательной школы : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А.А. Аввакуменков. – Санкт-Петербург, 2000. – 148 с.1
2. Ажиппо О. Ю. Развитие физических качеств с одновременным освоением техники лыжных ходов на уроках с лыжной подготовки у школьников средних та старших классов / О. Ю. Ажиппо, Д. В. Водоп'янов // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – № 11(73). – С. 15–18.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / И.М. Бутин. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с.3
4. Ворона В.В. Засоби та інноваційні технології лижної підготовки: методичні рекомендації для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт» / В.В. Ворона / – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2014. – 64 с.
5. Клемба А. Підвищення ефективності методики навчання лижних ходів на основі іноваційних підходів / Клемба А., Байцар Ю., Любіжанін Ю. // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2007. – Вип. 11. – Т. 3. – С. 151 – 154.
6. Люберецкий В. Перед выходом на лыжню : имитационные упражнения / В. Люберецкий // Физическая культура в школе. – 1994. – № 5. – С. 32 – 34. 8
7. Ратов А.М. Теорія та методика лижного спорту: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання», «Спорт» і «Здоров'я людини», тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури / А.М. Ратов, В.В. Ворона. – Суми: Вид-во СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2015. – 188 с.
8. Тимошенко, Б.М. Лыжный спорт : навч.-метод. посіб. / Б.М. Тимошенко, Л.Д. Гурман; Кам'янець-Подільський НУ. – Кам'янець-Подільський, 2008. – 280 с.

**Іваній І. В., Сорока В. В.**

#### **ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ СПІЛКУВАННЯ СТУДЕНТІВ ФІЗКУЛЬТУРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**

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

*У статті розкрито теоретичні основи розвитку професійно-мовленнєвої культури спілкування в педагогіці й освіті. Виділено передумови проблеми формування культури спілкування студентів фізкультурних спеціальностей. Проведене дослідження надало можливість виділити оздоровчо-педагогічні передумови для подальшого вирішення питань формування культури спілкування*



*майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (пізнавальні, експресивні, управлінські) засобами професійно-орієнтованих дисциплін.*

**Постановка проблеми.** Аналіз сучасної фізкультурної, психологічної та педагогічної літератури показує, що активний науковий пошук ведеться у сфері комунікації, яка, в свою чергу, є складовою професійно-педагогічної культури фахівця, зокрема, фахівця фізичного виховання та спорту. Комунікація є педагогічною проблемою, тому, досліджуючи її, необхідно здійснити системний аналіз базових понять щодо формування професійно-мовленнєвої культури спілкування у майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту та вирішення питань активної підготовки студентів фізкультурних спеціальностей до професійно-педагогічного спілкування у процесі вищого навчання.

Для подальшого розуміння важливості поставленої проблеми необхідним є визначення понять «комунікативна теорія» (А. Єрмоленко, О. Селіванова, Ю. Костенко). Поняття «комунікація» як педагогічну проблему розглядають Н. Волкова, О. Коваленко, С. Смотрицька, В. Филипчук, Г. Яценко. Поняття «педагогічне спілкування» трактуються В. Кан-Калик, М. Тоба, Н. Бугаєнко, В. Приходько; поняття «культура спілкування» обґрунтовують А. Синиця, І. Омельченко, О. Тюпка; поняття «професійне спілкування» розкривають Н. Соболь, Т. Колодько; поняття «комунікативна компетентність» розглядають Ю. Васюков, І. Іваній, А. Конюх, М. Тимофєєва; психологічні засади педагогічної комунікації досліджують І. Бех, О. Балл, Г. Дьяконов, В. Мусатов.

Зауважимо, що педагогічною наукою і практикою ведеться пошук нових підходів до інтенсифікації професійної комунікативної спроможності фахівця, особливо фахівця фізичного виховання та спорту як однієї з провідних ланок в організації здорового способу життя учнівської молоді, спортивно-масовій діяльності різних груп населення і створенні якісно нових стосунків між суб'єктами навчання і тренування. Адже професійне педагогічне спілкування у процесі діяльності зобов'язує фахівця фізичного виховання та спорту забезпечити трансляцію учням знань про фізичну культуру як складову загальної культури, сприяє засвоєнню знань про значення фізичних вправ для здорового способу життя, формуванню ціннісних орієнтацій під час навчально-тренувальних занять, забезпеченню формування власної життєвої позиції.

Одним із шляхів оновлення змісту фізкультурної освіти є творче використання здобутків науковців-дослідників і сучасних підходів до формування культури спілкування майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту. Проаналізувавши думки і погляди вищезгаданих науковців, можна констатувати, що проблема формування культури спілкування студентів фізкультурних спеціальностей є складовою педагогічного процесу, проте недостатньо дослідженою, що спонукає нас до пошуку умов підготовки студентів з цих питань з урахуванням практики відомих педагогів.

**Мета дослідження** – проаналізувати і систематизувати теоретичні передумови для формування культури спілкування студентів фізкультурних спеціальностей засобами професійно-орієнтованих дисциплін.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Зосередимо увагу на особливостях теорії формування культури спілкування студентів – майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту. У контексті нашого дослідження виокремимо філософське, соціально-педагогічне підґрунтя комунікативної діяльності майбутнього фахівця.

Дослідники виокремлюють такі етапи розвитку комунікації [1; 6; 7]: *перший етап* цього розкриття відбувається в системі «Я-Ти», у якій комунікація здебільшого необхідна для особистісного формування; *другий етап* відбувається в системі «Я-інший», у якому комунікація виходить на особистісно-соціальний рівень, залишаючи

при цьому в центрі особистість – «Я», для якої ведеться і відбувається комунікативна взаємодія; *третій етап* (кінець ХХ ст.) – етап методологічного повороту від класичної парадигми філософії свідомості до парадигми філософії комунікації, від монологічності європейського типу спілкування до діалогічного спілкування. Цей етап репрезентований в ідеях новітньої філософії – комунікативної філософії (комунікативної етики) [1].

Трансформація філософії зумовила також процес зміни педагогічних парадигм. Уже сам процес реабілітації етики веде до усвідомлення необхідності посилення в педагогіці акценту на ціннісних аспектах навчально-виховного процесу, повернення до питання розвитку духовності особистості. Необхідність подолання монологічної парадигми комунікації, усвідомлення цінності «Іншого» актуалізувалась у гуманістичній педагогіці, дитиноцентрованій (педоцентрованій) педагогіці, педагогіці співробітництва, педагогіці толерантності, педагогічних концепціях особистісно-орієнтованого навчання та виховання, суб'єкт-суб'єктивного підходу до навчально-виховного процесу, важливими факторами яких є діалогічність комунікації [5; 6].

Комунікативна проблематика, комунікативні знання і спроби їх реалізації в навчальному процесі є предметом вивчення різних суспільних дисциплін: психології, соціології, культурології, філософії та ін. З одного боку, ми бачимо відсутність цілісної філософської теорії комунікації, яка б могла стати методологічною основою розробки комунікативних теорій у психології, соціології, культурології, педагогіці, а з іншого боку, суспільні науки не спираються на цілісну теорію педагогічної комунікації. Окремі науки висвітлюють окремі аспекти, сторони педагогічної комунікації. Сутність і зміст комунікації в педагогіці визначаються педагогами, виходячи, здебільшого, з емпіричного досвіду, власних установок, уподобань, а комунікативні методики, прийоми є скоріше, справою педагогічного мистецтва, а не справою науки [6].

У психологічній і педагогічній площині «комунікативний» означає духовне приєднання, взаємодію, психологічне контактування, взаємопроникнення як включення один одного у контексті власних думок, намірів, ідей, мотивів, вчинків, моральних дій тощо [6].

Важливим концептуальним положенням дослідження є визначення комунікації як системного явища. Це, в першу чергу, впливає з її кінцевої (педагогічної) мети – актуалізації цілісної особистості на основі розвитку і синтезу її духовності, соціальної та професійної компетентності.

Системність фізичного виховання визначається також функціями педагогічної комунікації. Існують різні підходи до визначення функцій комунікації. Важливим для формування комунікативних умінь фахівця фізичного виховання та спорту є підхід, який визначає функції комунікації за критерієм «педагогічної мети». На основі цього можемо визначити такі функції комунікації: інформаційно-технологічну – передавання інформації з метою передавання (отримання) знань; імперативно-монологічну – авторитарна, директивна, монологічна комунікативна дія з метою здійснення впливу (формування певного світогляду, системи цінностей; зміни стану, примушення до певних дій тощо); екзистенційно-діалогічну (комунікація «життєвого світу») – екзистенційна діалогічна взаємодія суб'єктів комунікації з метою самовизначення, розвитку та самоактуалізації особистості (характеристиками якої є соціальна та професійна компетентність); онтологічно-діалогічну (онтологічно-духовна, смислова, глибинна) – діалогічна взаємодія суб'єктів комунікації з метою відкриття смислу та духовного розвитку особистості [3; 4].

У фізкультурно-спортивній діяльності спілкування як вид і засіб комунікації є домінуючим: по-перше, спілкування є основою розуміння методів і засобів фізичного виховання; по-друге, комунікація забезпечує суспільство інформацією про значення засобів фізичної культури для життєдіяльності людини в цілому. У професійно-педагогічній діяльності фахівця фізичного виховання та спорту комунікація займає

особливе місце, оскільки це необхідна передумова успішної й активної роботи з педагогічною інформацією, спрямованою на навчання, виховання і фізичний розвиток учнів. Рівень розвитку комунікативності учнів безпосередньо залежить від рівня готовності фахівця її розвивати.

За результати дослідження можна виділити і психолого-педагогічні передумови вирішення проблеми комунікативної підготовки майбутнього фахівця фізичного виховання та спорту: інформаційно-технологічні, імперативно-монологічні, екзистенційно-діалогічні, онтологічно-діалогічні [4, с. 16].

Пропонується враховувати типи (суб'єкт-суб'єктивне, суб'єкт-об'єктивне) спілкування для ефективної діяльності вчителя фізичної культури, а саме функціонально-рольовий або особистісно орієнтований. Функціонально-рольове спілкування є суто діловим, стандартизованим, обмежене вимогами рольових позицій. Особисті мотиви, стосунки педагога й учня при цьому не виявляються і не враховуються головна мета його полягає в забезпеченні виконання певних дій.

Слід враховувати, особистісно орієнтований тип спілкування у процесі діяльності фахівця фізичного виховання та спорту, що допоможе продемонструвати відкритість, доступність, створити для дітей можливості висловлювання думок і почуттів. Фахівець має бути справедливим, довіряти учням, визнавати їх неповторність, цікавиться їх життям, проблемами, бути готовим завжди допомагати.

Як свідчать результати дослідження, комунікативно-мовленнєва культура фахівця фізичного виховання та спорту під впливом багатьох чинників, серед яких переважають професійно-особистісні (обраний вид спорту формує професійно важливі знання і вміння, значущі для ефективної педагогічної діяльності, розуміння фізичних навантажень для формування здоров'я учня).

Для визначення своєї позиції фахівцю фізичного виховання та спорту необхідні педагогічні якості, такі як активність (участь у громадянській, педагогічній, комунікативній діяльності), дисциплінованість (здатність керувати своєю поведінкою і діяльністю відповідно до суспільних вимог), організованість (активна навчальна і комунікативна діяльність, цілеспрямований, планомірний педагогічний вплив на учнів) тощо. Професійні якості фахівця характеризують внутрішню структуру його комунікативності. Серед них виокремлюють пізнавальні (дають змогу фахівцю сприймати, розуміти і вивчати потреби учня, реалізувати їх інтерес до пізнання, прагнення розвивати пізнавальний інтерес), експресивні (надають виразності фахівцю, завдяки чому він стає зрозумілим іншим людям, допомагає утримувати увагу до себе, забезпечувати емоційну виразність), управлінські (забезпечують вплив на інших людей, самоконтроль та контроль фізичної підготовки тощо). Сформованість зазначених якостей забезпечить ефективність реалізації комунікативно-мовленнєвої культури у професійній діяльності фахівця фізичного виховання та спорту.

Професійне педагогічне спілкування – комунікативна взаємодія педагога з учнями, батьками, колегами, спрямована на встановлення сприятливого психологічного клімату, психологічну оптимізацію діяльності та стосунків. Непрофесійне спілкування, навпаки, породжує страх, невпевненість, спричиняє зниження працездатності, порушення динаміки мовлення і внаслідок цього – появу стереотипних висловлювань у школярів, оскільки у них зменшується бажання думати і діяти самостійно.

**Висновки.** Проведені дослідження доводять важливість проблем підготовки студентів фізкультурних спеціальностей до професійного спілкування та виокремити передумови її розв'язання. Виділено оздоровчо-педагогічні передумови (пізнавальні, експресивні, управлінські), які дозволяють подальше вирішення питань формування культури спілкування майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту в системі їхньої професійної підготовки.

### Список використаної літератури

1. Балакина Л.Л. Теория коммуникации как основа педагогического взаимодействия / Л.Л. Балакина // Философия образования. – 2007. - № 1. – С. 75-178.
2. Дискурс поняття «комунікація» в контексті формування сучасної парадигми освіти / М.Д. Прищак // Вісник Вінницького політехнічного інституту. – 2010. - № 1. – С. 25-29.
3. Іваній І.В. Комунікативна компетентність фахівця фізичного виховання та спорту: методичні рекомендації / І.В. Іваній. – Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. – 40 с.
4. Кондрацька Г.Д. Теоретичні та методичні засади формування професійно-мовленнєвої культури майбутніх фахівців фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття ступеня д-ра пед. наук: спец. 13.00.04 «теорія та методика професійної освіти» / Г.Д. Кондрацька. – Хмельницький: Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія, 2017. – 40 с.
5. Малахов В.А. Етика спілкування: навч. посібник / В.А. Малахов. – К.: Либідь, 2006. – 400 с.
6. Малашевська К.О. Формування комунікативної компетентності майбутніх фахівців: теоретичний аналіз / К.О. Малашевська // Науковий вісник Волинського національного університету ім.Л. Українки, Педагогічні науки. – 2010. - № 13. – С. 99-101.
7. Прищак М.Д. Комунікація, спілкування, комунікативність: категоріальний аналіз / М.Д. Прищак // Вісник Вінницького політехнічного інституту. – 2010. - № 2. – С. 5-8.

**Коломієць А. П., Жуков В. Л., Рибалко П. Ф.**

### **ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА ЗІ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ В МІСЦЯХ ЇХ МАСОВОГО ПРОЖИВАННЯ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

*У статті розглядаються питання розвитку фізкультурного руху, масового спорту, формування потреб у здоровому способі життя студентської молоді. ефективність даної роботи дозволять розробити рекомендації по використанню комплексної програми фізкультурно-оздоровчої роботи для студентів, які проживають у студентських гуртожитках. Вона може бути використана і для студентів середніх спеціальних навчальних закладів держави.*

**Постановка проблеми.** Метою фізичного виховання у вузах є підготовка всебічно розвинених спеціалістів, використовувати та впроваджувати фізичну культуру та спорт в умовах майбутньої виробничої діяльності. Реалізація цієї мети є необхідною з позицій нових вимог, наданих до вищої школи. Адже багато студентів в майбутньому займуть важливі позиції на виробництві, і від того, який запас теоретичних і практичних фізкультурних умінь та навичок вони отримають за період навчання у вузі, залежить їх особиста участь у заняттях та пропаганді фізкультурно-спортивного життя, творча активність, та здоровий побут [6].

Велику увагу звертають на необхідність розвитку широкого студентського самоврядування, організацію раціонального використання вільного часу з метою всебічного розвитку особистості, встановлення у студентському оточенні здорового, культурного способу життя [4].

Для того щоб успішно рухатися вперед, необхідно працювати по-новому, переборювати рутинність і консерватизм у будь-яких їх проявах. Треба упорядкувати кардинальні міри, направлені на покращення охорони здоров'я, розвиток масової фізкультури та спорту, туризму, забезпечення дозвілля людей, особливо молоді. При цьому дуже важливе значення має робота з пропаганди здорового способу життя, переборювання пияцтва і алкоголізму [2].

Велика увага при цьому відводиться цілеспрямованій орієнтації на систематичне заняття фізичною культурою та спортом, формування потреб у фізичному удосконаленні [1].



Фізична культура є найкращим засобом боротьби з гіподинамією. Заняття фізичними вправами мають неабиякий вплив на центральну нервову систему і сприяють виникненню позитивних емоцій.

Фізична культура і спорт беруть на себе роль організатора у спілкуванні людей, раціонального використання вільного часу, згуртованості трудових колективів [2], формують здоровий спосіб життя, урізноманітнюють та поширюють дозвілля. До того ж заняття фізичною культурою розвивають елемент змагання, який переходить потім у виробничу діяльність.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій:** Науковці виокремлюють такі підходи щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи в системі освіти: удосконалення нормативно-правової бази галузі фізичної культури і спорту; збільшення в навчальних закладах усіх типів обсягу рухової активності на тиждень; поступове оновлення матеріально-технічної бази закладів фізичної культури і спорту; популяризація здорового способу життя та подолання стану суспільної байдужості до здоров'я нації; широке впровадження соціальної реклами різних аспектів здорового способу життя в усіх засобах масової інформації та заборони усіх прямих та прихованих видів реклами алкоголю, тютюну тощо.

Гужаловський А. А. [3] пропонує виділити три рівні занять фізкультурою у житті сучасної молоді:

1. Фізкультурно-гігієнічний мінімум, який включає ранкову гімнастику, загартовані процедури, прогулянки перед сном.

2. Фізкультурно-оздоровчий, загальнопідготовчий мінімум. Об'єм фізкультурно-гігієнічного мінімуму, плюс щодня час активного відпочинку для дітей і молоді з направленим використанням фізичних вправ, якщо можливо на свіжому повітрі.

3. Фізкультурно-спортивний оптимум (перші два рівні плюс 3-6 годин фізкультурних і спортивних занять на тиждень).

Отже, студентська молодь - резерв висококваліфікованих спеціалістів для народного господарства, вона повинна охоплювати різноманітні форми фізкультурно-оздоровчої роботи.

Нині в науковій літературі активізуються дослідження щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи засобами загартування (В. Семененко), шейпінгу (У. Шевців), фінтесу (В. Нечаєв), спортивної аеробіки (Л. Левчук), у процесі ігрової діяльності (А. Савченко).

**Мета дослідження** – науково обґрунтувати програму фізкультурно-оздоровчої роботи у студентських гуртожитках вищих навчальних закладів

#### **Результати дослідження та їх обговорення**

Відомо, що формування стійкої цікавості до фізичної культури і звичка самостійно займатися фізичними вправами закладаються під час навчальних занять з фізичного виховання [4].

Формують активний інтерес до спорту заняття спортивними іграми [6], участь у спортивних змаганнях [2], клубні форми з видів спорту [3]. У житті студентів значну роль відіграє агітаційно-пропагандистська робота.

На посилення фізкультурно-спортивних інтересів студентів впливає самооцінка фізичного стану у процесі фізичного виховання [6], зниження захворюваності за рахунок проведення занять на свіжому повітрі [5].

Орієнтація студентів на підвищення фізичної активності у вільний час є дійовим засобом створення стійкого інтересу до фізичної культури і стану здоров'я.

Визнаючи відношення студентів до занять фізичною культурою і спортом і виявляючи фактори, які негативно впливають на стан здоров'я і успішності, було проведено анкетування яке показує, що:



1) Велика кількість студентів-юнаків займалися спортом до вступу у вуз із тих що проживають у гуртожитку: 63,1% проти 45,5% студентів, які проживають вдома, або на 17,6%. дівчата, які проживають у гуртожитку, більше відвідують заняття (на 23,1%) ніж ті, які проживають вдома (47,5% проти 24,4%).

2) Більший інтерес до занять у спортивних секціях за місцем проживання проявили юнаки, що мешкають у гуртожитку (на 18,1%) і дівчата, які живуть вдома (на 6,2%).

3) У середньому 30% студентів, що мешкають у гуртожитках виявили бажання займатися за індивідуальними оздоровчими програмами.

4) Студенти, які проживають в гуртожитку, внесли більше пропозицій щодо покращення фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи у вузі (чоловіки на 17,3%, а жінки на 12,1%).

Таким чином, можна сказати, що великий спортивний інтерес до занять фізичною культурою і спортом виявляють студенти, які проживають в гуртожитку.

Враховуючи цю важливу обставину, необхідно створити умови для розширення оздоровчо-спортивної роботи саме з цим контингентом студентів. Перш за все розширити матеріальну базу і забезпечити її спортивним інвентарем, підготувати необхідну кількість громадських інструкторів з видів спорту. Розробити програми для самостійних занять фізичною культурою і спортом.

Основними напрямками перебудови вищої та середньої спеціальної освіти в країні передбачено "всебічно розвивати студентське самоуправління, робота вузів у вирішенні всіх питань студентського життя".

Аналіз організації та змісту фізкультурно-оздоровчої роботи у студентських гуртожитках вузів говорить про її низьку ефективність. Причин цього становлення декілька. Це відсутність певного взаємозв'язку з навчальною роботою з фізичного виховання у гуртожитку; недостатні матеріально-технічна база та методичне забезпечення самостійних занять; незадовільна робота з підготовки громадського спортивного активу та керування ним.

Саме цьому намічається вирішення ряду важливих задач в плані розширення фізкультурно-оздоровчої роботи [1], в тому числі і в студентських гуртожитках: - підготовки та підвищення кваліфікації громадських фізкультурних кадрів і активу; - участь у розробці комплексних програм "Здоров'я", умов змагань з питань фізкультурно-масової, оздоровчої та спортивної роботи; - участі у будівництві спортивних споруд разом із адміністрацією та профспілковим комітетом; - організація будівництва найпростіших спортивних споруд на громадських починаннях.

Підготовка громадського спортивного активу для роботи у студентському гуртожитку вузу бере початок на кафедрі фізичного виховання.

Кафедра фізичного виховання повинна розробити навчальний план підготовки суспільного громадського активу і реалізувати його спільно із спортивним клубом і громадськими організаціями, а також медпунктом вузу у процесі навчальних і самостійних занять з фізичного виховання, в масовій оздоровчій, фізкультурній і спортивній роботі в позаурочний час.

З'єднання зусиль всіх цих підрозділів і громадських організацій, які працюють за одним планом підготовки спортивних кадрів для гуртожитку, дозволяє викликати дублювання, підвищити якість підготовки. Більш широке використання позанавчальних форм роботи зі спортивним активом, чиста перевірка навичок, які отримали студенти під час організації і проведення багатьох масових фізкультурно - оздоровчих заходів і спортивних змагань в гуртожитку, дозволили інтенсифікувати процес підготовки кадрів і значно скоротити його час.

Підготовка спортивного активу повинна проводитись за чотирма напрямками спеціалізації: - громадські інструктори (за ранковою гігієнічною гімнастикою, виробничою гімнастикою, масовою фізичною культурою); - фізкультурні організатори

(для роботи із студентами, які проживають на кожному поверсі гуртожитку і в окремих кімнатах); - громадські тренери за видами спорту; - спортивні судді.

Ця програма відрізняється від програми по підготовці громадських тренерів зі спорту і спортивних суддів, дозволяє якісно готувати спортивний актив до роботи в студентському гуртожитку вузу протягом одного навчального року.

В кожному гуртожитку повинні бути спортивні ради. Вибір і підготовка кандидатів в члени спортивної ради здійснюється на навчальних заняттях з фізичного виховання.

Не менш важливу роль у підготовці спортивної ради до роботи відводиться коменданту гуртожитку - викладачу кафедри фізичного виховання. Комендант постійно надає методичну допомогу в складанні й реалізації плану роботи ради і, разом з іншими викладачами кафедри, проводить семінари з підготовки інструкторів і громадських тренерів, спортивних судів до практичної роботи, допомагає спортивній раді в підготовці спортивного активу.

Спортивна рада повинна організовувати і проводити роботу по секторах агітації і пропаганди, навчально-спортивному, оздоровчому.

Як правило, кожний сектор повинні очолювати два члени спортивної ради (старшокурсник і студент молодших курсів). Це дозволяє легше підтримувати і передавати досвід роботи, не допускати випадків невиконання плану роботи ради.

Підготовка і вибір спортивного активу повинні проводитися дуже уважно. Кожна кандидатура обговорюється в суспільних організаціях і затверджується деканатом.

Клуби за спортивними інтересами повинні створюватись з урахуванням бажань студентів, матеріальної спортивної бази, підготовлених інструкторів і громадських тренерів, розвитку професійно-прикладних видів спорту в навчальних закладах.

**Висновки.** 1. Враховуючи, що найбільш значна частина студентів проживає в гуртожитках, необхідно більше уваги фізкультурно-оздоровчої роботи перенести саме на цей контингент.

2. З метою підвищення ефективності позанавчальної роботи з фізичного виховання, слід впроваджувати комплексні програми фізкультурно-оздоровчої роботи в студентських гуртожитках, які охоплюють основні напрямки: підготовку кадрів, планування і методичне забезпечення занять з урахуванням специфіки матеріально-технічної бази, рівня кваліфікації нетехнічної бази, розвитку професійно-прикладних видів спорту у вузі.

3. З метою забезпечення методичної допомоги і контролю за роботою нормативного активу гуртожитку можна використати кураторів-викладачів кафедри фізичного виховання.

4. Фізкультурно-оздоровчу роботу рекомендуємо здійснювати шляхом проведення кубкових змагань і класифікаційних турнірів з різних видів спорту, спартакіад, спортивних свят і нестандартних масових змагань, а також дружніх спортивних зустрічей, традиційних спортивних свят.

#### **Список використаної літератури**

1. Андрущенко В. Університетська освіта України: Європейський вибір / В. Андрущенко // Освіта. – 2001. – 29 серпня.

2. Бардак З. Нетрадиційні методи фізкультурно-оздоровчої роботи / З. Бардак, Т. Штим // Палітра педагога. – 2008. – № 6. – С. 17–20.

3. Гужаловский А.А. Оптимальный объем занятий физкультурой в жизни современного человека / А. А. Гужаловский // Тез. Всесоюз. науч.-практ. конф., 13-17 октября 1981 г.-М., 1981.-С.14-15.

4. Рибалко П. Ф. Рівень групової згуртованості спортивно – ігрових студентських команд аграрного університету / П. Ф. Рибалко, І. Ю. Самохвалова, В.В. Мелюшкіна // Вісник

Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 142— Чернігів : ЧНПУ, 2017. (Серія: Пед науки)

5. Національна доктрина розвитку освіти //Освіта України – № 33. – 23. 04. 2002 р.

6. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // спортивна газета, 2003р., 4 грудня. Спец. випуск.

**Костюк Б. О., Кулик Р. І, Бурла О. М.**

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ У СІЛЬСЬКІЙ ШКОЛІ**

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

*У статті обґрунтовано методику застосування розважальних ігор та естафет на заняттях з футболу з дітьми 11-12 років для підвищення технічної і фізичної підготовки юних спортсменів в умовах сільській місцевості.*

**Постановка проблеми:** Серед багатьох видів спорту, які культивуються в системі фізичного виховання України, футбол займає одне з провідних місць. Важко назвати інший вид спорту, який би міг змагатися з ним у популярності. Мабуть, не має такого хлопчика, який не гонив м'яча у своєму дворі, чи то на будь-якому спортивному майданчику. У подальшому багато юнаків продовжують грати у футбол у колективах фізичної культури навчальних закладів, підприємств й установ [2; 3].

Доступність цієї гри, простота інвентарю й обладнання, величезна емоційність ігрових ситуацій, необхідність проявлення волі і мужності при подоланні дій суперника роблять футбол цінним засобом фізичного виховання. Футбол дозволяє без великих матеріальних затрат досягти високого ступеня фізичної підготовленості та розвинути швидкість, силу, витривалість, спритність і багато інших рухових якостей, виховувати сміливість, дисциплінованість[1; 4].

Технічна та фізична підготовка – це педагогічний процес, спрямований на всебічний спеціальний фізичний розвиток, удосконалення техніки рухових дій, підвищення функціональних можливостей та зміцнення здоров'я тих, хто займається. Від рівня фізичної підготовленості того, хто займається, залежить швидкість і якість оволодіння технікою та тактикою гри, її успішне застосування та спортивні досягнення. Фізично підготовлені спортсмени володіють більш стійкою психікою та здібністю долати психічні напруження. Високі функціональні можливості дозволяють легше долати стомлення і досягати переваги над суперником. Проблема полягає у тому, що навчання та вдосконалення технічної майстерності школярів на уроках з футболу, зокрема в сільській місцевості повинні бути взаємопов'язані з різноманітною фізичною підготовкою. Однак поки що не з'ясована проблема розвитку рухових якостей у видах спорту, які потребують прояву порівняно рівнозначних потреб під час змагань. Власне, така проблема існує і в підготовці юних футболістів[5;6].

**Мета дослідження:** вивчити особливості організації і проведення занять з футболу з учнями середнього шкільного віку в умовах сільської місцевості.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводилося в період з вересня 2017 по квітень 2018 року на базі Деревківської ЗОШ І–ІІІ ступенів Котелевського району Полтавської області.

У дослідженні взяли участь 16 учнів п'ятого класу віком 11–12 років. Заняття проводились у спортивному залі школи і на шкільному майданчику.

Дослідження проводилось поетапно. На першому етапі (травень-вересень 2017 р.) вивчалась науково-методична і спеціальна література за напрямом дослідження, узагальнювався досвід роботи вчителів з фізичної культури сільських шкіл щодо навчання техніки гри у футболі і розвитку фізичних якостей у дітей середнього шкільного віку.

На другому етапі з вересня 2017 р. по квітень 2018 р. було сформовано дві групи: контрольну та експериментальну, по 8 учнів у кожній, у роботі з якими випробовувалась методика використання рухливих і спортивних ігор на заняттях з фізичної культури з метою підвищення фізичної підготовленості сільських школярів.

На третьому етапі узагальнювались результати досліджень, формувались певні висновки.

Для виявлення впливу спеціально підібраних рухових та розважальних ігор та естафет на розвиток фізичних якостей і навчання техніки гри у футбол у тих, хто займається, порівняно із загальноприйнятими вправами нами був проведений педагогічний експеримент.

Діти контрольної групи (8 чол.) для підвищення рівня розвитку фізичних якостей та вдосконалення техніки гри у футбол три рази на тиждень (в основній та заключній частинах уроку) виконували рекомендовані програмою для дітей цього віку вправи, які добиралися з урахуванням віку та рівня їх фізичної підготовки.

Усі вправи були спрямовані на розвиток окремих сторін швидкісних та швидкісно-силових якостей та оволодіння навичками гри у футбол. Учні, які відвідували експериментальну групу (8 чол.), виконували подібні вправи, але в основному в ігровому стилі.

Були підібрані (за рекомендацією О.В. Міщенко, В.І. Гончаренка, І.М. Кравченка, 2006) ігрові вправи, рухливі розважальні ігри з бігом та естафети, які займали 50% часу від основної частини уроку, який було відведено на розвиток фізичних якостей.

Для добору ігрових вправ та естафет на підвищення рівня фізичних якостей учнів з метою вдосконалення техніки гри у футбол нами на початку і наприкінці педагогічного експерименту проводилися контрольні виміри: біг на 20 м з ходу, біг на 30 та 60 м зі старту, стрибок у довжину з місця, метання набивного м'яча, удар м'яча на дальність, човниковий біг на 60 м (5+10+15), м'яч ногою протягом 30 с, слалом з веденням м'яча, жонглювання.

У таблиці 1 подано результати контрольних випробувань до початку і наприкінці педагогічного експерименту учнів контрольної групи.

Приріст під час бігу на 20 м з ходу у школярів контрольної групи за сім місяців підготовки становив 0,05 с. Під час бігу на 30 м з високого старту зсув контрольних результатів більш значний і становив 0,11 с. Під час бігу на 60 м з низького старту приріст результатів становив 0,26 с, у стрибках у довжину з місця – 11,1 см.

Динаміка контрольних показників рівня спеціальної підготовленості юних футболістів свідчить про те, що і в цих тестових завданнях також відбулись значні зміни. Так, позитивний зсув показників спостерігався в таких тестах, як удар м'яча на дальність, біг на 60 м (5+10+15) з поворотами, слалом з веденням м'яча і жонглюванням м'яча ногою. Проте не у всіх цих тестах зміни достовірні. Так, у контрольних тестах метання м'яча на дальність і біг на 60 м з поворотами критерій Стюдента  $t$  становив 1,98 і 1,92. У решті контрольних тестів одержані результати статистично достовірні, оскільки всі значення  $t$  більше 2,31 при  $P > 0,05$ . Значні зсуви у всіх контрольних вправах свідчать про позитивний вплив занять футболом школярів як під час шкільних уроків і самостійних занять у групах продовженого дня, так і у вільний час поза школою (Ю.А. Васьков, І.М. Пашкова, К.Л. Віхрова та інші дослідники).

Учні експериментальної групи виконували в основній частині уроку ті самі швидкісні та швидкісно-силові вправи і вправи на вдосконалення техніки володіння м'ячем, але в ігрових, змагальних варіантах. Істотною різницею в розвитку фізичних якостей школярів експериментальної групи у цьому періоді була відсутність великої кількості локально спрямованих на вдосконалення окремих сторін швидкісної і

швидкісно-силової підготовки вправ. Ці вправи виконувались у поєднання з різними ігровими вправами, рухливими та спортивним іграми.

Таблиця 1

**Вимірювання показників рівня розвитку швидкісно-силових якостей та спеціальної підготовленості учнів контрольної групи до початку і наприкінці педагогічного експерименту**

№ п/п	Контрольні вправи	Вихідні дані%		Кінцеві дані		Зсув	t (критерій Стьюдента)	P
		$X \pm m$	$\delta$	$X \pm m$	$\delta$			
1	Біг на 20 м з ходу, с	$4,01 \pm 0,04$	0,23	$3,96 \pm 0,03$	0,27	0,05	1,66	>0,05
2	Біг на 30 м з високого старту, с	$5,63 \pm 0,11$	0,31	$5,52 \pm 0,09$	0,21	0,11	1,81	>0,05
3	Біг на 60 м з низького старту, с	$9,96 \pm 0,18$	0,32	$9,7 \pm 0,18$	0,26	0,26	2,59	>0,05
4	Стрибок у довжину з місця, см	$128,3 \pm 3,2$	0,14	$139,4 \pm 2,9$	0,15	11,1	3,17	>0,05
5	Метання набивного м'яча вперед (2 кг), м	$4,66 \pm 0,44$	0,21	$4,84 \pm 0,14$	0,28	0,18	1,98	>0,05
6	Удар м'яча на дальність, м	$16,4 \pm 1,19$	0,38	$18,9 \pm 1,28$	0,29	2,4	2,17	>0,05
7	Біг 5+10+15 (у сумі 60 м) з поворотом, с	$30,4 \pm 0,56$	0,23	$34,6 \pm 0,38$	0,19	1,2	1,92	>0,05
8	Слалом з веденням м'яча 35 м, с	$11,4 \pm 0,49$	0,26	$10,8 \pm 0,26$	0,31	0,6	2,14	>0,05
9	Жонглювання м'яча ногою 30 с, разів	$12,1 \pm 0,21$	0,41	$16,4 \pm 0,14$	0,34	2,3	2,23	>0,05

**Примітка:** при  $n = 8$  будуть достовірні з вірогідністю  $p = 0,05$  усі значення  $t > 2,31$ .

Як і в контрольній групі, на початку і наприкінці педагогічного експерименту в експериментальній групі були проведені контрольні іспити, до програми яких входили ті самі тести: біг на 20 м з ходу, біг на 30 та 60 м зі старту, стрибок у довжину з місця і тести на визначення рівня спеціальної підготовленості юних футболістів.

У таблиці 2 подано зміни рівня швидкісної, швидкісно-силової та спеціальної підготовленості учнів експериментальної групи.

Час пробігу 20 м відрізка з ходу поліпшився у середньому на 0,20 с ( $t = 2,92$ ). Під час бігу на 30 та 60 м з низького старту приріст швидкості становив відповідно 0,26 та 0,38 ( $t = 2,61$  та  $t = 3,11$  при  $P > 0,05$ ).

Найбільш суттєві зсуви відбулись зі стрибка у довжину з місця, удару м'яча на дальність, бігу на 60 м з поворотами (5+10+15), слалому з веденням м'яча на відстань 35 м і жонглювання м'ячем.

Середній приріст у цих тестах виявився досить значним і достовірним ( $t$  у межах 2,11–3,39 при  $P > 0,05$ ).

Аналізуючи результати педагогічного експерименту, можна відзначити, що проведення уроків з футболу з дітьми середнього шкільного віку значно підвищує інтерес тих, хто займається, до занять фізичною культурою. Заняття футболом на уроках фізкультури і самостійно за межами школи підвищує рівень розвитку фізичних здібностей школярів.



Таблиця 2

**Зміна показників рівня розвитку швидкісно-силових якостей та спеціальної підготовленості учнів експериментальної групи**

№ п/п	Контрольні вправи	Вихідні дані		Кінцеві дані		Зсув	t (критерій Стьюдента)	P
		M ± m	δ	M ± m	δ			
1	Біг на 20 м з ходу, с	3,84 ± 0,08	0,29	3,64 ± 0,17	0,91	0,20	2,92	>0,05
2	Біг на 30 м з високого старту, с	3,98 ± 0,09	0,41	3,72 ± 0,09	0,39	0,26	2,61	>0,05
3	Біг на 60 м з низького старту, с	9,79 ± 0,29	0,14	9,41 ± 0,38	0,71	0,38	3,11	>0,05
4	Стрибок у довжину з місця, см	129,2 ± 3,2	0,02	153,6 ± 4,9	0,019	25,4	3,39	
5	Метання набивного м'яча вперед, м	4,81 ± 0,18	0,36	4,98 ± 0,14	0,54	0,17	1,82	>0,05
6	Удар м'яча на дальність, м	16,1 ± 0,63	0,24	19,3 ± 0,60	0,19	3,2	2,64	>0,05
7	Біг 5+10+15 (у сумі 60 м) з поворотом, с	30,1 ± 0,84	0,12	32,4 ± 0,42	0,28	2,3	2,38	>0,05
8	Слалом з веденням м'яча 35 м, с	11,7 ± 0,22	0,19	9,5 ± 0,11	0,18	1,2	3,41	>0,05
9	Жонглювання м'яча ногою 30 с, разів	11,8 ± 0,28	0,24	14,0 ± 0,31	0,31	2,2	2,11	>0,05

Примітка: при n = 8 будуть достовірні з вірогідністю p = 0,05 усі значення t > 2,31.

**Висновки.** Результати педагогічних спостережень та аналіз отриманих даних дозволяє нам зробити висновок, що вдосконалення навичок володіння м'ячем у школярів залежить від рівня розвитку фізичних якостей. Спрямовані тренувальні вправи у цьому віці повинні відповідати віку та індивідуальним особливостям дітей.

Підбиваючи підсумок аналізу особливостей використання розважальних ігор та естафет у процесі оволодіння дітьми початкових класів руховим досвідом і навичками володіння м'ячем, варто наголосити, що фізіологічні дослідження та передовий досвід вчителів та тренерів показують, що дитячий організм має досить великі можливості для тренування. Впровадження доступних дітям елементів спорту до системи їх виховання дає позитивні результати. У фізичному вихованні школярів елементи спорту використовуються для оздоровлення, формування життєво важливих рухових умінь і навичок, розвитку фізичних здібностей, тобто вони сприяють фізичній підготовці дітей. Рухливі та розважальні ігри, елементи спорту дають змогу ефективно підвищувати функціональні можливості дитячого організму, удосконалювати рухи та розвивати фізичні якості і тому їх слід широко застосовувати у практичній роботі.

#### Список використаної літератури

1. Васьков Ю. А. Уроки футболу в школі / Ю. А. Васьков, І. М. Пашков. – Харків : Торсінг, 2003. – 186 с.
2. Віхров К. Л. Форми організації занять з футболу / К. Л. Віхров. // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 3. – С. 12–13.
3. Леськів А. Д. Підготовка юного футболіста / Леськів А. Д., Дзюбатинський А. Б., Левчук В. А. – Тернопіль : Астон, 2001. – 80 с.
4. Міщенко О. В. Рухливі ігри та естафети на уроках футболу / Міщенко О. В., Гончаренко В. І., Кравченко І. М. – Суми, 2006. – 44 с.
5. Мунтян В. Урок з футболу в школі другого ступеня / В. Мунтян, Є. Столітенко // Фізичне виховання. – 1999. – № 3. – С. 20–25.
6. Попов А. Урок футболу – веління часу / А. Попов // Фізичне виховання в школі. – 2000. – № 2. – С. 2.

**Кошарна І. О., Дубинська О. Я.**

**ОСОБЛИВОСТІ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІВЧАТ  
СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ  
З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ**

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

*Стаття присвячена розробці змісту секційних занять з використанням оздоровчих видів гімнастики на рухову активність дівчат старшого шкільного віку*

**Постановка проблеми.** На сьогоднішній день ситуація зі здоров'ям дітей, зокрема учнів старших класів, досягла своєї критичної границі: підвищується рівень загальної захворюваності та поширеність захворювань окремих органів і систем. Цьому сприяє зростання інтенсивності впливу на здоров'я факторів важкої екологічної ситуації, інформаційного перенасичення, погіршення структури харчування, зниження ефективності проведення традиційних профілактичних заходів, і головним чином негативне ставлення самих дітей до основних принципів здорового способу життя, в результаті чого знизилась їх рухова активність у повсякденному житті.

Рухова активність – це поєднання усіх рухів, що виконує людина в процесі життєдіяльності.

Здоров'я цієї вікової групи особливо важливе, і має неабияке значення, тому що саме від стану здоров'я підростаючого покоління залежить розвиток суспільства у майбутньому [3, с.12-14].

Фізичний розвиток розглядається не лише як процес (Круцевич Т.Ю., 2010), але і як стан морфо-функціональних особливостей організму. До нього належать показники антропометрії (довжина тіла та біолонок, вага й об'єм грудної клітки та інших сегментів тіла), а також стоматоскопічні, зокрема зовнішній вигляд тіла (фізіологічні вигини хребта, рельєфність м'язів, колір шкіри, тип статури й ін..), фізіометричні дані (показники фізичних якостей і здатність до відтворення різноманітних рухових дій) [5, с.320; 4, с. 248].

Важливо й те, що діти старшого шкільного віку перебувають на порозі вибору своєї майбутньої професійної діяльності, що надалі визначить їхній життєвий і творчий шлях. І в цьому випадку фізичний розвиток відіграє важливу роль, тому що, за даними багатьох науковців [1, с.220; 2, с.528], він визначає не лише показники антропометрії, соматометрії та фізіометрії, а є своєрідним індикатором стану здоров'я людини.

Наукові дослідження свідчать (Гужаловский А. А., 1986; Круцевич Т.Ю. 2008), що в цьому віці завершується розвиток організму, відбувається його перебудова, спостерігається підвищена емоційність, чутливість до впливу різних чинників середовища, змінюються стосунки в родині, в цей період закладається основа психологічних, репродуктивних та інтелектуальних можливостей.

Проблемі рухової активності присвячено ряд досліджень та публікацій. Зокрема, на негативний вплив обмеженої рухової активності (гіпокінезії) вказують дослідження О.Г. Сухарєва (1989), Ш.Ф. Сауткіна (1989), І.В. Муравова (1989), С.М. Іваськіва (1994). У цих дослідженнях відзначається, що тривале обмеження необхідної рухової активності призводить до атрофії м'язів, порушення постави і функцій внутрішніх органів, зниження психічної та фізичної працездатності, виникнення хронічних захворювань серцево-судинної системи й обміну речовин.

Із кожним роком усе гостріше постає проблема оздоровлення населення, тому, з чисельного різноманіття видів фізичного вдосконалення й оздоровлення людини виокремлюють оздоровчі види гімнастики, вони відрізняються від інших засобів різноманітним вправ (за складністю та умовами виконання) і можливістю широкої регламентації дій. У нашій країні почали ставати популярними такі напрями, як ритмічна, корегуюча, жіноча, дихальна, гігієнічна, а також виробнича гімнастика.

За результатами проведеного огляду літературних джерел, питання впливу рухової активності дітей різних вікових груп висвітлені в навчальних посібниках С.І. Присяжнюка, В.П. Краснова, М.О. Третьякова, Р.Т. Раєвського, В.Й. Кійко, В.Ф. Панченко «Фізичне виховання» (2007, 2008) та в підручнику «Теорія і методика фізичного виховання» (2012) Т.Ю. Круцевич. Однак, у згаданих публікаціях не достатньо висвітлюється питання рухової активності дівчат старшого шкільного віку.

Отже, дослідження в цьому напрямку є новими, без достатнього наукового обґрунтування та узагальнення. В науковій літературі недостатньо сформована належна увага комплексній дії різних сучасних видів оздоровчої гімнастики на фізичний стан і рухову активність дівчат старшого шкільного віку, що становить теоретичний і практичний інтерес для спеціалістів оздоровчого спрямування. Це твердження зумовило актуальність і необхідність нашого дослідження.

**Мета дослідження** – вивчення особливостей впливу засобів оздоровчих видів гімнастики на рухову активність дівчат старшого шкільного віку.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводилось на базі Зноб-Новгородської ЗОШ № 1. Загальна кількість учнів, що взяла участь у дослідженні склала 20 осіб віком 16-17 років, яких розділили на дві групи: експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ) чисельністю 10 дівчат старшого шкільного віку в кожній.

Також, один раз на тиждень були рекомендовані самостійні оздоровчі піші прогулянки в парковій або лісовій зоні у поєднанні з виконанням загальнорозвивальних вправ. Рекомендований темп – 70-100 кроків на хвилину та час – 30-45 хвилин ходьби.

Для отримання максимального оздоровчого ефекту старшокласницям також був запропонований щоденний комплекс ранкової гігієнічної гімнастики. Відповідно до рівня фізичної підготовленості й рухових можливостей дівчат ми підбрали найбільш оптимальну її тривалість – 8-10хв. Далі було визначено зміст і послідовність виконання вправ:

- на початку комплексу - легка ходьба, біг підтюпцем упродовж 2-3 хв;
- в основній частині: вправи для м'язів шиї, плечового пояса та рук; вправи для м'язів тулуба та ніг; вправи на розвиток гнучкості з положень стоячи, сидячи та лежачи; легкі стрибки або підстрибування, махові рухи, що виконуються в середньому або швидкому темпі з рівномірним диханням (тривалістю по 20-30 с.);
- У заключній частині комплексу були запропоновані вправи, спрямовані на розслаблення м'язів, заспокоєння дихання ( вправи на "потягування" з глибоким диханням).

Ранкова гімнастика додавала дівчатам бадьорості, прищеплювала любов до рухової активності, спорту та продукувала гарний настрій.

Період проведення секційних занять був розрахований на шість місяців.

На першому етапі нашого дослідження рухову активність старшокласниць ми поділили на п'ять рівнів – базовий, сидячий, малий, середній та високий. Для визначення загальної тривалості кожного виду рухової активності нами було здійснено добовий хронометраж діяльності старшокласниць і сумування часу, витраченого на кожен окремих вид діяльності впродовж першого тижня дослідження. Добову рухову активність визначали за допомогою Фремінгемської методики [6, с.231].

Результати добової рухової активності для дослідженого контингенту осіб наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

**Показники добової рухової активності дівчат старшого шкільного віку  
(до експерименту)**

Рівень рухової активності		Контрольна група		Експериментальна група	
			%		%
Базовий	год	8,44 ± 0,28	35,20	8,74 ± 0,31	36,42
	ІФА	7,45 ± 0,29		8,74 ± 0,32	
Сидячий	год	5,06 ± 0,23	21,02	5,24 ± 0,20	21,71
	ІФА	5,56 ± 0,24		5,76 ± 0,21	
Малий	год	8,01 ± 0,46	33,31	8,02 ± 0,47	33,44
	ІФА	11,89 ± 0,7		12,04 ± 0,68	
Середній	год	2,02 ± 0,16	8,31	1,46 ± 0,17	6,52
	ІФА	4,65 ± 0,39		3,50 ± 0,42	
Високий	год	0,51 ± 0,25	2,16	0,65 ± 0,42	1,80
	ІФА	2,38 ± 0,38		2,16 ± 0,36	
Індекс фізичної активності за добу		36,35 ± 0,39		35,50 ± 0,45	

На базовому рівні, до якого належать сон, відпочинок лежачи, рівень рухової активності в КГ становив  $8,44 \pm 0,28$  год, а в ЕГ –  $8,74 \pm 0,31$  год, що недостовірно відрізнялося між собою. Пересування в транспорті, читання, малювання, перегляд телепередач, настільні та комп'ютерні ігри, споживання їжі – види діяльності, які належать до сидячого рівня рухової активності, на який старшокласниці в середньому витрачають від 5,05 до 5,34 год щодоби. Середня тривалість малого рівня добової рухової активності (особиста гігієна, стояння з невеликою рухливістю, пересування пішки, заняття у ЗНЗ, окрім фізичної культури) у КГ і ЕГ була однаковою й становила в середньому  $8,02 \pm 0,56$  год. Аналіз хронометражу добової рухової активності старшокласниць показав, що більшу частину малого рівня займають заняття у школі  $6,6 \pm 0,45$  год, що свідчить про великий обсяг навчального навантаження.

Визначені дані середнього й високого рівнів рухової активності були найменші (10,4%).

На другому етапі, протягом п'яти місяців – з лютого до червня – контрольна група займалася за загальноприйнятою програмою, а експериментальна два рази на тиждень за впровадженою нами методикою секційних занять із застосуванням засобів оздоровчих видів гімнастики.

Заняття з оздоровчих видів гімнастики склалися з трьох частин: підготовчої, основної та заключної.

У підготовчій частині (розігрівання) використовувалися крокові та стрибкові вправи на координацію та рівновагу. Вправи виконувалися під музичний супровід що стимулювало роботу ЦНС, в середньому темпі зі збільшенням амплітуди (різні види ходьби на місці або з просуванням: «Степ-тач», «Крос-степ», «Марш», «Грейн вайн» та ін.), тривалістю 5-10 хвилин.

В основну (аеробну) частину входили більш інтенсивні вправи, спрямовані на розвиток м'язових груп. Вона складалася з двох частин – аеробного та силового характеру, тривалістю 35-40 хв. Всі вправи в аеробній частині виконуються в положенні стоячи: пружинні рухи, напівприсіди, стрибки, махи, легкий біг, різноманітні рухи ногами і руками. У силовій частині вправи виконуються в положенні сидячи або лежачи для різних груп м'язів – це повороти, нахили, махи, віджимання, розтягування

м'язів. Збільшення навантаження відбувається за рахунок координаційної складності, амплітуди й інтенсивності рухів.

У заключній частині заняття відбувається поступове зниження навантаження, розраховане на 5-10 хвилин. Заключна частина включає в себе застосування дихальних вправ, які виконуються в різних вихідних положеннях, повільно, з фіксацією тіла та наступним розслабленням. Такі вправи є релаксуючими для організму.

Третій етап дослідження показав, що зареєстровані показники середнього й високого рівнів рухової активності після проведення дослідження значно різнилися. Так, середній рівень рухової активності, до якого належать домашня робота по господарству, піші прогулянки, ранкова гігієнічна гімнастика, та секційні заняття із оздоровчих видів гімнастики становили  $5 \pm 0,17$  год порівняно з КГ, результати якої становили  $2,67 \pm 0,16$  год. У процентному співвідношенні ці рівні становили, відповідно, – 35,2; 21,02 і 34,3% добового бюджету часу в КГ та 56,4, 21,7 і 43,4% добового бюджету часу в дівчат ЕГ. Отже, близько 90% добової рухової активності КГ припадає на базовий, сидячий та малий рівні.

До високого рівня рухової активності відносили ранкову гігієнічну гімнастику, спеціально організовані секційні заняття з оздоровчих видів гімнастики та піші прогулянки, тривалістю не менше 1 години. На це старшокласниці ЕГ в середньому витрачали від 3,51 до 3,65 год, що становить від 6,5 до 6,8% добової рухової активності. Оцінюючи рухову активність старшокласниць, виявили, що в дівчат ЕГ реєструється більша тривалість високого та середнього рівнів рухової активності порівняно з КГ.

Залежно від отриманих результатів усіх дівчат поділено за рівнями рухової активності (низький, середній та високий). Серед усіх обстежених дівчат ЕГ низький рівень фізичної активності (ІФАД < 30 бала) мали 13,3%, середній – 35,3%, високий рівень (ІФАД > 55 балів) виявлено у п'яти дівчат ЕГ (51,4%).

Серед дівчат КГ низький рівень фізичної активності (ІФАД < 28 балів) виявлено в 43,2% осіб, середній – у 48,4%, високий – у однієї особи (8,4%) (ІФАД > 14,8). Під час оцінки тижневої рухової активності в спостерігали поступове її збільшення в середині тижневого циклу (до 42 бал у дівчат ЕГ та до 35 балів у старшокласниць КГ), деяке зниження тижневої рухової активності простежували в п'ятницю й суботу та незначне її зростання в неділю (36–39 балів). Ураховуючи те, що оптимальним показником ІФА за Фремінгемською методикою є значення, яке відповідає 42 балам, що передбачає восьмигодинну тривалість базового рівня, восьмигодинну тривалість сидячого, двогодинну тривалість рівня малої фізичної активності та тригодинну тривалість рівня високої активності [6], у наших дослідженнях такого показника досягла лише експериментальна група дівчат, порівняно з контрольною групою таких результатів не було зареєстровано в жодної старшокласниці, що підтверджує низький рівень їхньої рухової активності.

Звичайно, ефект нашої методики забезпечив високий рівень рухової активності, до якого належать організовані секційні заняття з оздоровчих видів гімнастики та щоденна ранкова гігієнічна гімнастика та багато рухливий спосіб життя. У більшості старшокласниць зміст цього компонента полягає в обов'язкових заняттях фізичними вправами в межах навчального плану, причому, якщо в певний день тижня його нема, то, відповідно, високий рівень рухової активності не реєструвався.

**Висновки.** Дослідження свідчать про нераціональний режим дня, малорухомий спосіб життя старшокласниць, негативна дія яких відзначається погіршенням їхнього стану здоров'я. Тому, ідеї впровадження в навчальний процес засобів оздоровчих видів гімнастики зменшують гіподинамічний стереотип, покращують емоційний стан та підвищують якість рухової активності дівчат старшого шкільного віку.



### Список використаної літератури

1. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. – М.: Сов. спорт, 2009. – 220 с.
2. Бао-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев. – Киев Олимп. Лит., 2009. – 528 с.
3. Гребенюк М.П., Вітрищак С.В. Соціально-медицинські фактори ризику для здоров'я дитячого населення // Охорона здоров'я України. – 2002. - № 3-4. – с. 12-14
4. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник [для студ. ВУЗів фіз. виховання і спорту]: у 2 т. / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – Т. 2. – 320 с.
6. Круцевич Т. Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання / Круцевич Т. Ю. – К.: Олімпійська, 1999. – 231 с.

Кулик Р. І., Костюк Б. О., Бурла О. М.

### РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

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

*У статті розглядається особливості розвитку фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку, зокрема розвитку швидкісних та швидко-силових здібностей.*

**Постановка проблеми.** Фізичне виховання – це спеціалізований педагогічний процес, спрямований на удосконалення форм і функцій організму людини, формування рухливих вмінь, навиків, пов'язаних з ними знань, а також на виховання фізичних якостей. У процесі фізичного виховання здійснюються оздоровчі, навчальні та виховні завдання. Фізичне виховання пов'язане з іншими сторонами виховання [1].

Удосконалення системи фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку визначається рівнем наукових методів фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку. Проблема полягає в тому, що розвиток фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку – це дуже складний процес, зумовлений біологічними і соціальними факторами. Природний фізіологічний ріст організму супроводжується зростанням рухових можливостей. Проте розвиток рухів дитини відбувається у певних соціальних умовах, де рухова функція виступає як компонент доцільної усвідомленої діяльності. Розвиток рухових можливостей дитини залежить від її рухової діяльності і, зокрема, від змісту і методів занять фізичною культурою.

На думку фахівців у галузі фізичного виховання, молодший шкільний вік – це період, який є найбільш сприятливим для розвитку практично всіх фізичних якостей [4, 6, 8]. Однак сучасні дослідження вказують на зниження рівня фізичної підготовленості та, як наслідок, рівня здоров'я дітей [2, 3, 8]. Фахівці наголошують на необхідності пошуку нових засобів та методик занять, які спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості дітей [3, 4, 6].

**Мета дослідження:** узагальнення досвіду теорії і практики навчання руховим діям, а також вивчення засобів та методів розвитку швидкості та швидко-силових якостей у молодших школярів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводилися у три етапи. Базою проведення педагогічного експерименту була Комишнянська загальноосвітня школа I - III ступенів Міргородського району, Полтавської області.

На першому етапі здійснювався аналіз літературних джерел вітчизняних і зарубіжних авторів, вивчався досвід роботи вчителів фізичної культури, вчителів початкових класів: про нестандартні засоби підвищення фізичної підготовленості

учнів, про форми взаємодії школи і сім'ї з питань навчання основним руховим діям та розвитку фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури і в повсякденному житті. Була визначена проблемна ситуація, уточнена проблема, сформована гіпотеза, конкретизована мета, завдання дослідження.

На другому етапі дослідження вивчався вплив експериментальних чинників на результативність підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, а також вплив стандартних і нестандартних форм взаємодії школи і сім'ї на розвиток фізичних якостей школярів. Одержані дані дозволили конкретизувати методику підвищення рівня фізичної підготовленості дітей, провести порівняльну характеристику, визначити форми взаємодії школи і сім'ї.

Третій етап був пов'язаний з обробкою і обговоренням отриманих результатів, уточненням висновків.

Для виявлення впливу спеціально підібраних швидкісних та швидко-силових вправ в комплексі з рухливими іграми на розвиток фізичних якостей школярів, нами був проведений педагогічний експеримент.

Експеримент був проведений з учнями 4-го класу. Учні були поділені на дві групи (контрольну та експериментальну) за принципом рівноцінних пар. У дослідженні взяли участь 24 учня четвертого класу, з них 12 учнів – у контрольній групі і 12 – у експериментальній.

Діти контрольної групи для підвищення рівня розвитку швидкісних здібностей два рази на тиждень (в основній та заключній частині уроку) виконували комплекси спеціально підібраних вправ. Ці вправи підбирались з урахуванням віку та рівня фізичної підготовленості учнів. До таких вправ ми віднесли: різні групові вправи для покращення реакції на сигнал, причому сигнал міг пролунати тихо, голосно та дуже голосно. Сигнал до початку руху давався різним чином: це мав бути плеск в долоні, удар предметом предмет, сигнал голосом. Час між командою: "Приготуйся!" та "Марш!" коливався від однієї до 5 сек. Вчителя, який подавав сигнал до початку руху учні не бачили, щоб виключити елемент підготовки на пропонований сигнал.

Окрім групових вправ на місці виконувались також вправи в русі: біг із положення лежачи, сидючи, з колін; стрибки, на максимальну кількість разів із стрибалкою; біг на місті, біг на місті з упором руками у гімнастичну стінку, робота на частоту рухів одними руками тощо.

Всі вправи були направлені на локальний розвиток окремих сторін швидкісних якостей: реакцію учнів на сигнал, частоту одиночного руху та частоту рухів. Учні, які відвідували експериментальну групу, виконували подібні вправи, але в ігровому стилі.

Були підібрані ігрові вправи, рухливі ігри та естафети, які займали 50% часу основної частини уроку, який було відведено на розвиток фізичних якостей. Це ігри на увагу: "Два морози", "Спіймай м'яч", "Третій зайвий" тощо.

Для виявлення локально направлених, а також ігрових вправ та естафет на підвищення рівня фізичних якостей учнів з метою підвищення швидкості виконання стартового розбігу нами на початку педагогічного експерименту і по закінченню проводились контрольні виміри: біг на 20 м з ходу, біг на 20 та 60 м з низького старту, теплінг-тест та стрибок в довжину з місця.

Щоб виключити вплив побічних факторів (погода, одяг, покриття ґрунту тощо) на результати контрольних випробувань, контрольні тести як на початку педагогічного експерименту, так і наприкінці його проводились в спортивній залі.

На таблиці 1 представлені результати контрольних випробувань до початку і в кінці педагогічного експерименту учнів контрольної групи.

Приріст в бігові на 20 м з ходу у школярів за сім місяців цілеспрямованої швидкісної підготовки склав 0,13 сек. В бігові на 20 м з низького старту зсув контрольних результатів ще більш значний і складає 0,18 сек. В бігові на 60 м з

низького старту приріст результатів склав 0,26 сек., в стрибка в довжину з місця – 4,1 см і в показниках теппінг-тесту – 2,82.

Таблиця 1

**Показники рівня розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей  
у учнів контрольної групи**

№ п/п	Контрольні вправи	Вихідні дані		Кінцеві дані		Зсув	t (критерій Ст'юдента)
		M+m	δ	M+m	δ		
1.	Біг на 20 м з ходу, сек.	4,01+0,04	0,23	3,88+0,03	0,27	0,13	2,66
2.	Біг на 20 м з низького старту, сек.	4,13+0,11	0,31	3,95+0,09	0,21	0,18	2,81
3.	Біг на 60 м з низького старту, сек.	9,96+0,18	0,32	9,7+0,18	0,26	0,26	2,59
4.	Стрибок в довжину з місця (см)	128,3+3,2	0,14	149,4+2,9	0,015	21,1	3,17
5.	Частота рухів рукою за показниками теппінг-тесту	40,18+1,02	0,30	43,00+1,03	0,63	2,82	2,11

Примітка: при  $n=12$  будуть достовірні з вірогідністю  $p=0,05$  всі значення  $t>2,04$ .

Отримані результати статистично достовірні, оскільки всі значення  $t$  більше 2,04. Значні зсуви у всіх контрольних вправах свідчать про позитивний вплив спеціально підібраних, локально направлених вправ на підвищення рівня розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей учнів, поліпшення техніки виконання низького старту та підвищення швидкості стартового розбігу, що погоджується з даними Кінь В.М., Васькова Ю.В., Пашкова І.М., Москаленко Н.В. та інших дослідників.

Учні експериментальної групи виконували в основній частині уроку ті ж швидкісні та швидкісно-силові вправи, але в ігрових змагальних варіантах. Істотною різницею в розвитку фізичних якостей школярів експериментальної групи в цьому періоді була відсутність великої кількості локально направлених на удосконалення окремих сторін швидкісної підготовки (реакції, частоти руху та частоти одиночного руху) вправ. Ці вправи виконувались в поєднанні з різними ігровими вправами, рухливими та спортивними іграми.

Як і в контрольній групі на початку педагогічного експерименту і в кінці його в експериментальній групі нами були проведені контрольні іспити, в програму яких входили ті ж тести: біг на 20 м з ходу, біг на 20 та 60 м зі старту, стрибок в довжину з місця та теппінг-тест.

В таблиці 2. представлені зміни рівня швидкісної та швидкісно-силової підготовленості учнів експериментальної групи.

Час пробігу 20 м відрізка з ходу поліпшилось в середньому на 0,8 сек. ( $t=2,92$ ). В бігові на 20 та 60 м з низького старту приріст швидкості склав порівняно 0,26 та 0,38 ( $t=2,61$  та  $3,11$ ). Приросту показника частоти рухів рукою за дослідницький період істотно не відбулося. Найбільш суттєві зсуви відбулися в стрибку в довжину з місця. Середній приріст виявився достатньо значний: 25,4 см ( $t=3,39$ ).

Зміни середніх показників статистично достовірні ( $t$  – в межах 2,59-3,39). Це вказує на те, що більшість вправ, які виконуються для підвищення швидкісних здібностей учнів, сприяють удосконаленню техніки з низького старту, підвищенню швидкості стартового розбігу, а також підвищення рівня розвитку цих якостей учнів.

Таблиця 2

**Показники рівня розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей учнів експериментальної групи**

№ п/п	Контрольні вправи	Вихідні дані		Кінцеві дані		Зсув	t (критерій Ст'юдента)
		M+m	δ	M+m	δ		
1.	Біг на 20 м з ходу, сек.	3,84+0,08	0,29	3,64+0,17	0,91	0,18	2,92
2.	Біг на 20 м з низького старту, сек.	3,98+0,09	0,41	3,72+0,09	0,39	0,26	2,61
3.	Біг на 60 м з низького старту, сек.	9,79+0,29	0,14	9,41+0,38	0,71	0,38	3,11
4.	Стрибок в довжину з місця (см)	129,2+3,2	0,02	153,6+4,9	0,019	25,4	3,39
5.	Частота рухів рукою за показниками теплінг-тесту	42,8+1,01	0,38	42,6+2,04	0,29	0,2	0,18

*Примітка: при n=12 будуть достовірні з вірогідністю p=0,05 всі значення t>2,04.*

**Висновки.** Використання спеціально підібраних вправ, направлених на удосконалення окремих сторін швидкісних та швидкісно-силових здібностей учнів буде більш ефективним, якщо ці вправи будуть виконуватися в ігрових, змагальних варіантах, рухливих та спортивних іграх. Все це підтверджує необхідність своєчасного і раціонального застосування засобів і методів фізичного виховання школярів, що відповідають їхнім віковим особливостям, що позитивно відіб'ється на всебічному розвитку рухової функції. При цьому варто враховувати, що рухові якості тісно взаємозалежні. Не адекватні віку впливи на одну зі сторін моторики дітей можуть несприятливо відбитися на розвитку інших компонентів рухової функції.

**Список використаної літератури**

1. Кинь В. М. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в группах продлённого дня / В. М. Кинь. – К. : Радянська школа, 1998.
2. Манюк О. І. Основи здоров'я і фізична культура / О. І. Манюк. – Суми : Козацький вал, 2003.
3. Михно Л. С. Обґрунтування технології використання засобів йога-аеробіки у фізичному вихованні молодших школярів (теоретичний аспект). / Л. С. Михно, Т. О. Лоза // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення. – Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – Т.1. – С.135–139.
4. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів / Н. В. Москаленко. – Дніпропетровськ: Інновація, 2007. – 252 с.
5. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка / Э. Я. Степаненкова. – М. : Академия, 2001. – 368 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра». 2017. – Т.1. – С.16.
7. Уроки физкультуры в 1–4 классах / Сост. Васьков Ю. В., Пашков И. М. – Харьков : Торсинг, 2003. – С. 208.
8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. кн. / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Богдан, 2002. – Т.1. – 252 с.

## ЗНАННЯ ПРО ЕНЕРГОІНФОРМАЦІЙНІ ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

*У статті розкрито сутність роботи з майбутніми вчителями фізичної культури щодо можливості практичного застосування знань про енергоінформаційних основ здоров'я для вирішення питань оздоровлення, покращення спортивних результатів, нормалізації відносин. Отримані результати педагогічного експерименту можуть бути ефективно використані у практичній роботі з підростаючим поколінням.*

**Постановка проблеми.** Наразі проблема підготовки висококваліфікованих педагогічних кадрів для роботи з підростаючим поколінням, якому будувати незалежну правову державу, є актуальною, особливо з погляду на необхідність дбати про підвищення рівня його здоров'я та моральної вихованості [1; 2; 5]. А виділення моральної вихованості в спеціальний об'єкт вивчення диктується глибоким взаємозв'язком соціальних, психологічних і педагогічних закономірностей розвитку особистості. Тому питання потреби у всебічно розвиненому, доброчесному поколінні є очевидним і актуальним [10; 13]. А значить йому потрібні знання, що забезпечують тривале здорове життя на базі гармонійних відносин з навколишнім простором а також будуть сприяти переосмисленню майбутніми учителями багажу знань про структуру Всесвіту, про особливості розвитку його світових об'ємів і зможуть усвідомити своє місце в цьому безмежному Просторі як його фракталу [4; 7; 9]. Ці знання допоможуть сконцентрувати зусилля майбутніх вчителів на самовдосконаленні [12]. То ж з погляду на перспективу для майбутніх вчителів фізичної культури Глухівського національного педагогічного університету в навчальний план першого курсу введена дисципліна «Екологія внутрішнього світу людини», яку студенти вивчають паралельно з уже наявною в навчальному плані дисципліною «Основи екології», отримуючи знання про екологію навколишнього зовнішнього світу, набуваючи таким чином знання про екологію внутрішнього і зовнішнього світу людини. А функціонуючий на випускному курсі спецкурс «Духовність і здоров'я» дає поглиблені знання про взаємодію людини з Тонким Світом, розкриваючи механізми взаємозв'язку в ньому, показуючи зв'язок між рівнем духовності і станом здоров'я людини з позиції нових знань науки і формуючи готовність майбутнього вчителя загальноосвітньої школи до роботи з дітьми щодо поліпшення екології їх внутрішнього світу і вдосконалення їх свідомості [3; 6; 13].

Вивчення цього спецкурсу викликано необхідністю озброєння майбутнього вчителя знаннями і методиками роботи з підростаючим поколінням щодо підвищення рівня його духовності [15]. В процесі навчання майбутні вчителі отримують необхідну науково-теоретичну підготовку і практичні методики духовного вдосконалення так як для майбутнього фахівця фізичної культури є цінністю не тільки знання теорії і практики фізичного виховання і спорту, функціонування організму людини під впливом фізичних навантажень у спортивно-масовій, туристично краєзнавчій роботі, але і знання про виховання на базі Нових знань [8; 11; 12]. Тому комплексний підхід до вивчення запропонованого спецкурсу з позиції нових знань є актуальною потребою сучасного навчально-виховного процесу з майбутніми учителями фізичної культури.

То ж студентство отримує інформацію про тонкоматеріальну структуру людини, про функціональну взаємодію її енергоінформаційних тіл з фізичним тілом і з системою чакр, знайомлячись з їх фізіологічним аспектом і психологічною характеристикою [17], що так необхідно для правильного розуміння взаємозв'язку



духовності людини з чакрами; про душу і стадії її розвитку через почуття як основу продукування людиною енергії різного діапазону частот за допомогою роботи думки [16; 18]. То ж студентам з позиції енергетики дається поняття про моральність, про взаємозв'язок рівня моральності зі станом здоров'я людини, про шляхи підвищення моральності людства з позиції Творця [15; 19].

**Результати дослідження та їх обговорення.** Слід визнати наявність труднощів, які мали місце на перших порах впровадження в навчальний процес нових знань, коли довелося зіткнутися з нерозумінням і подивом з боку студентів, які не бачили необхідності в знаннях Космоса і його законів. А інформацію про Тонкий Плані людини взагалі брали під сумнів. На жаль, мали місце і висловлювання про передчасність таких знань для вчителів фізичної культури. Але ми проявляли терпіння і наполегливість, розуміючи в який час живемо і зберігаючи впевненість в позитивному результаті розпочатої роботи. А студенти змушені були змиритися, так як зазначені дисципліни стояли в навчальному плані спеціальності і підлягали вивченню. До того ж нами була проведена роз'яснювальна робота серед майбутніх вчителів фізичної культури. За домовленістю з кураторами груп нами було проведено цикл бесід на кураторських годинах у всіх групах спеціальності про суть і значення знання Тонкого Пану людини та законів існування в ньому всього суцього.

На прикладі японських спортсменів а також групи спортсменів зі східних єдиноборств їх рідного університету були представлені конкретні приклади поліпшення спортивних результатів із застосуванням конкретних методик Тонкого Плану спортсменів, зокрема, застосування візуалізації у тренувальному процесі, показавши як на практиці їх однокурсники, використовуючи ідеомоторні тренування, істотно підвищують м'язову витривалість, спортивну працездатність [11].

Студентів знайомили також з новітніми результатами досліджень Науково-дослідного інституту здоров'язберігаючих технологій, наводячи приклади безмедикаментозного оздоровлення [14]. Було і нерозуміння з приводу прояву безумовної Любові до людей, але усвідомлення відповідальності за енергообмін досить швидко розставило все на свої місця, що наочно стало проявлятися під час проведення спортивних змагань, особливо в ігрових видах спорту. Тепер в ігровому залі під час змагань хоча і не менш гучно, ніж раніше, але в ньому панує доброзичлива обстановка, коли кожен присутній в залі позитивно сприймає вдалі моменти змагальної боротьби не тільки своєї команди, а й команди суперників. Завдання вчитися кращому перемагає, з чим тепер згодні і тренери, хоча на перших порах вони були на боці «своєрідно гучної підтримки» своїх команд. Відійшли в минуле і такі моменти з баскетбольних баталій, коли, наприклад, у момент пробиття фолу кимось із команди суперника вболівальники рідної команди голосно і азартно скандували: «Мимо! Мимо !!! » і нестримно раділи, коли у того, хто пробиває фол раптом здавали нерви і тремтяча рука пускала м'яч повз кільця .

Слід зазначити, що під час педагогічної практики наші студенти аналогічному вчать і школярів, у чому ми переконуємося, коли вони в наших спортивних залах проводять змагання між командами шкіл, де проходять педагогічну практику. І це радує, тому що нове знання наші студенти все-таки прийняли і несуть їх у школи.

Контроль знань наших студентів, їх практичних навичок дав можливість отримати більш конкретне уявлення про глибину цих знань. Їх аналіз показав задовільний, але далеко не однорідний рівень знання програми запропонованих дисциплін. Краще засвоєні знання тонкоматеріальної структури людини [17], необхідні не тільки для розуміння енергоінформаційних механізмів самооздоровлення, а й для практики тренувального процесу в спорті, чого не можна сказати про інформацію про Всесвіт, про Канони Вічності, що, на жаль, ще сприймається значною частиною студентства як щось дуже вже далеке із майбутнього.

Ставлення, що межує з індіферентністю сприйняття Нових знань, все-таки проявилось у окремих студентів, що швидше за все можна пояснити рівнем їх еволюціонування, хоча могло з'явитися і під впливом «випадкового» оточення якоїсь частини молоді, далекої від позитивного сприйняття новизни, чого б вона не стосувалася. Основна ж маса студентства нові знання прийняла, що вселяє впевненість у силі духу наших студентів - майбутніх вчителів фізичної культури. Зауважимо, що на очікування позитивних результатів пішло довгих чотири роки, які подарували нам щасливу впевненість у силі духу наших студентів. Та все ж знання своєї тонкоматеріальної структури дало можливість майбутнім вчителям освоїти енергоінформаційні механізми взаємодії (енергообміну) між людьми і розуміти свою відповідальність за нього.

Практика показала, що це дало можливість студентам навчитися створювати думкообрази і працювати з ними, застосовувати методики духовного вдосконалення, створювати захисне енергетичне поле і працювати з енергопотоками людини. Ми готові прислухатися до думки досвідчених педагогів і фахівців в області поширення Нових знань і практичних методик Тонкого Плану. З вдячністю приймемо їх поради і з їх же згоди будемо сприяти поширенню їх досвіду роботи з учнівською молоддю. То ж об'єднуємося заради спільної справи.

### Список використаною літератури

1. Акимов А.Е. Торсионные поля Тонкого Мира. // Терминатор. – 1966. – Т.1-2. – С.10-11.
2. Акимов А.Е., Шипов Г.И. Сознание, физика торсионных полей и торсионные технологии // Сознание и физическая реальность. – 1966. – Т.1-2. – С. 6-72.
3. Акимов А.Е. Физики признают Сверхразум.//Чудеса и приключения. 1996, № 5, с.24-27.
4. Акимов А.Е. Создание торсионных технологий исключает Апокалипсис. Чудеса и приключения. –1998. – № 7. – С. 11.
5. Бабанский Ю. К. Комплексный подход к воспитанию (В вопросах и ответах / Бабанский Ю. К. , Победоносцев Г.А. - Просвещение, 1985. – 255 с.
6. Вернадский В. И. Биосфера и ноосфера // Биосфера; мысли и наброски: Сборник научных работ.- М: Ноосфера. 2001. – С.159-177.
7. Волченко В. Н. Принятие Творца современной наукой / Волченко В. Н. // Сознание и физическая реальность. 1977, т.2, № 1, с.1-7
8. Ільїн Є.П. Психологія споту / Ільїн Є.П. - СПб.: Пітер, 2009 – 352 с.
9. Клизовский А. И.- Основы миропонимания новой эпохи / Клизовский А. И. Минск : МОГАН-ВКА. 1985. - 810 с.
10. Курилова В. И. Поиск путей повышения интереса у будущих учителей физической культуры к духовным знаниям для работы с подрастающим поколением. / В. И. Курилова // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2016. – №8. Ч. 2. – С.137-139.
11. Крілова В. І., Борсук М. П. Візуалізація в тренувальному процесі майбутніх учителів фізичної культури / Крілова В. І., Борсук М. П. // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського, 2017. – №1(56). – С. 222-225. – Серія: Педагогічні науки
12. Курілова В. І. Масовий туризм як засіб розвитку моральних якостей студентської молоді / В. І. Курілова, С. Ю. Редько // Актуальные научные исследования в современном мире. – Переяслав-Хмельницкий, 2017. – Вип. 9(29), Ч. 2. – С. 88-90.
13. Лисов Г. Реальность Тонкого Мира / Г. Лисов //Терминатор, 1995, № 4-5, С. 5-7.
14. Маслов Л. И. Медицина будущего – тонкополевая и информационная медицина / Л. И. Маслов// Сборник трудов XXII Международного конгресса «Новые технологии газовой, нефтяной промышленности, энергетики и святы, Калининград, 2014. – Т. XXII. – С.7-16.
15. Мизун Ю. Г. Бог, душа, бессмертие / Музин Ю. Г. – Мурманск: «Север», 1992.- 331 с.
16. Секлитова Л.А. Душа и тайны ее строения. Контакты с Высшим Космическим Разумом. «Амрита-Русь» / Секлитова Л. А., Стрельникова Л. Л. Москва, – 2004. – 295 с.
17. Секлитова Л.А. Энергоструктура человека и материи / Секлитова Л. А., Стрельникова Л. Л. – Москва, изд-во «Амрита-Русь», 2004- 349 с.
18. Секлитова Л.А. Создание души. Энциклопедия Новой Эры. Человек Золотой Эры / Секлитова Л. А., Стрельникова Л. Л. – Москва, изд-во «Амрита-Русь», 2015. – Т.2 - 355 с.
19. Секлитова Л.А. Развитие человека. Энциклопедия Новой Эры. Человек Золотой Эры / Секлитова Л. А., Стрельникова Л. Л. – Москва, изд-во «Амрита-Русь», 2013. – Т.6 - 363 с.

## ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ: СУТНІСТЬ ТА ЗМІСТ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

*У статті визначено, що сутність військово-патріотичного виховання молоді полягає у формуванні патріотичних почуттів, дотриманні традицій рідного народу та готовності до захисту Вітчизни.*

**Постановка проблеми.** Нині робота з військово-патріотичного виховання спрямована на формування у молоді людини позитивної мотивації до виконання патріотичного обов'язку – захисту України. Проте, для ефективного вирішення цього завдання необхідно запроваджувати напрями роботи в навчальному закладі з метою формування фізичної готовності до служби в Збройних силах України.

Необхідність дослідження проблеми військово-патріотичного виховання молоді підтверджується низкою наукових досліджень, присвячених таким аспектам досліджуваної проблеми: патріотичне виховання молоді (О. Гончаренко, О. Деменко, В. Івашковський, В. Коваленко, В. Корицький, І. Лазор та Б. Мисак, А. Леоненко, В. Лещук, Р. Проць та ін.); підготовка оборонного потенціалу країни (М. Ісакова, А. Єщенко, Е. Завеля, Л. Пархоменко, Л. Страшок, В. Баришніков, О. Демінський та ін.); психологічна підготовка молоді до захисту вітчизни засобами фізичної культури та спорту (В. Белан, Г. Бесарабчук, Е. Єрьоменко, М. Луцук, О. Макаренко, С. Романчук, В. Тітяєв, М. Томчук, В. Шевченко та ін.); формування готовності юнаків допризовного віку до служби в Збройних силах України (Н. Євсюкова, В. Івашковський, Д. Іщенко та І. Мірошніченко, Б. Мисак, В. Мудрік та ін.).

**Мета дослідження** полягає у визначенні сутності та змісту військово-патріотичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Важливість патріотичного виховання сучасної молоді затверджується на законодавчому рівні. У Рішенні Ради Національної безпеки та оборони України «Про невідкладні заходи щодо захисту України та зміцнення її обороноздатності» від 28 серпня 2014 р. (введеного в дію Указом Президента України № 744/2014) подається таке визначення: патріотичне виховання молоді – це формування позитивного ставлення до виконання конституційного обов'язку із захисту Вітчизни, незалежності та територіальної цілісності України, підвищення престижу військової служби та військової освіти. Вагомими в даному контексті є висновки сучасного науковця А. Леоненка, який пропонує поняття «патріотизм» розглядати у вузькому значенні як національну гордість і любов до Вітчизни, готовність захищати її, у широкому – як духовно-моральну якість, світоглядну характеристику особистості, духовно-моральний принцип її життєдіяльності [6].

За О. Гончаренком [2], військово-патріотичне виховання передбачає формування мілітарної культури, заснованої на єдності загальнолюдських цінностей, національних військових традицій і цивільного, зокрема педагогічного, обґрунтування складових цієї культури: усвідомлення потреби у військовому захисті нації та життєвих інтересів України; переконання в необхідності постійної готовності до її захисту, почуття відповідальності за безпеку держави. Слушною в цьому контексті є думка В. Івашковського [3], який наголошує на тому, що основна спрямованість військово-патріотичного виховання – формування індивідуальних якостей особистості та патріотичних почуттів. Дослідник наголошує на необхідності формування в особистості наукового світосприйняття, вивчення історії українського народу, рідного краю, країни в цілому, виховання любові до держави та гордості за

неї, чіткого уявлення про внутрішню і зовнішню політику суверенної України за сучасних умов.

За А. Афанасьєвим, військово-патріотичне виховання визначається як «цілеспрямований процес взаємодії військовослужбовців з військовими педагогами, що має суб'єкт-суб'єктний, взаємовиховний і взаєморозвивальний характер, спрямований на формування у воїнів патріотичної свідомості й самосвідомості, розвиток і вдосконалення патріотичних навичок, умінь і звичок, заохочення патріотичної поведінки та діяльності, система військово-патріотичної підготовки педагогів» [1, с. 5]. Як зазначає В. Олещук, військово-патріотичне виховання є передбаченою моделлю цілеспрямованих дій викладачів і студентів, які необхідно виконати в ході оптимально організованого навчально-виховного процесу з метою забезпечення високого рівня професіоналізму [7].

У Концепції допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання молоді зазначається, що з метою розвитку зацікавленості учнів у вивченні основ військової справи, підвищення рівня їх та підготовки необхідно проводити всеукраїнські і регіональні спартакіади, змагання з військово-прикладних видів спорту, ігри оборонно-масової і військово-патріотичної спрямованості.

Дослідник О. Остапенко зазначає, що зміст військово-патріотичного виховання учнівської молоді загальноосвітніх навчальних закладів має спрямовуватися на формування в неї ключових компетентностей:

- соціальних (здатність до співпраці в процесі військово-спортивних ігор, туристських походів місцями бойової слави українського народу з іншими учнями, розв'язання життєвих проблем, взаєморозуміння та взаємодопомоги, соціальної активності, формування фізичних якостей, основ здорового способу життя);

- мотиваційних (формування громадських і особистісних уявлень про престижність військово-патріотичної діяльності, високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості, здатність до навчання, прояв творчості у застосуванні рухових дій у різних за складністю природних умовах, активності під час проведення військово-спортивних ігор, туристських походів місцями бойової слави українського народу, тощо;

- функціональних (здатність до оперування знаннями про закономірності військово-патріотичного виховання, знаннями з історії козацьких єдиноборств, фізичного виховання та туризму, розвиток морально-вольових і фізичних якостей, рухових здібностей, військово-прикладних умінь і відповідно до вікових особливостей учнів, засвоєння термінологічних та методичних компетентностей), які віддзеркалюють ієрархію вимог до військово-патріотичного та фізичного виховання старшокласників у процесі позакласної роботи, що поступово розширюється і вдосконалюється [8].

Також дослідник [8] вважає, що військово-патріотичне виховання учнівської молоді загальноосвітніх навчальних закладів має бути таким, щоб у ньому прищеплювалися інноваційні методики, спрямовані на виховання в школярів мотивів, потреб і звичок підвищення військово-прикладних умінь і навичок та фізичної підготовленості під час занять у школі, спортивних секціях із хортингу, домашніх умовах і в туристських колективах.

На державному рівні важливість військово-патріотичного виховання підтверджується Указом Президента України від 23 серпня 2015 року № 497 «Про відзначення у 2015 році Дня захисника України», згідно якого день 14 жовтня, свято Покрови Пресвятої Богородиці, став державним святом – Днем захисника України. Для виконання цього наказу Міністерство освіти і науки України рекомендувало передбачити організацію та проведення в навчальних закладах України: циклу бесід, лекцій, круглих столів, присвячених Дню захисника України, за участю ветеранів війни та військової служби, учасників бойових дій та антитерористичної операції в



Донецькій і Луганській областях, учасників українського визвольного руху [5]. Таким чином, нині активно проводиться процес військово-патріотичного виховання, починаючи зі школи.

Дослідник Г. Коломоєць зазначає, що формування у молоді високої патріотичної свідомості, національної гідності, розумових і фізичних якостей, готовності до виконання громадянського і конституційного обов'язку та розвитку почуття особистої відповідальності щодо захисту Вітчизни вирішується у процесі ігор військово-патріотичного спрямування. Дослідник називає такі ігри:

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

2. Всеукраїнський (Міжнародний) збір-змагання юних рятувальників «Школа безпеки» Всеукраїнського громадського дитячого руху «Школа безпеки» проводиться з метою: популяризації серед дітей та молоді здорового і безпечного способу життя; військово-патріотичного виховання та допризовної підготовки молоді; пропаганди професії рятувальника та професійної орієнтації в сфері цивільного захисту; удосконалення і вироблення нових форм і методів роботи з дітьми та молоддю щодо формування в них культури безпеки в надзвичайних ситуаціях і поширення, розвиток в Україні та за її межами Руху «Школа безпеки».

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

**Висновки.** Таким чином, сутність військово-патріотичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів полягає у формуванні в них патріотичних почуттів та обов'язку й готовності до захисту Вітчизни. В зміст військово-патріотичного виховання молоді входить формування низки компетентностей: соціальних, мотиваційних та функціональних. Ефективними військово-спортивними іграми у вихованні громадянина-патріота в позаурочній діяльності загальноосвітніх навчальних закладів можуть бути: Всеукраїнська дитячо-юнацька військово-спортивна патріотична гра Українського козацтва «Сокіл» («Джура»); Всеукраїнський (Міжнародний) збір-змагання юних рятувальників «Школа безпеки»; Всеукраїнський фізкультурно-патріотичний фестиваль школярів України «Козацький гарт».

#### **Список використаної літератури**

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

2. Гончаренко О. С. Формування у старшокласників позитивного ставлення до служби в Збройних силах України в процесі позакласної роботи з фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання» / Олег Станіславович Гончаренко ; Східноукраїнський національний університет імені В. Даля. – Луганськ, 2011. – 22 с.



3. Івашковський В. В. Теоретико-методичні засади виховання старшокласників як суб'єктів громадянського суспільства : монографія / В. В. Івашковський. – К. : ПАЛИВОДА, 2010. – 514 с.

4. Коломоєць Г. А. Виховання громадянина-патріота у позаурочній діяльності загальноосвітніх навчальних закладів засобами військово-спортивних ігор / Г. А. Коломоєць // Проблеми освіти. – 2012. – № 72. – С. 59–63.

5. Леоненко А. В. Оптимізація патріотичного виховання в сучасних умовах / А. В. Леоненко // Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені О. Довженка. – 2016. – Вип. 30. – С. 81–87.

6. Леоненко А. В. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до патріотичного виховання старшокласників : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / Андрій Васильович Леоненко ; Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. – Суми, 2015. – 20 с.

7. Олещук В. В. Підготовка студентів факультетів фізичної культури до військово-патріотичного виховання учнів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Володимир Володимирович Олещук ; Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1998. – 31 с.

8. Остапенко О. І. Військово-патріотичного виховання в системі пріоритетів державної політики // Фізичне виховання в рідній школі. – 2016. – Т. 5. – №. 106. – С. 40-43.

9. Указ Президента України № 744. Про рішення Ради національної безпеки і оборони України від 28 серпня 2014 року «Про невідкладні заходи щодо захисту України та зміцнення її обороноздатності» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://ord-ua.com/2014/09/24/ukaz-prezidenta-ukrayini>

**Леоненко А. В., Романенко Р. С.**

## **ОРГАНІЗАЦІЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ ЗІ СТУДЕНТАМИ**

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

*У статті визначено особливості організації секційних занять зі студентами вищих навчальних закладів.*

**Постановка проблеми.** У сучасній системі організації фізичного виховання зі студентами вищих навчальних закладів особливе місце належить засобам збереження та зміцнення їх здоров'я. Саме тому у процесі організації секційних занять зі студентами варто обирати ті види спорту, що дозволять вирішити означене завдання. Варто при цьому також враховувати й мотивацію студентів до занять фізичною культурою та спортом.

Сучасні науковці (Г. Безверхня, Т. Глоба, О. Крутько, М. Пітин, С. Пензай, К. Прокопенко, О. Соловей) вказують на те, що настільний теніс нині є популярним серед студентів. За соціологічним опитуванням І. Бондаренко 17,7% студентів хотіли б займатися настільним тенісом, 30,3% вважають його найбільш значущим видом спорту [2]. Заняття настільним тенісом поліпшують фізичну підготовленість, сприяють їх гармонійному розвитку, виховують такі якості характеру, як зібраність, рішучість, наполегливість тощо [3]. Гра в настільний теніс відрізняється високою активністю, потребує прояву різнобічних фізичних, моральних і вольових якостей та рухових дій, інтелектуальних здібностей. Ці особливості роблять настільний теніс одним з найдієвіших оздоровчих і виховних засобів, які впливають на організм людей, що ним займаються [5]. Комісія ЮНЕСКО визнала настільний теніс одним з найбільш перспективних видів спорту, що сприяє збереженню та підвищенню стану здоров'я людей.

**Мета дослідження** полягає у визначенні особливостей організації занять настільним тенісом зі студентами вищих навчальних закладів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідники Г. Безверхня та С. Пензай вважають, що настільний теніс сприяє формуванню особистісних рис студентів – високий моральний рівень, почуття обов'язку – фактори, які характеризують взаємозв'язок мотивації досягнення з діловою мотивацією, безпосередньо з'єднуючи вольові якості з мотивами діяльності. Реалізація принципу активної гри, як визначальний фактор ефективності ігрока, робить необхідним високий рівень змагальності, що є дуже привабливим для залучення студентів до занять настільним тенісом. Велика увага в процесі занять, на думку науковців, повинна приділятися використанню особистісно-орієнтованого підходу, який реалізується при взаємодії студента і викладача через систему суб'єкт-суб'єктних відносин для формування активно-особистісної готовності до саморозвитку. Педагогічна технологія особистісно-орієнтованого підходу в процесі занять настільним тенісом передбачає можливості використання індивідуального підходу з урахуванням фізкультурно-спортивних інтересів, стану здоров'я, рівня загальної та спеціальної підготовленості мотиваційних пріоритетів до рухової активності [1].

Дослідниця Т. Глоба наголошує, що настільний теніс є одним із основних засобів для розвитку координаційних здібностей студентів. Саме тому в процесі організації занять вона рекомендує враховувати такі методичні положення:

- вправи на розвиток координаційних здібностей вимагають підвищеної уваги, точності руху, тому краще проводити їх на початку основної частини заняття;
- вправи на занятті повинні бути достатньо важкими в координаційно-руховому аспекті (зміна вихідних положень, посилення протидій, зміна просторових кордонів, швидкості або темпу рухів, переключення з одного руху на інший тощо);
- кількість вправ і тривалість серій у межах одного заняття повинні бути обмеженими, оскільки великий обсяг та тривалі серії швидко стомлюють нервову систему, у результаті чого знижується тренувальний вплив;
- розвивати координацію у студентів також необхідно за допомогою рухливих і спортивних ігор, загальнорозвивальних, гімнастичних і легкоатлетичних вправ, що виконуються в незвичайних умовах;
- для розвитку координації необхідно використовувати різноманітні вправи, в яких студент повинен виходити з несподівано сформованої ситуації за допомогою кмітливих, швидких і ефективних дій;
- усебічна фізична підготовка сприяє накопиченню запасу рухових навичок, на основі яких розвивається здатність до освоєння, та варіативному застосуванню техніки гри в настільний теніс [3].

У даному контексті важливими є висновки О. Крутька, який визначив, що технічна підготовка тенісистів передбачає:

- навчання основним поняттям про техніку гри («стійка тенісиста», позиції в грі; хватка ракетки; «відкрита» й «закрита» ракетка; пересування біля столу; робота ніг – кроки, випади, стрибки; рухи ракеткою і вільною рукою; положення корпусу – переміщення центру ваги тіла; набивання м'яча на ракетці);
- навчання грі ударом-поштовхом праворуч і ліворуч стоячи на місці і в русі (вивчення траєкторії польоту, висоти відскоку м'яча, зіткнення м'яча і ракетки, впливу кута нахилу ракетки на політ м'яча в грі ударом-поштовхом; імітація рухів з ракеткою стоячи на місці і в пересуванні);
- навчання рухам при виконанні ударів «накат» і «підрізування» (замах ракеткою, удар, завершальна фаза; робота плеча, передпліччя й кисті; виконання ударів «накат» і «підрізування» в грі по діагоналях; прості пересування біля столу: робота ніг, положення корпусу; подача справа і зліва: замах при подачі, робота кисті, поворот корпусу, положення ніг);

- вивчення траєкторії польоту, висоти відскоку м'яча, зіткнення м'яча і ракетки, впливу кута нахилу ракетки на політ м'яча при виконанні ударів «накат», «обертання», «підрізання», «топ-спін», «свічка», «завершальний удар»;
- навчання рухам при виконанні ударів («накат», «підрізання» й «підставка» за напрямками; пересування біля столу в грі за напрямками: робота ніг, положення корпусу; подача справа й зліва: замах при подачі, робота кисті, поворот корпусу, положення ніг);
- навчання пересуванню біля столу в грі за напрямками;
- навчання грі праворуч-ліворуч з однієї точки столу;
- навчання прийому подач;
- навчання ігровим прийомам;
- навчання зміні темпу гри;
- навчання грі по «трикутнику» і «вісімці», атакуючим ударами після подачі (робота ніг; положення корпусу; імітація рухів з ракеткою стоячи на місці і в пересуванні) тощо [4].

Варто наголосити, що значна кількість праць сучасних науковців присвячені дослідженню змагальної діяльності спортсменів у настільному тенісі. Так, І. Мицак та О. Соловей на основі проведеного аналізу змагальної діяльності тенісистів клубу «Білі блискавки» (м. Дніпро) і керуючись при цьому перспективними тенденціями розвитку гри, зробили наступні висновки і практичні рекомендації, які будуть, на думку науковців, сприяти підвищенню якості навчально-тренувального процесу і ефективної змагальної діяльності:

1. Планування і організація навчально-тренувального процесу потребує якісного вибору засобів і методів на шляху досягнення високих спортивних результатів. У зв'язку з цим невід'ємним компонентом ефективної системи спортивної підготовки мають бути модельні характеристики змагальної діяльності.

2. Підвищувати рівень змагальної діяльності за рахунок ефективної тактики подач і ударів, а також використанням при відповідних умовах контратакуючого прийому подачі.

3. Формування надійності і ефективності змагальної діяльності тенісистів повинно бути у тісному зв'язку із вихованням особистих якостей і удосконалення здібностей до орієнтації в ігрових ситуаціях, що часто змінюються, змінювати варіанти ведення гри [6].

Т. Клиндух, М. Луцик та С. Пильтай з метою вивчення особливостей розвитку спеціальної фізичної підготовки студентів-тенісистів на заняттях зі спортивно-педагогічного вдосконалення з настільного тенісу пропонують проводити тестування, в ході якого необхідно фіксувати наступні *показники*: дальність відскоку м'яча (м); біг «вісімка» (с); біг навколо стола (с); перенос м'ячів (с); згинання і розгинання рук від столу (раз/хв.); згинання, розгинання тулубу з положення лежачи на спині (раз/хв.); стрибки з скакалкою на одній нозі (45 с); стрибки зі скакалкою на двох ногах (45 с); стрибки в довжину з місця (см); біг 60 м (с) [5]. Таким чином, метод контрольних випробувань, запропонованих дослідниками, нададуть змогу визначити рівень і динаміку рухової підготовленості студентів-тенісистів.

**Висновки.** Таким чином, настільний теніс дозволяє не тільки розвивати і удосконалювати фізичні якості людини (рухливість, спритність, швидкість, координацію рухів і т.п.), але і допомагає формувати такі якості характеру, як увагу, витривалість, рішучість.

#### Список використаної літератури

1. Безверхня Г. Науково-методичні основи використання засобів настільного тенісу у фізичному вихованні студентів / Г. Безверхня, С. Пензай // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С. 104–106.

2. Бондаренко І. Г. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки у фізичному вихованні студентів-екологів : дис. ... канд. наук. з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Ірина Григорівна Бондаренко. – Дніпропетровськ. – 2009. – 227 с.

3. Глоба Т. А. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей студентів у процесі занять фізичним вихованням / Т. А. Глоба // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2015. – Вип. 42. – С. 87–93.

4. Крутько О. Р. Заняття з настільного тенісу в системі фізичного виховання студентів гуманітарно-педагогічного коледжу / О. Р. Крутько // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія : Педагогіка і психологія. – 2012. – Вип. 37. – С. 239–243.

5. Луцик М. Вплив засобів настільного тенісу на рівень спеціальної фізичної підготовленості студентів у процесі підвищення спортивної майстерності / М. Луцик, С. Пильтай, Т. Клиндух // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Педагогічні науки. – 2016. – № 1. – С. 30–33.

6. Соловей О. Ефективність використання елементів техніки гри у змагальній діяльності спортсменів у настільному тенісі / О. Соловей, І. Мицак // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – № 1. – С. 170–173.

**Лях М. В.**

### **ТУРИСТСЬКО-ЕКОЛОГІЧНА СТЕЖКА ЯК ІННОВАЦІЙНА ФОРМА ОЗДОРОВЛЕННЯ, ФІЗИЧНОГО ТА ЕКОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

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

*У статті розглядається один із шляхів вирішення проблеми оздоровлення, фізичного та екологічного виховання молодших школярів у процесі створення та використання такої інноваційної форми екологічного туризму як туристсько-екологічна стежка. Висвітлюється коротка історія прокладання та облаштування подібних туристських стежок в Україні. Розглядається досвід роботи та методика створення привабливої туристсько-екологічної стежки великої протяжності у Ямпільському районі, Сумської області.*

**Постановка проблеми.** Освітній процес сучасної школи передбачає не тільки навчання та різнобічне виховання учнівської молоді, але й її оздоровлення. Вже ніхто не сперечається з тим фактом, що сьогодні обсяг освіти перевищує всі допустимі норми сприйняття та характеризується неможливістю повноцінного засвоєння учнями обсягу знань, який постійно зростає. Великі обсяги інформації, які потрібно запам'ятати, дитині не під силу. Це негативно впливає на розвиток творчих здібностей та здоров'я молодших школярів.

У цьому контексті формування здорової особистості та її культури дозвілля має стати однією з найважливіших сфер діяльності навчальних закладів.

Високий рівень шуму сучасних міст і селищ, негативний вплив інформаційних засобів навчання, значний час перебування учнів у закритих приміщеннях викликає проблему оздоровлення дітей на лоні природи. Ця проблема позитивно вирішується шляхом залучення молодших школярів до створення й облаштування позаміської (чи селищної) туристсько-екологічної стежки. Адже замські подорожі з цікавими спостереженнями за взаємозв'язками між тваринами й рослинами, захоплюючими відкриттями окремих таємниць природи, приваблюють учнів початкової школи, найкраще сприяють відновленню та поліпшенню особистого здоров'я та природного довкілля, сприяють підвищенню фізичної підготовленості учнів початкової школи у позаурочних формах занять.,



**Мета дослідження** полягає в науковому обґрунтуванні доцільності залучення дітей до створення, облаштування й використання туристсько-екологічної стежки як інноваційної форми їх оздоровлення, фізичного та екологічного виховання.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз наукових і навчальних джерел показав, що одну з найперших туристських стежок в Україні було прокладено та облаштовано у 1899 році. Це була Кримська Штангеевська стежка, що вела від водоспаду Усан-су до Хребта Яйли. Вона проходила через найбільш мальовничі ділянки і мала протяжність понад 8,5 км. Призначалася для екскурсантів будь-якого рівня фізичної підготовки. Вздовж усієї пологої стежки було зроблено маркування на каменях, що вказувало пройдену відстань і подальший напрям руху. Наступною була прокладена Боткінська стежка. Дещо пізніше були створені ще дві стежки, що вели у гори Хрестова та Дмитрієвська. Вище згадані стежки стали прообразами сучасних екологічних стежок і підґрунтям сучасного екологічного туризму, який є формою активного відпочинку з екологічно значущим наповненням [2].

Усі вони були створені й доглянуті на кошти Ялтинського відділення Кримсько-Кавказького гірського клубу.

Важливим внеском у розвиток основ екологічного туризму в контексті пізнання та збереження природи рідного краю, стала видавнича діяльність краєзнавчо-туристського товариства «Плай» (1925 – 1937 роки).

Наступним етапом формування основ екологічного туризму став активний розвиток масового туристсько-екскурсійного руху в Україні, що розпочався в 1960-х роках. У школах починає набувати розвиток природознавчих, а з середини 80-х років – екологічних аспектів туризму [2]. Створюються перші екологічні стежки на Сумщині.

Так, екологічним загоном «Мурашка», що розпочав діяти на базі Імшанської восьмирічної школи, Ямпільського району, Сумської області у 1977 році була створена туристська екологічна стежка довжиною 7 км. У 1985 році її маршрут було продовжено до 22 км. На туристській екологічній стежці загону «Мурашка» було проведено кілька одноденних і триденних районних і обласних семінарів-практикумів. Творчий досвід такої роботи було узагальнено на спільній раді Сумського обласного інституту удосконалення учителів і Ямпільського Будинку піонерів 16 травня 1989 року та рекомендовано до практичного впровадження у школах області [4]. Також були видані методичні рекомендації зі створення туристсько-екологічних стежок на матеріалах екологічного загону «Мурашка», який згодом об'єднав у спільній праці учнів сільських, селищних і міських шкіл району.

21 лютого 1989 року членами районного еко-клубу «Мурашка» при Ямпільському Будинку піонерів і школярів було завершено створення туристсько-екологічної стежки протяжністю 130 кілометрів – найдовшого, визнаного й зареєстрованого владою, туристсько-екологічного маршруту України. Паспорт на туристсько-екологічну стежку був затверджений рішенням Ямпільської районної Ради народних депутатів № 150 від 16.10 1991 року [3].

Згідно паспорту, – туристсько-екологічна стежка являє собою розчищений дитячими руками від хмизу, диких заростей і бур'янів досить довгий маршрут, за яким постійно доглядають школярі. Стежка розрахована на багатоденне проходження туристами-екологами з обов'язковим виконанням навчальної, дослідницької та природоохоронної роботи. Вона багата чудовими пам'ятниками природи, які охоплюють цікаві лісові, лугові і болотні ділянки. Компактно розміщені природні об'єкти дозволяють вивчати їх в комплексі і взаємозв'язку. Бачити вплив одного явища на інше. Якщо пройти по всій стежці, то можна побачити різні форми рельєфу: рівнинну місцевість, тераси, яри. Туристсько-екологічний маршрут перетинають ріки Івотка, Свеса, Шостка, багато їх приток та інших красивих водоймищ. Увагу туристів будь-якого віку приваблюють результати праці школярів по захисту, поліпшенню та примноженню природного середовища. Руками дітей виготовлено й облаштовано



біля 3000 будиночків для птахів, 800 годівниць, 12 – для диких копитних звірів, 30 солонців. Створено 2 заказника для рудих лісових мурашок. Обладнано 7 туристських стоянок. На стежині встановлено 36 інформаційних щитів, які розповідають відвідувачам про об'єкти природи, дають наукові дані про дерева, кущі, трави, птахів, про створення підземних вод та різних водоймищ, їх значення для здоров'я людини. Наприклад: «Ліс захищає наше здоров'я. В лісі іонізація кисню в 5 – 10 разів вища, ніж у місті. Багато рослин щедро виділяють фітонциди, які вбивають шкідливі мікроби. Шелест листя тішить наш слух, а різнобарвні фарби і форми дають відпочинок нашим очам. Все це благотворно впливає на нашу нервову систему, знімає втому» [3].

У змісті інформаційних щитів відображено й працю дітей. Як наприклад: «Дорогі друзі! Ви знаходитеся в зоні відпочинку, створеній руками дітей та підлітків. Ми бажаємо вам приємного настрою. Будьте великодушні, цінують працю дітей і залишайте стоянку в доброму стані!». або ж «Дорогі друзі! Ми даруємо вам цю стежину, щоб ви, пройшовши по ній, побачили, дізнались і відкрили для себе багато нового і цікавого про природу, що нас оточує, зрозуміли, що для всякого початку потрібна маленька зернинка. Вчитися можна і в дуже малому домі. Творити можна і в тісному кутку. Охороняти можна навіть в ранньому дитячому віці!» [3].

Якщо взяти до уваги, що діти й підлітки активно долучаються до пошуку об'єктів показу незмінних природних взаємозв'язків, складання текстів для багатьох інформаційних щитів, що власноруч виготовляються та встановлюються на туристсько-екологічній стежці, то виявляється, що весь цей процес з її створення й облаштування є творчим, а діяльність – інноваційною формою оздоровлення, фізичного та екологічного виховання молодших школярів і підлітків. Адже дітям потрібно долати значні відстані до необхідної ділянки маршруту, пробиратися через лісові хащі у пошуках цікавих об'єктів природи.

Результати творчої праці дітей зі створення й облаштування вище вказаної туристсько-екологічної стежки були представлені у Павільйоні народної освіти Виставки досягнень народного господарства СРСР, отримали високу оцінку й належне висвітлення на стендах Виставки. Вперше в історії Сумщини дитяча праця була відзначена Головним комітетом ВДНГ СРСР 22-ма нагородами, у числі яких – 11 медалей (постанова № 21-Н від 10.04.91 року).

Аналіз навчально-методичної літератури засвідчує, що в останні роки накопичений немалий досвід із створення екологічних стежок. Створювати їх стало модно. Більшість учителів і методистів позашкільних закладів схильні вважати, що екологічну чи туристську стежку можна створити за досить короткий час. Можливо, що саме такий підхід до створення й облаштування стежок, робить їх нецікавими й нецікавими [1, 2, 4].

Практика переконує, що створення туристсько-екологічних стежок малої й великої протяжності займає багато часу та вимагає значних матеріальних затрат. У нашому випадку робота зі створення й облаштування туристсько-екологічної стежки багатоденного проходження тривала впродовж трьох років. Адже на таку працю кошти не виділялися. Вона створювалася силами зацікавлених учнів, за власний рахунок у вільний від навчання час.

На основі тривалого досвіду з фізичного та екологічного виховання засобами екологічного туризму, ми можемо упевнено стверджувати, що створення туристсько-екологічної стежки, як і будь-якої іншої пізнавальної стежини, вимагає немало творчих зусиль і цілеспрямованої праці. Тому ця діяльність має складатися з таких основних етапів: 1) формування ініціативної групи; 2) вибір району туристсько-екологічної стежки; 3) розвідка; 4) розчистка й маркування маршруту; 5) збір наукової інформації про природне середовище та його мешканців; 6) облаштування стежки [4].

На першому етапі нами було сформовано ініціативну групу учнів, які зацікавлені у дослідженні природи, вдосконаленні особистих фізичних якостей і задля цього, готові були працювати разом з наставником у позаурочний час. На цьому етапі ми провели збори батьків дітей ініціативної групи. Розповіли батькам про свої плани, перспективи, порадилися з ними. Дорослі підтримають таку діяльність, а дехто з них стали нашими однодумцями і помічниками.

На другому етапі при виборі району туристсько-екологічної стежки нам знадобилися консультації працівників товариств охорони природи, мисливців, рибалок, лісництв, учителів, старожилів, співробітників музеїв, знавців природи та історії рідного краю. Ми подбали про те, щоб район запропонованої стежки був багатим на історичні події, мальовничі куточки природи, джерела питної води, виключав багате розмаїття рослинного та тваринного світу. Також наполягли, щоб стежка проходила неподалік транспортних доріг, що необхідно у випадку надання швидкої допомоги та підвозу екскурсантів для проведення тематичних екскурсій.

Третій етап став для нас найвідповідальнішим і найбільш тривалим, адже від якості здійснення розвідки у повній мірі залежали і зміст, і дієвість, і значущість маршруту в екологічному і фізичному вихованні школярів. На цьому етапі ми мали передбачати ретельне обстеження та вивчення природного оточення району запропонованої туристсько-екологічної стежки, складання мапи й нанесення на неї: лісових масивів, різноманітних водойм, джерел, луків, місць корисних копалин, ділянок землі яким загрожує ерозія та забруднення, нир звирів, гнізд великих хижих птахів, комплексів мурашників і других корисних комах, пам'ятників природи, малих річок і струмків, які потребують очищення від лісних завалів тощо. Впродовж весни, літа та осені діти з'ясовували, які перелітні та які осілі птахи гніздяться на окремих ділянках стежки. З цією метою, окрім спостережень за птахами, учні оволодівали прийомами лазіння по стовбурах дерев з тим, щоб восени зняти застарілі гнізда й за їх будовою та матеріалом визначати птахів. Також займалися пошуком лікарських та рідкісних рослин, грибів і ягід, що ростуть на території, обраної для створення стежки і є життєво важливими для зцілення й оздоровлення людини. Впродовж року, а особливо взимку визначали місця концентрації диких звирів з тим, щоб облаштувати майданчики для підгодівлі лісових тварин, встановити тут годівниці та солонці. Як правило, на цьому етапі відпрацьовувалися навички подолання природних перешкод, розвивалися рухові якості, сила, витривалість, координація рухів.

Четвертий етап – розчищення та маркування стежки. При здійсненні цього етапу ми навідувалися до лісництв, просили дозволу лісників, через обходи яких мала проходити стежка, на розчистку окремих ділянок маршрути та їхньої присутності під час такої діяльності. Ми розчищали маршрут шириною в 1 метр, для чого вирубували чагарники, обрізали гілки дерев та кущів, які заважали проходженню групи туристів. Як правило, на цьому етапі учні разом з нами починали своє втручання в закони природи. Отже, нам ні на хвилину не можна було забувати, що у цей час очі дітей зосереджені саме на нас. Молодші школярі завжди намагаються копіювати дії наставника. Чим бережливіше буде ставитися до природи учитель, тим свідоміше й відповідальніше до неї будуть відноситися діти. Недопустимо забивати у стовбури дерев сокири й ножі, що досить часто спостерігається на туристських злетах (при чому нерідко це роблять і вчителі). Правильна поведінка в природі починає формуватися у школярів саме тут, під час безпосередньої участі у створенні стежки. Учитель повинен бути готовим дати правильну відповідь на питання: «Чому ми замість охорони, вирубуємо молоді дерева та кущі?». Йому також слід рішуче засудити або призупинити ті учнівські дії, які приносять шкоду оточуючому середовищу. Тут необхідно проводити санітарне прибирання лісу (не чіпаючи опале листя) вздовж стежки, під час чого зібрати повалені стовбури дерев, гілки, сучки та спалити їх у безпечному місці [4]. Бажано також засипати землею канавки і ямки, що

часто зустрічаються на стежці. Маркування краще всього наносити на стовбури дерев водоемульсійною фарбою білого кольору. На висоті 1,5 м на дереві робити смужки шириною 5 см та довжиною до половини його окружності з боку стежки. При такому маркуванні напрям стежки видно з трьох боків, що необхідно при орієнтуванні ввечері.

На п'ятому етапі ми ознайомлювалися з науковою літературою про рослини і тварини, які могли нам зустрічатися на туристсько-екологічній стежці, конспектували відомості про дерева, кущі, лікарські трави й ті, що занесені до Червоної книги України. Під час такої роботи з літературою діти починали підбирати природні об'єкти, які мали носити пізнавальний характер під час прогулянок, екскурсій і походів туристсько-екологічною стежкою. Головне – як відзначав у своїх працях доктор педагогічних наук А.Н. Захлебний – полягало в тому, щоб вибраний вид або процес, що спостерігається дозволяв наочно показати його роль у створенні чи підтриманні екологічної рівноваги стану навколишнього середовища. Для прикладу цього вчений рекомендував показати, як дощові черви переміщують опале листя у нижні земні горизонти, виступаючи важливим ланцюгом біологічного кругообігу [1]. Знання, отримані під час роботи з науковою літературою, допомагали юним природолюбам спланувати ряд заходів з охорони, поліпшення та збагачення міць проживання різних видів тварин, правильно змайструвати пташині будиночки, годівнички, облаштувати майданчики для підгодовування звірів та птахів, проведення дослідів та тривалих досліджень у природі.

Шостий етап полягав в облаштуванні стежки. Оскільки стежка туристсько-екологічна, то ми у першу чергу спорудили на ній показові місця стоянок туристських груп і відпочинку для відвідувачів. На всій протяжності маршруту розвісили дуплянки, шпаківні, синичники. Пташині будиночки пофарбували у коричневий і зелений кольори. Птахи цього не бояться, зате життя будиночків збільшується у кілька разів. У місцях відсутності водойм облаштували пташині поїлки. Для диких копитних тварин зробити годівниці для сіна та віників, а також солонці. Для їх виготовлення використали дерева, зрублені під час розчистки туристсько-екологічного маршруту. Незаперечно, що фізична праця, спрямована на створення й облаштування туристсько-екологічної стежки сприяла розвитку життєво необхідних умінь і навичок, підвищенню працездатності та фізичної підготовленості дітей і підлітків, а ще й радості від здійсненої роботи.

Враховуючи вікові особливості молодших школярів, у кожному з походів до місця створення стежки, ми організовували народні й екологічні ігри, розповідали екологічні казки, показували корисні для здоров'я лікарські рослини тощо. Також влаштовували змагання із встановлення намету, в'язання туристських вузлів, бігу на короткі дистанції, подолання природних перешкод, лазіння по стовбурах дерев, стрибках у довжину з місця, метання шишок і жолудів у ціль, віджимання від колоди тощо. Під наглядом дорослих дозволяли молодшим школярам розпалювати невелике багаття й смажити на ньому продукти споживання.

Такі та інші заходи не тільки подобалися дітям, – вони мали безпосередній вплив на розвиток їх моральних, інтелектуальних і фізичних якостей, формування здібності бачення краси навколишньої природи, що також позитивно відображалось на оздоровленні підростаючої особистості, її потягу до здорового способу життя.

**Висновки.** Довготривалий досвід туристсько-екологічної діяльності переконує, що різнобічна фізична і творча праця, фізичні вправи, ігри, змагання на свіжому повітрі сприяють потужній самореалізації, гарному самопочуттю молодших школярів, їх стійкості до стресів і підвищенню дитячої працездатності, що є першою ознакою гарного фізичного здоров'я. Узагальнюючи вище зазначене, можна констатувати, що приймаючи активну участь у створенні, облаштуванні й використанні туристсько-

екологічної стежки, діти задовольняють свої потреби у руховій активності, покращують стан особистого здоров'я, розширюють кругозір і словниковий запас.

Таким чином, діяльність зі створення облаштування й використання стежки забезпечує оптимальні умови для оздоровлення, фізичного та екологічного виховання, підвищення рівня фізичної підготовленості школярів.

#### **Список використаної літератури**

1. Захлебный А.Н. На экологической тропе (опыт экологического воспитания). – М.: Знание, 1986. – 80 с. – (новое в жизни, науке, технике. Сер. «Педагогика и психология»; № 5.
2. Дмитрук О.Д. Екологічний туризм: Сучасні концепції менеджменту і маркетингу. Навчальний посібник. – 2-е вид., перероб. і доп. – К.: «Альтерпрес», 2004. – 192 с.
3. Лях В.В. Паспорт на туристсько-екологічну стежку районного еко-клубу «Мурашка» при Ямпільському Будинку піонерів і школярів. – Ямпіль: райтипографія, 1991. – 50 с.
4. Лях В.В. Туристско-экологическая тропа. Методические рекомендации по экологическому воспитанию школьников в помощь учителям и старшим пионерским вожатым. – Шостка: гортипография, 1989. – 28 с.

**Матросов С. О., Скрипка І. М., Чередніченко С. В., Фесенко А. В.**

### **ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ 8-9-Х КЛАСІВ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

*В статті вказується, що спортивне орієнтування, має ряд суттєвих переваг, наявність різних видів орієнтування, доступність їх використання надає учням можливості щодо розвитку їх фізичних, психічних та емоційно-вольових якостей. Підтверджується, що кількість школярів з незадовільним станом здоров'я та низьким рівнем фізичної підготовленості неухильно зростає.*

**Постановка проблеми.** Декларативні заклики до учнів про необхідність та доцільність здорового способу життя в останній час не є результативними. Кількість школярів з незадовільним станом здоров'я та низьким рівнем фізичної підготовленості неухильно зростає. Останні дослідження вказують на те, що вирішення ефективних шляхів покращення стану здоров'я учнів можливо за допомогою конкретних рекомендацій щодо застосування нетрадиційних форм та засобів фізичної культури і спорту [2].

Останні дослідження вказують на те, що використання засобів різних видів спорту в гуртково-секційній роботі з школярами в позашкільний час, є актуальним. Саме це на думку авторів А. О. Артюшенко, 2016, Ю. С. Костюк, Ю. С. Фіногенов, 2016 вимагає серйозної перебудови освітнього процесу в школі, пошуку нових форм і методів фізичного виховання учнів, ефективних технологій, що сприятимуть підготовці всебічно розвиненої та творчої особистості. На думку багатьох вчених спортивне орієнтування відкриває широкі можливості для діяльності вчителів та учнів (Ч. А. Дажі, 2013, О. В. Доценко, Б. О. Слонов, А. Г. Шугаєв та ін., 2015).

Проведені наукові дослідження свідчать, що спортивне орієнтування сприяє фізичному розвитку, вихованню фізичних якостей (Д. С. Якушев, 2009); розвитку інтелектуальних здібностей, підвищенню розумової працездатності (Я. П. Галан, 2014), поліпшенню функціональних показників організму та фізичного здоров'я учнів (С. А. Король, М. Г. Суханова, 2004).

Усе це вказує на перспективу ефективного застосування засобів спортивного орієнтування для вирішення оздоровчих завдань в процесі фізкультурних занять з учнями середніх класів.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати, побудувати модель управління навчанням спортивного орієнтування учнів середнього шкільного віку на уроках фізичної культури.



**Результати дослідження та їх обговорення.** Запропонована нами методика навчання спортивного орієнтування включає наступні компоненти: мету і завдання навчання; мотивацію навчальної діяльності; тематичне планування; засоби і методи навчання; організацію навчальної роботи; керівництво навчальним процесом; безпечне матеріально-технічне забезпечення; контроль ходу навчального процесу.

Методика ґрунтується на загальних положеннях теорії управління з урахуванням специфічних особливостей фізичного виховання і являє собою ефективний педагогічний інструмент, за допомогою якого ми організовували навчальну діяльність дітей, яка спрямована на засвоєння програмного матеріалу.

Спортивне орієнтування, на відміну від багатьох інших видів спорту, має ряд суттєвих переваг, наявність різних видів орієнтування, доступність використання надали учням ЕГ можливості щодо розвитку їх фізичних (швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості та швидко-силового якостей), психічних (пам'яті, уваги, мислення) та емоційно-вольових (ініціативності, впевненості, врівноваженості, наполегливості, рішучості та ін.) якостей [5].

При розробці даної методики враховано вікові та анатомо-фізіологічні особливості учнів, а також було визначено пріоритетні завдання щодо рівня загальнофізичної підготовки, безперервності та наступності вивчення поданого матеріалу. Експериментальна апробація розробленої методики здійснювалась на уроках фізичної культури в 8-9-х класах Сумської загальноосвітньої школи.

Метою більш ефективного засвоєння навчального матеріалу та збільшення моторної щільності заняття, теоретичний матеріал експериментальних занять, органічно поєднувався зі змістом практичної діяльності. Вивчення та закріплення знань про умовні знаки спортивних карт з учнями ЕГ було поєднано з різноманітними естафетами та іграми. Техніка виконання фізичних вправ і правила безпеки життєдіяльності здійснювалися на початку заняття. Щодо вивчення технічних та тактичних прийомів роботи з картою учні відпрацьовували відразу на практиці, що сприяло швидкому засвоєнню знань.

Рухи та дії, які використовуються у спортивному орієнтуванні досить різноманітні. Та основними з поміж них у експериментальній методиці були біг і стрибки. Час, що відводився на виконання цих дій, визначався рівнем технічної і тактичної підготовленості учнів. Використання ігрового і змагального методів, дозволили проводити заняття на високому емоційному рівні та спонукали учнів до самовдосконалення.

Ефективність застосування засобів спортивного орієнтування в процесі фізичного виховання учнів середніх класів визначалась шляхом порівняння динаміки показників фізичного стану учнів експериментальної групи (ЕГ) та контрольної групи (КГ) наприкінці педагогічного експерименту.

Середньостатистичні результати, отримані в ході дослідження, в учнів ЕГ та КГ на початку педагогічного експерименту не мали достовірної різниці за усіма досліджуваними показниками. При дослідженні довжини тіла у учнів ЕГ після експерименту найбільший відсоток – 42,5% мали середній рівень, у 10,1% відмічено високий і низький рівні, вище середнього рівня спостерігалось у 15,6%, а нижче середнього – 21,3%. При визначенні ваги тіла найбільший відсоток учнів 36,5% мали середній рівень, 5,6% відмічено високий рівень, вище середній рівень становить 10,0%, нижче середній рівень 32,1% , а низький рівень 15,8%. При вимірюванні ОГК найбільший відсоток учнів 47,5% мали рівень нижче середнього, у 10,4% відмічено рівень вище середнього, середній рівень становить 31,3%, низький рівень – 10,8%, високий рівень не спостерігався (рис.1.).

За період педагогічного експерименту було встановлено, що середньо групові результати показників ДТ та МТ у ЕГ та КГ не зазнали суттєвих змін, так приріст ДТ у ЕГ склав 1 см (0,5%,  $p > 0,05$ ) та 0,8 (0,5%,  $p > 0,05$ ) см у КГ відповідно. Ми виявили, що



в ЕГ на кінець педагогічного експерименту маса тіла навпаки зменшилась на 2,9 кг (4,1%,  $p>0,05$ ), тоді як в КГ збільшилась на 1,5 кг (2,6%,  $p>0,05$ ). Слід зауважити, що в ЕГ величини досліджуваних антропометричних характеристик відповідали віковим нормам, а в КГ середньо груповий показник МТ був більшим за вікову.

Слід зазначити, що статистично значимої різниці ( $p>0,05$ ) між ЕГ та КГ у кінці педагогічного експерименту за результатами антропометричних характеристик не виявлено. Аналіз середньо групових результатів динамометрії у ЕГ на кінець педагогічного експерименту виявив незначний приріст результату статичної сили правої кисті 0,5 кг (1,6%,  $p>0,05$ ) та 0,2 кг (0,8%,  $p>0,05$ ) у КГ, статична сила лівої кисті в ЕГ покращилась на 0,7 кг (1,9%,  $p>0,05$ ), а у КГ на 0,3 кг (0,5%,  $p>0,05$ ). Було з'ясовано, що в ЕГ та КГ середньо групові результати динамометрії теж не зазнали суттєвих змін.

Аналізуючи динаміку показників, які характеризують функціональний стан серцево-судинної та дихальної системи (табл. 1) в кінці педагогічного експерименту виявили позитивні зміни в учнів ЕГ. Так ЧСС у стані спокою у ЕГ учнів зменшилась на  $6,5 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$  (7,7%,  $p<0,05$ ) у дівчат КГ на  $1,2 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$  (1,4%,  $p>0,05$ ).

Таблиця 1.

**Середньостатистичні показники фізичного розвитку учнів ЕГ та КГ до і після педагогічного експерименту**

Досліджувані показники	Результати до ЕГ		Результати після ЕГ		Результати до КГ		Результати після КГ	
	х	S	х	S	х	S	х	S
ДТ, см	164,0	4,04	165,0	4,08	164,2	3,61	165,0	4,4
МТ, кг	58,1	8,21	55,4	8,41	57,8	5,82	59,5	5,69
Динамометрія правої кисті, кг	26,8	3,19	27,3	2,90	26,1	2,27	26,3	3,34
Динамометрія лівої кисті, кг	22,1	2,75	22,9	3,52	22,4	2,83	22,6	3,54

Таблиця 2

**Середньостатистичні показники серцево-судинної та дихальної систем учнів до і після педагогічного експерименту**

Досліджувані показники	Результати до ЕГ		Результати після ЕГ		Результати до КГ		Результати після КГ	
	х	S	х	S	х	S	х	S
ЧСС <sub>сп.</sub> , $\text{уд} \cdot \text{хв}^{-1}$	85,7	9,7	78,9*	5,5	87,5	9,5	86,4	16,7
АТ <sub>сист.</sub> , мм.рт.ст.	117,8	13,9	114,3	7,1	115,6	12,5	117,1	8,9
АТ <sub>діаст.</sub> , мм.рт.ст.	74,8	12,7	75,3	5,2	71,1	11,5	71,4	7,4
ЖЄЛ, л	2,4	0,5	3,3**	0,2	2,3	0,3	2,7	0,3
Проба Штанге, с	41,8	7,5	44,9*	5,7	42,1	7,1	42,8	6,1
Проба Генчі, с	22,0	2,4	26,3	3,3	22,3	2,7	22,9	2,0

Прим. \* при  $p>0,05$ ; \*\* при  $p>0,01$

Збільшення даного показника в учнів ЕГ та КГ становить 0,9 мм.рт.ст. (0,7%,  $p>0,05$ ) та 0,4 мм.рт.ст. (0,4%,  $p>0,05$ ) відповідно. Результати дослідження свідчать, що середньо групові показники ЖЄЛ, проби із затримкою дихання в учнів ЕГ та КГ у кінці педагогічного експерименту мали позитивну динаміку, у ЕГ середньо групові результати ЖЄЛ і проби Штанге вищі ( $p>0,05$ ) ніж у КГ. В ході дослідження ми встановили, що в учнів ЕГ достовірно ( $p<0,01$ ) вищі функціональні показники у кінці педагогічного експерименту, ніж в учнів КГ, таке зростання показників пов'язано із

специфікою процесу спортивного орієнтування, адже робота з компасом і картою сприяє розвитку фізичних якостей а відповідно і функціональних показників тощо.

Слід зазначити, що середньо групові результати дівчат ЕГ та КГ мали статистично значиму різницю ( $p < 0,05$ ), та відповідали віковим нормам. Середньо групові результати АТ сист. та АТ діаст, у ЕГ та КГ не мали статистично значимої різниці ( $p > 0,05$ ), спостерігається і незначна динаміка даних показників. В учнів ЕГ нами виявлено зменшення АТ сист. на 3,5 мм.рт.ст. (3,1%,  $p > 0,05$ ), тоді як у КГ навпаки спостерігається збільшення даного показника на 1,5 мм.рт.ст. (1,2%,  $p > 0,05$ ). На кінець педагогічного експерименту середньо груповий результат АТ діаст в учнів теж не зазнав суттєвих змін.

**Висновки.** 1. Визначили, що, доступність використання засобів спортивного орієнтування надали учням ЕГ можливості щодо розвитку їх фізичних (швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості та швидко-силових якостей), психічних (пам'яті, уваги, мислення) та емоційно-вольових (ініціативності, впевненості, врівноваженості, наполегливості, рішучості та ін.) якостей.

2. Середньостатистичні результати, отримані в ході дослідження, в учнів ЕГ та КГ на початку педагогічного експерименту не мали достовірної різниці за усіма досліджуваними показниками. При дослідженні довжини тіла у учнів ЕГ після експерименту найбільший відсоток – 42,5% мали середній рівень, у 10,1% відмічено високий і низький рівні, вище середнього рівня спостерігалось у 15,6%, а нижче середнього – 21,3%.

3. Виявили, що в ЕГ на кінець педагогічного експерименту маса тіла навпаки зменшилась на 2,9 кг (4,1%,  $p > 0,05$ ), тоді як в КГ збільшилась на 1,5 кг (2,6%,  $p > 0,05$ ). В учнів ЕГ нами виявлено зменшення АТ сист. на 3,5 мм.рт.ст. (3,1%,  $p > 0,05$ ), тоді як у КГ навпаки спостерігається збільшення даного показника на 1,5 мм.рт.ст. (1,2%,  $p > 0,05$ ). На кінець педагогічного експерименту середньо груповий результат АТ діаст в учнів теж не зазнав суттєвих змін.

#### **Список використаної літератури**

1. Андрєєва О. В. Використання елементів орієнтування на місцевості в рекреації населення / Андрєєва О. В., Благій О. Л., Березовський В. А. // Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Г. Сковороди. - Переяслав-Хмельницький, 2004. - С. 278-281.
2. Березовський В. А. Вплив уроків фізичної культури з елементами спортивного орієнтування на показники фізичної підготовленості та соматичного здоров'я учнів середніх класів / В. А. Березовський // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школі. - Запоріжжя : КПУ, 2016. – Вип.
3. Березовський В. А. Ефективність застосування засобів спортивного орієнтування в процесі фізичного виховання учнів середніх класів / В. А. Березовський // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол.: М. С. Солопчук (відп. ред.) та ін.]. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2016. – Випуск 9. – С. 63-72.
4. Воронов Ю. С. Спортивное ориентирование : программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва / Ю. С. Воронов, Ю. С. Константинов. – Москва, 2000. – 38 с.
5. Галан Я. П. Влияние программы по спортивному ориентированию на физическую подготовленность школьников 13–14 лет /Я. Галан // «STINTA CULTURII FIZICE». – Chisinau. – 2014. - № 18/2. – Р. 71-77.
6. Казанцев С. А. Спортивное ориентирование. Физкультурно- спортивное совершенствование : [учебно-методическое пособие] / С. А. Казанцев. – СПб., 2010. – 60 с
7. Роговский В. Ф. Спортивное ориентирование / В. Ф. Роговский, Т. К. Соловых // Спортивная энциклопедия Беларуси. – Минск : БелЭн, 2005. – С. 5–32.

## ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З БАСКЕТБОЛУ З ДІТЬМИ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

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

*В статті розглянуто особливості методики проведення секційних занять з баскетболу з дітьми старшого шкільного віку, описані особливості гри в баскетбол та її вплив на організм людини, проаналізовані основні методи та засоби підготовки баскетболістів.*

**Постановка проблеми.** Фізичне виховання є однією з необхідних умов гармонійного розвитку дитини. Прилучення до спорту з раннього дитинства дає людині фізичне загартування, виховує спритність, чіткість та швидкість реакції, підвищує активність, розвиває почуття дружби. Повноцінний фізичний розвиток дітей можливий лише при комплексному використанні засобів фізичного виховання: фізичних вправ, природних чинників та гігієнічних факторів.

На сьогодні навчання в школі, виконання домашньої роботи збільшують навантаження на організм дитини. Вони зовсім мало бувають на повітрі, а вихідні дні проводять біля телевізора або грають у малорухливі (сидячі) і комп'ютерні ігри. Діти менше рухаються, більше сидять, внаслідок чого виникає дефіцит м'язової діяльності і збільшується статична напруга. Недостатня рухова активність школярів у повсякденному житті несприятливо позначається на стані їхнього здоров'я.

Організовані форми фізичного виховання, передбачені шкільним планом, складають в середньому 32% добової норми для дитини, а спонтанні побутові рухи – 18-20%. Використання тільки різних форм фізичного виховання в режимі дня, в позакласний та вільний час може заповнити недостачу рухової активності дітей старшого шкільного віку.

Тому, великого значення у всебічному фізичному розвитку дітей набувають фізичні вправи, а також елементи спортивних ігор. Оволодіння елементами спортивних вправ та ігор з м'ячем колективного характеру створюють сприятливі умови для виховання позитивних морально-вольових рис характеру дітей. Такі ігри привчають долати егоїстичні спонукання, виховують витримку. У грі дитина завжди має можливість випробувати свої сили та переконатися в успішності дій.

Баскетбол – це командна гра, в якій спільні дії гравців обумовлені єдиною метою. Вона складна і емоційна, включає в себе швидкий біг, стрибки, метання, які здійснюються в оригінально задуманих комбінаціях, проведених в умовах протидії партнерів по грі. Баскетбол – один із найбільш динамічних та видовищних ігрових видів спорту і одночасно серйозний спосіб оздоровчого впливу.

Численні дослідження свідчать про важливе значення гри в баскетбол для всебічного розвитку дитини. Питання організації навчання елементам цієї гри в різні вікові періоди були розглянуті в роботах Е.Й. Адашкявічене, А.І. Бикової, Е. С. Вільчовського, А.В. Кенема, Т.І. Осокіної та інших. Але проблема особливостей методики проведення секційних занять з баскетболу з дітьми старшого шкільного віку розглянута недостатньо.

**Мета дослідження:** проаналізувати методику проведення секційних занять з баскетболу з дітьми старшого шкільного віку.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для застосування раціональної методики навчання школярів баскетболу вчителів необхідно знати закономірності вікового розвитку найважливіших систем організму. Зміни, що відбуваються в будові та функціональному стані організму юних гравців, обумовлені не тільки впливом систематичних занять фізичними вправами, але й їх віковими особливостями.

Старший шкільний вік – це період завершення статевого дозрівання і разом з тим початкова стадія фізичної зрілості. Високий рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості сприяє формуванню навичок і вмінь у майбутній професійній діяльності, відкриває широкі можливості для вибору професії. Поряд з цим фізичне виховання позитивно позначається і на розвитку деяких якостей особистості. Наприклад, усвідомлення своєї фізичної сили, здоров'я і привабливості впливає на формування у юнаків та дівчат високої самооцінки, впевненості в собі, життєрадісності і т. д., навпаки, усвідомлення своєї фізичної слабкості викликає деколи у них замкнутість, невіру в свої сили, песимізм [2].

Популярність баскетболу та широке його застосування в системі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку обумовлюється, перш за все, економічною доступністю гри, високою емоційністю, великим видовищним ефектом, комплексним впливом на організм і виховання молоді [2].

Баскетбол приваблює своєю видовищністю, великою кількістю різноманітних техніко-тактичних прийомів, емоційністю, легкістю, динамічністю, одночасно колективізмом та індивідуалізмом і до того ж є, на думку фахівців, найефективнішим засобом для всебічного фізичного розвитку [5].

Баскетбол – як засіб фізичного виховання характеризується високим динамізмом гри, який сприяє розвитку всіх якісних сторін рухової діяльності, удосконаленню аеробної та анаеробної продуктивності: адже під час гри спортсмени пробігають близько 4000м, виконують в захисті 500 рухів ногою і 150 – рукою, 260 нахилів тулуба, 300 поворотів, 90 стрибків. ЧСС у них досягає від 150 до 220 ударів за 1хв., зовнішня робота серця виростає в 4 рази, а індекс хв. об'єму серця – в 6 разів [1].

Діяльність баскетболістів пов'язана з необхідністю миттєво вирішувати виникаючі ігрові завдання. Це потребує високої рухливості нервових процесів, необхідних не тільки для швидкої зміни структури і темпу рухів, але для удосконалення органів дихання та кровообігу. Тому заняття баскетболом добре розвивають сенсорні системи, особливо зорову і слухову, позитивно впливають на вестибулярний апарат.

Оздоровчий вплив баскетболу полягає в активному розвитку координаційних здібностей, в першу чергу спритності, точності, а також швидко-силових якостей, загальній і спеціальній витривалості. Висока інтенсивність м'язової діяльності викликає підсилення потовиділення, сприяє очищенню організму, виробляється адекватна реакція на швидку зміну ситуації. Значні фізичні та психічні навантаження різного характеру зміцнюють центральну нервову систему, підвищують стійкість уваги, розвивають рухову пам'ять. Таким чином, гра в баскетбол є своєрідною моделлю суспільного життя людини, яка краще допомагає підготуватися до самостійної діяльності [3].

Як правило, розминка баскетболіста складається з двох частин: виконання вправ без м'яча і з м'ячем. Тривалість розминки в середньому складає 15-20 хв. Починають її з легкого бігу протягом 5-7 хв. Під час бігу виконують енергійні колові рухи кистями. Потім виконують декілька простих вправ, щоб у «роботу» були включені всі м'язові групи і суглоби. Ривки руками в різні сторони, присідання, пружні нахили вперед і в сторони, колові рухи в гомілково-ступневих суглобах, підскоки на правій, на лівій, на обох ногах – всі ці вправи готують гравців до виконання основної частини заняття.

В основі баскетболу лежать природні рухи – це біг, стрибки, кидки, передачі. Їм легко навчати дітей, підлітків і дорослих. Тому баскетбол входить до програми виховання та навчання дітей, починаючи з дитячих садів, а ігри з м'ячами – з дворічного віку [3].



Баскетбол відноситься до нестандартних ситуаційних фізичних вправ з різкою зміною інтенсивності. В процесі гри інтенсивність рухів може бути то максимальною, то поміною, а в окремі моменти гри активна м'язова діяльність може бути припинена. Подібні зміни інтенсивності відбуваються безперервно, що визначається зміною обставин та умов гри [1].

У результаті гри в баскетбол складається своєрідний динамічний стереотип нервових процесів, що забезпечує швидкий перехід, перемикання функцій з одного виду діяльності на інший, з високої інтенсивності виконання рухів на низький і навпаки.

Ігрова активність юних баскетболістів відрізняється високою напруженістю. Про це, зокрема, свідчать високі функціональні зміни в ході гри. Частота пульсу може доходити до 180-230 ударів за хвилину.

У процесі гри рівень споживання кисню знаходиться в межах 72,3-96,6% від максимуму. При цьому частота дихання досягає 50-60 дихальних циклів за хвилину, а хвилинний об'єм дихання доходить до 120-150 літрів. Таким чином, участь в іграх пред'являє високі вимоги до дихальних можливостей баскетболістів. Разом з тим, при грі в баскетбол утворюється помітний кисневий дефіцит, який сягає 4-8 літрів. Витрата енергії у баскетболістів за гру становить 900-1200 ккал. Тому участь в активних іграх в баскетбол протипоказана учням із слабким серцем, астмою та будь-якими хворобами серця, судин і легень [4].

Найбільш ефективною формою проведення занять з баскетболу перед відповідальною грою є комплексне тренування, тобто коли використовуються вправи на швидкість, силу і витривалість із засобів ЗФП. При комплексному розвитку рухових якостей найбільш ефективним є тренування, в якому переважно розвиваються швидкісні якості – швидкість та швидкісна витривалість. У цій комплексності найбільш ефективний варіант, коли 50% часу тренувального заняття відводиться на розвиток швидкості, 25% – на розвиток сили і 25% - на розвиток витривалості стосовно до дітей.

Для підвищення ефективності вивчення прийомів баскетболу та гри в цілому необхідна відповідна система, яка б через цілісну рухову діяльність забезпечувала мотивацію учнів; передбачала б чітке визначення завдань та змісту навчання, засобів розвитку фізичних якостей та засвоєння технічних прийомів.

Техніка гри – це сукупність прийомів, що дозволяють найбільш успішно вирішувати конкретні змагальні завдання [4].

Техніка баскетболу розпадається на два великі розділи: техніка нападу (техніка пересувань та техніка володіння м'ячем) та техніка захисту (техніка пересувань, техніка відбору м'яча і протидія) [6].

Техніка захисту підрозділяється на дві основні групи: а) техніка пересувань, б) техніка оволодіння м'ячем і протидії [6].

Загальновідомо, що баскетбол – це командна гра, у ній легко перемагає добре зіграний колектив, гравці якого чітко знають і суворо виконують свої ролі, дружно і самовіддано домагаються ігрової переваги над командою суперників. М'яч у кільце закидає один гравець, умови ж для цього готують усі п'ять гравців команди [5].

Система взаємодії гравців команди в нападі чи захисті називається тактикою гри. По-іншому можна сказати, що тактика – це раціональне використання засобів, способів і форм ведення спортивної боротьби, спрямованих на досягнення перемоги.

Успіх у нападі приходить до команди, що більш упевнено володіє м'ячем, гравці якого швидше приймають і здійснюють рішення, частіше кидають по кільцю, агресивно атакують і руйнують захисні побудови суперників, грають різноманітно і не дозволяють захисту пристосуватися до своєї системи нападу [5].

Таким чином, процес методики навчання школярів у баскетболі спрямований на озброєння учнів знаннями, вміннями, навичками з питань техніки, стратегії,



тактики, правил гри, постійний фізичний розвиток та вдосконалення їх фізичних якостей.

**Висновки.** Отже, популярність гри в баскетбол та широке його застосування в системі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку обумовлюється, перш за все, економічною доступністю гри, високою емоційністю, великим видовищним ефектом, комплексним впливом на організм і виховання молоді. В основі баскетболу лежать природні рухи, тому, його елементи входять до програм з фізичного виховання починаючи з дитячих садів, а ігри з м'ячем – з дворічного віку. Методика навчання гри у баскетбол повинна бути спрямована на озброєння учнів старшого шкільного віку знаннями, вміннями, навичками з питань техніки, стратегії, тактики, правил гри, а також на постійний фізичний розвиток та вдосконалення їх фізичних якостей.

#### **Список використаної літератури**

1. Абрамова Г.С. Вікова психологія: Навчальний посібник для вузів / Г.С. Абрамова – М. : Академічний проект, 2000. – 411 с.
2. Анискина С.Н. Методика обучение техники игры в баскетбол / С.Н. Анискина. – М. : Физкультура и спорт, 2011. – 176 с.
3. Леонов А.Д. Баскетбол / А.Д. Леонов, А.А. Малый. – К., 2009. – 102 с.
4. Максимів Г. Технологія навчання прийомів гри в баскетбол учнів загальноосвітніх шкіл // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2006. – Вип. 10, т. 1. – С. 150-155.
5. Поляковський В.І. Баскетбол у школі: навчальний посібник / В.І. Поляковський. – Луцьк: Настир'я, 2008. – 168 с.
6. Поплавский Л.Ю. Баскетбол / Л.Ю. Поплавский. – К. : Олімпійська література, 2004 – 448 с.

**Мовчан С. П., Гвоздецька С. В.**

### **ФОРМУВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ**

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

*У статті розкрито сутність проблеми формування вольових здібностей у дітей в процесі занять фізичною культурою. Визначено особливості виховання вольових здібностей учнів молодшого шкільного віку засобами фізичної культури. Описано закономірності методики поєднаного розвитку фізичних і вольових здібностей у процесі фізичного виховання з дітьми молодшого шкільного віку.*

**Постановка проблеми.** Сучасні школярі складатимуть більшу частину потенціалу українського суспільства першої половини XXI століття. Саме їм доведеться вирішувати складні соціально-економічні, морально-естетичні, національні проблеми, що вже сьогодні хвилюють суспільство. Тому навчання, виховання і оздоровлення молоді в нашій країні є найпріоритетнішим завданням.

Проблема зміцнення фізичного та психічного здоров'я дітей є одним із головних завдань українського суспільства. Щоб досягти успіхів у цій справі, необхідно узгодити спосіб життя дітей із закономірностями їхнього фізичного та психічного розвитку, розробити ефективні засоби впливу на організм, запровадити оптимальний режим навчання та відпочинку, систему раціонального харчування тощо.

Науковці (Л.В. Волков, 2011; Т.Ю. Круцевич, 2017; Е.П. Ильин, 2008 та ін.) стверджують, що заняття фізичними вправами не тільки розширюють діапазон функціональних можливостей, але й розвивають здатність долати труднощі і перешкоди. У процесі занять з фізичного виховання у школярів формується ряд

важливих вольових здібностей, зокрема дисциплінованість, самостійність, наполегливість, ініціативність, рішучість, витримка, сміливість [4, 5, 8 та інші].

У науково-методичній літературі рекомендації фахівців щодо виховання волі стосуються переважно спортивної діяльності і, як правило, не враховують вікові аспекти виховання в учнів вольових здібностей. Ураховуючи вище сказане, актуальним є дослідження особливостей формування вольових здібностей у дітей молодшого шкільного віку в процесі занять фізичною культурою.

**Мета дослідження:** дослідити особливості формування вольових здібностей у дітей молодшого шкільного віку в процесі занять фізичною культурою.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У теперішній час не викликає сумніву твердження, що спорт, спортивна підготовка, ігрова і змагальна діяльність розвивають і вдосконалюють не тільки фізичні, але й вольові здібності людини.

У програмах з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів до основних завдань включають не тільки розвиток в учнів основних рухових здібностей, формування життєвоважливих рухових умінь та навичок, а й виховання моральних, вольових і психічних якостей особистості.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що закономірності методики поєднаного розвитку фізичних і вольових здібностей у процесі фізичного виховання є не досконало розробленими. Їх стан не задовольняє потреби практики. В той же час провідні вчені [2, 5, 7 та інші] вказують на важливість формування фізичних і вольових здібностей для оволодіння технікою фізичних вправ, вміння виконувати складний ланцюг техніко-тактичних дій на великій швидкості в умовах єдиноборства з противником.

Механізм формування техніки рухів був глибоко проаналізований рядом авторів [4, 5, 7 та інші]. Встановлено, що окрім протидії гальмівних сил учень долає розбалансування внутрішніх і зовнішніх сил і прагне встановити між ними цілеспрямований зв'язок. Для цього він якомога повніше використовує активні і пасивні рухові сили (інертні сили) і, таким чином, оволодіває технікою фізичних вправ. В цьому процесі, особливо при оволодінні технікою складних по структурі вправ, і створюються труднощі, коли учневі не вистачає відповідного рухового досвіду, тобто визначеного запасу навиків, вмінь і спеціальних знань. Ці недоліки ведуть до небажаних помилок і збільшення термінів навчання, до ускладнень у переносі навиків, до додаткових ускладнень у незвичних умовах на фоні втоми, під час змагань і т.д. Технічні труднощі мають свою специфіку в різних видах спорту, однак загальними в них є труднощі координації рухів, збереження рівноваги, дотримання вимог до точності рухів у просторі, в часі, що і є ефективним засобом формування вольових здібностей.

Процес фізичної підготовки спрямований не тільки на оволодіння руховими вміннями і навичками, на розвиток фізичних і спеціальних здібностей, але й на формування особистості людини [6].

Наукові дослідження проведені В. Л. Волковим [1], П. П. Коханцевим [5] на основі аналізу вікових особливостей дитячого організму підтверджують можливість і доцільність початку навчання техніки фізичних вправ з молодшого шкільного віку. У цьому віці успішно закладається технічна база, в процесі формування якої і розвиваються фізичні і вольові здібності майбутнього громадянина [8].

Ряд авторів вказують на те, що вольові здібності у молодших школярів ще дуже слабо розвинені і нестійкі, але легко піддаються педагогічному впливу [5, 8]. Ось чому потрібно спрямовувати всі педагогічні засоби на їх формування. Роль вчителя у цьому процесі, його підготовленість і знання закономірностей навчання і виховання дітей молодшого шкільного віку надзвичайно важливі.

Вивчення матеріалів дослідження, накопичений досвід роботи спеціалістів дають підставу говорити про те, що суб'єктивні переживання тісно пов'язані зі

складністю розподілу уваги в будь-якій ігровій ситуації, виконанням складних рухових актів. Вони пов'язані також з необхідністю, в ряді випадків, дуже швидко переключати увагу на ті дії, які в даний момент мають найбільш важливе значення. І в тому і в іншому випадку ці переживання формують достатньо інтенсивно вольові зусилля.

Деякі автори вважають [1, 3, 5], що найефективнішим засобом розвитку наполегливості і витримки в дітей є рухливі ігри в ускладнених умовах зі спеціальними завданнями, які підвищують напруження гри. Виконання цих завдань вимагає від учня великої активності та високої напруги волі.

Наполегливість учнів під час гри, їх воля до перемоги пов'язані не тільки з витримкою, а й із самовладанням, тому що їм часто доводиться вести спостереження, приймати тактичні рішення, виконувати складні точні дії з м'ячем в умовах дуже сильного збудження і навіть перезбудження, у стані апатії або розгубленості, яка виникає при невдачі або появі несподіваних перешкод [5].

Під час виховання сміливості потрібно пам'ятати, що адаптація школярів повільна. Розвитку витримки сприяють спортивні і рухливі ігри, які здійснюються за виділеними правилами. Не дивлячись на азарт і бажання перемогти, обов'язковість дотримання цих правил є засобом, який допомагає привчити школярів до контролю за своїми діями. Також дуже важливим фактором для розвитку цієї здібності є думка вчителя фізичної культури, тренера про вірність вчинків учнів.

Деякі автори [4, 5, 7] стверджують, що спеціальних вправ для формування вольових здібностей не існує, тому потрібна визначена організація уроку. Автори рекомендують поступово ускладнювати вправи і вимагати від учнів доведення всіх елементів техніки до автоматизму. Вони вважають, що в тренувальні заняття слід включати важкі і складні вправи, контролюючи якість їх виконання, які слід чергувати з більш легкими і вже засвоєними, щоб запобігти зайвій втомі учнів.

У процесі навчання техніки фізичних вправ розвиваються фізичні і вольові здібності учнів. Адже оволодіння новими знаннями, вміннями і навичками вимагають фізичних і вольових зусиль, які і формуються у молодшому шкільному віці різноманітними за формою і змістом, відповідними до віку засобами і методами спортивного тренування.

**Висновки.** Отже, аналіз науково-методичної літератури показав, що використання засобів фізичної культури з метою підвищення фізичного і психічного розвитку дітей є пріоритетним у галузі фізичного виховання. Відкритим залишається питання взаємодії компонентів фізичного і психічного стану підростаючого покоління; визначення педагогічних умов поєднаного розвитку фізичних і вольових здібностей, які б забезпечували підвищення рівня фізичної підготовленості та інтелектуальних можливостей дітей молодшого шкільного віку.

#### **Список використаної літератури**

1. Волков В. Л. Планування педагогічних впливів різної спрямованості в умовах особистісно-розвивального навчання учнів засобами систематизованої фізичної підготовки / В. Л. Волков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2011. – № 2. – С. 18–23.
2. Горбунов Ю. А. Особенности волевой активности в различных видах спорта / Ю. А. Горбунов, А. Ю. Горбунова // Теория и практика физической культуры. – М., 2006. – № 11. – С. 20–24.
3. Дудник І. О. Особливості стимуляції вольових напружень у підлітків під час виконання фізичних вправ / І. О. Дудник // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VIII всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (Львів, 16–17 лют. 2012 р.). – Львів : ЛДУФК, 2012. – С. 118–123.
4. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб, 2008. – 352 с.

5. Коханець П.П. Формування фізичних і вольових здібностей у дітей молодшого шкільного віку в процесі спрямованої фізичної підготовки : Автореф. дис ... канд. наук з фіз. виховання і спорту / П. П. Коханець . – Львів : Б. в., 2006 . – 20 с.

6. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / Т. Ю. Круцевич., Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчинкова та ін. – [2-ге вид., переробл. та доп.]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олимп. л-ра, 2017. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – 448 с.

7. Петрыгин С. Б. Педагогические условия формирования нравственно-волевых качеств личности подростков в процессе занятий восточными единоборствами : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.01 – общая педагогика, история педагогики и образования / Сергей Борисов Петрыгин. – Рязань, 2005. – 19 с.

8. Шиян Б. М. Система підготовки майбутніх учителів до реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання молодших школярів / Б. М. Шиян, О. Я. Кругляк // Теорія та методика фізичного виховання. – № 2(22).– 2006. – С. 2–6.

**Петренко Р. С.**

## **МЕТОДИКА ПРОГРАМУВАННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З АКВАФІТНЕСУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

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

*У статті розглянуто та проаналізовано значення занять з використанням сучасних оздоровчих фітнес-технологій. Проведено аналіз сучасних підходів до організації занять з фізичного виховання зі студентами.*

**Постановка проблеми.** Фізичне виховання є системою заходів покликаних сприяти фізичному розвитку особистості, зміцнювати здоров'я, забезпечувати оволодіння необхідними життєво важливими руховими вміннями і навичками, сприяти високій розумовій і фізичній працездатності, готувати до майбутньої професійної діяльності.

Наукові дослідження, як вітчизняних [4;8] науковців свідчать про зниження мотивації у молодого покоління до ведення здорового способу життя, до постійних занять фізичними вправами та спортом. Особливу увагу привертає до себе процес фізичного виховання у школі, так як саме у шкільному віці закладаються основи здоров'я [6].

Зміни які чиняться у нашому суспільстві негативно відбиваються на різних сторонах життєдіяльності, і нажаль, також на процесі фізичного виховання молоді, яка є майбутнім нашої країни. Така тенденція негативно позначається на стані здоров'я учнівської і студентської молоді, їх працездатності, фізичній підготовленості, і насамперед репродуктивному здоров'ї дівчат. За проведенням аналізом виявлено, що з кожним роком збільшується кількість школярів, які відносяться і займаються в спеціальних медичних групах. А менш ніж 20% старшокласників мають достатній рівень здоров'я по закінченні загальноосвітніх шкіл [1;5].

Визначено, що основними причинами такого становища є дефіцит рухової активності школярів, який негативно впливає на фізичний розвиток, функціональний стан та фізичну підготовленість старшокласників [1;9]. На жаль, школа не може повною мірою вирішити означену проблему. Більшість старшокласниць взагалі не відвідають спортивні секції, не займаються різними видами фізичних вправ, так як більшість вільного часу проводять за підготовкою до здачі ЗНО, з репетиторами за потрібними дисциплінами, та інше. Старший шкільний вік характеризується продовженням процесу росту та розвитку організму, одночасно завершується статеве дозрівання. Анатомо-фізіологічні і психічні особливості юнаків і дівчат вимагають різного підходу до організації занять, підбору засобів і методів навчання



руховим діям і виховання фізичних якостей, до дозування фізичного навантаження. При проведенні занять з дівчатами старшого шкільного віку необхідно враховувати особливості жіночого організму, індивідуальні можливості, а також вподобання та пріоритети дівчат 15-17 років до занять фізичними вправами [2].

Таким чином, актуальною залишається проблема пошуку форм і методів для збільшення рухової активності дівчат-старшокласниць. Однією з таких форм є організація додаткових занять, які при плавильній організації та раціональному поєднанні з основними заняттями з фізичної культури в школі, могли би призвести до позитивного ефекту для залучення старшокласників до постійних занять фізичними вправами та спортом.

Аналізуючи наукові публікації, можна стверджувати, що інноваційні технології несуть в собі різноманітні способи організації різних видів рухової діяльності учнів, при використанні яких створюються оптимальні умови та можливості для навчання [3;7;10]. Застосування сучасних інноваційних методик та технологій при проведенні занять з дівчатами старшого шкільного віку сприятиме не тільки зростанню мотивації до занять фізичними вправами та спортом, а й покращить рівень здоров'я, фізичної працездатності, фізичної підготовленості учнівської молоді.

**Мета дослідження:** теоретичне обґрунтування і експериментальне підтвердження підходів що до удосконалення занять з фізичного виховання з дівчатами старшого шкільного віку

**Результати дослідження та їх обговорення.** На сьогодні особливо важливим є впровадження різних інноваційних процесів, технологій у процес фізичного виховання школярів. Як відомо, основою інноваційних процесів є такі чинники: створення інновацій які сприяють активізації діяльності школярів до різних видів рухової активності; оволодіння школярами впроваджених методик.

Для ефективного впровадження системи заходів залучення учнівської молоді до занять фізичними вихованням, формування особистої культури рухів, підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості нами була розроблена програма додаткових занять, яка включала основні методологічні положення.

В основу програми зміцнення здоров'я та покращення фізичної підготовленості старшокласниць покладені підходи до формування до ведення здорового способу життя; ознайомлення з інноваційними засобами та методами збереження свого здоров'я, виховання в них стійкої потреби в постійних заняттях фізичними вправами та спортом.

Метою запропонованої програми є залучення учнівської молоді до постійних занять фізичними вправами та спортом, формування в них мотивації та інтересу до різних видів рухової активності.

Головним завданням програми є раціональна побудова фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів і вільний від основного навчання час, залучення до регулярних занять різними видами рухової активності, підвищення рівня здоров'я, функціонального стану організму, формування позитивного ставлення та стійкої мотивації до занять фізичними вправами, та збереження і зміцнення особистого здоров'я. При розробці програми ми дотримувалися основних принципів фізичного виховання: регулярності, доступності, систематичності, індивідуальності, усвідомленості та активності, оздоровчої спрямованості, гармонійного розвитку особистості та урахування мотивів та потреб.

Розроблена нами програма занять з використанням інноваційних методик містить наступні загальноприйняті складові: мету, завдання, принципи, етапи впровадження (табл. 1). При розробці програми основна увага була приділена наступним аспектам: урахування мотивацій інтересів а пріоритетів старшокласниць до видів рухової активності; особливості фізичного розвитку дівчат старшого шкільного віку.



Дослідження у галузі фізичного виховання свідчать про те що, ефективність запропонованих заходів значною мірою залежить від дотримання певних соціально-педагогічних умов, а саме;

- розробки системи залучення старшокласниць до додаткових занять фізичними вправами. Особлива увага спрямована на реалізацію набутих знань та умінь та навичок, набутих на основних заняттях з фізичного виховання у школі;

- формування позитивного ставлення до додаткових занять фізичним вдосконаленням. Адже, школа покликана не лише забезпечувати належний рівень фізичного виховання, а й прищеплювати звичку до ведення активного здорового способу життя;

- формування знань у галузі фізичної культури, навчання засобам контролю та самоконтролю, а також вмінню самостійно займатися фізичними вправами.

Розроблена нами програма занять містить три етапи впровадження.

Початковий етап був спрямований на визначення та формування інтересу до додаткових занять. Нами пропонувався перегляд відеоматеріалів популярних видів рухової активності серед старшокласників, ознайомлення їх з різними як традиційними так і інноваційними засобами та методиками організації дозвілля. Нами на даному етапі проводився оперативний контроль, метою якого було виявити інтереси та вподобання старшокласниць до додаткових занять фізичними вправами.

Таблиця 1

### Структура програми секційних занять для студентів

<b>Мета програми:</b> підвищення рівня здоров'я, фізичної підготовленості, рівня рухової активності, формування мотивації та потреби до постійних занять фізичними вправами				
<b>Завдання:</b> раціональна організація фізкультурно-оздоровчої діяльності, підвищення рівня функціонального стану організму старшокласниць, розвиток рухових якостей, підвищення фізичної підготовленості, формування стійкої мотивації до ведення здорового способу життя.				
<b>Принципи:</b> систематичності, доступності, індивідуалізації, систематичності, поступовості, оздоровчої спрямованості, усвідомленості, активності, гармонійного розвитку				
<b>Етапи впровадження</b>				
Початковий етап	Основний етап		Завершальний етап	
<b>Критерії ефективності впроваджених заходів</b>				
Визначення мотивів та пріоритетів до занять різними видами рухової активності. Формування понять здорового способу життя	Підвищення показників функціонального стану	Підвищення показників фізичної підготовленості	Вміння організувати самостійні заняття, активне дозвілля	Наявність стійкої мотивації до занять фізичними вправами
<b>Результат:</b> підвищення рівня здоров'я, фізичної підготовленості, підвищення рівня рухової активності, формування мотивації та потреби до постійних занять фізичними вправами				

Протягом наступного, основного етапу, дівчатам пропонувалося самостійно розробити для себе комплекси тренувальних занять за обраним видом рухової активності. Розроблений план заняття перевірявся і корегувався за умови необхідності.

Завданням завершального етапу було формування стійкої потреби до систематичних занять фізичними вправами; закріплення вміння самостійно підбирати тренувальні навантаження; підтримання рівня власного здоров'я та функціонального стану організму; підтримання належного рівня рухової активності.

Результати проведеного нами дослідження виявили основні критерії ефективності запропонованих заходів: підвищення показників функціонального

стану; покращення показників фізичної підготовленості; збільшення рухової активності; зростання мотивації до занять фізичними вправами; вміння організовувати активне дозвілля.

**Висновки.** Проблема залучення молодого покоління до занять фізичними вправами а спортом є актуальною і в умовах сьогодення. Запропонована нами програма додаткових занять, спрямована на зміцнення здоров'я, покращення фізичної підготовленості, формування стійкої мотивації до постійних занять фізичними вправами та спортом показала позитивні результати на практиці і може бути запроваджена в навчальний процес загальноосвітніх шкіл.

**Перспективи подальших досліджень.** Планується впровадження запропонованої програми в навчальний процес загальноосвітніх шкіл та закладів вищої освіти з метою визначення її ефективності.

#### **Список використаної літератури**

1. Дикий О. Ю. Актуальні проблеми профільного навчання за спортивним напрямом старшокласників / О. Ю. Дикий // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2016. – № 3. – С. 65–68

2. Єлісеєва Д. С. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Дар'я Сергіївна Єлісеєва; Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. – Дніпро, 2016. – 21 с.

3. Маринич В. Л. Інноваційні підходи в організаційному забезпеченні фізкультурно-оздоровчої роботи у позашкільних навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Вікторія Леонідівна Маринич; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2014. – 20 с.

4. Москаленко Н. В. Вплив інноваційної технології зміцнення здоров'я на фізичний стан старшокласників / Н. В. Москаленко, Д. С. Єлісеєва // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. - Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016.

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

6. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізично- го виховання молодших школярів: дис. ... докт. наук з фіз. виховання і спорту 24.00.02 / Наталія Василівна Москаленко. – Дніпропетровськ, 2009. – 454с.

7. Степанова І.В. Концепція інноваційної програми фізичного виховання у вищих навчальних закладах / І.В. Степанова // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, ДДІФКіС. 2014. – № 2. – С. 163 – 166.

8. Футорний С. М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Сергій Михайлович Футорний; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2015. – 43 с.

9. Федоренко Є. О. Формування мотивації до спеціально організованої рухової активності старшокласників: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Євгенія Олегівна Федоренко; Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2012. – 22 с. 11.

10. Шаповаленко В. І. Інтеграція інноваційних елементів та інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання / В.І. Шаповаленко, С.В. Гаркуша // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка. – 2013. – Вип. 112. – Том 2. – С. 304-308.

## АНАЛІЗ НОРМАТИВНО-ПРАВОВІХ АКТІВ, ЯКІ РЕГУЛЮЮТЬ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЩОРІЧНОГО ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого, Харків

*У статті представлені результати теоретичному аналізу нормативно-правових актів, які регулюють проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості учнівської та студентської молоді. З травня 2017 року на державному рівні відновлено оцінювання фізичної підготовленості населення України, яке було скасовано у 2008 році. Це позитивно сприятиме розвитку фізичного виховання та спорту у навчальних закладах, що в свою чергу значно підвищить рівень фізичної підготовленості студентської молоді. Але, на цей час є непорозуміння у трактуванні першого розділу п.13 «Інструкції про організацію проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України», в якому зазначено, що до тестування допускаються учасники, які систематично займаються фізичною культурою та спортом. Це формулювання керівники закладів вищої освіти розуміють кожен на свій розсуд, що значно впливає на кількість студентів, допущених до виконання контрольних вправ і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України. Тому, МОН України потрібно дати роз'яснення до цього питання.*

**Постановка проблеми.** Останнім часом, на державному рівні була прийнята велика кількість нормативно-правових актів, які направлені на створення у суспільстві умов до оздоровчої рухової активності та здорового способу життя для формування здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності в державі. У закладах вищої освіти ці питання вирішує кафедра фізичного виховання. Але слід зазначити, що процес фізичного виховання у своїй традиційній формі не дозволяє у повному обсязі вирішити поставлені перед ним завданням. Тому, необхідно його оптимізація в напрямку оновлення мети та завдань з обов'язковим урахуванням вимог сьогодення та наповнення його новими, більш ефективними сучасними засобами та методами рухової активності [1, с. 354; 2, с. 36-38; 3, с. 222-226; 4, с. 41-43; 5, с. 146; 7, с. 27-29; 8, с. 50-59].

Студентське життя – це унікальний етап становлення людини, пов'язаний з періодом розвитку його фізичних та духовних можливостей. Саме в цей період дуже важливо виховувати у студентів повагу до власного тіла, донести цінність гарної фізичної форми, сформувати позитивне ставлення до щоденної рухової активності. Недооцінювання можливості фізичного здоров'я призводить до погіршення функціональних можливостей організму та як наслідок зниженню ступеню власної самореалізації [6, с. 134-140]. В суспільстві потрібно переорієнтувати ставлення до фізичного виховання, щоб проблема здоров'язбереження, ведення здорового способу життя студентської молоді розглядалися як пріоритетний напрям розвитку системи освіти. Це сприятиме вихованню всебічно розвинутої, гармонійної, фізично міцної особистості та спеціаліста в певній галузі. Тому, навчальна дисципліна «Фізичне виховання» має зазнати значних перебудов, але поступово та дуже виважено.

У зв'язку із зазначеним, необхідно звернути увагу на велику кількість нормативно-правових актів, які спрямовані на реформування та модернізацію системи фізичного виховання у закладах вищої освіти. Серед зазначених документів необхідно виділити ті, які регулюють питання, пов'язані з оцінкою рівня фізичної підготовленості учнівської та студентської молоді.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному аналізі нормативно-правових актів, які регулюють проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості учнівської та студентської молоді.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Визиває оптимізм, що останнім часом в державі є порозуміння в тому, що фізичне виховання та спорт спрямовані на розвиток фізичних і духовних сил молоді людини, становлення її як особистості та захисника Вітчизни. Саме тому на наш погляд приймається постанова Кабінету міністрів України № 1045 від 9.12.2015 р. «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовки населення України». В постанові зазначено, що протягом 2016 року необхідно розробити тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України, а починаючи з 2017 року, проводити щорічно це оцінювання. У порядку проведення щорічного оцінювання одним із завдань є спрямування діяльності навчальних закладів на фізичний розвиток учнівської та студентської молоді для забезпечення належного рівня фізичної підготовленості населення України. Також зазначено, що проведення щорічного оцінювання для студентської молоді, є обов'язковим, проводиться у травні кожного року згідно з відповідними тестами і нормативами. Відповідальність за підготовку та організацію проведення щорічного оцінювання несуть керівники підприємств, установ, організацій. Таким чином в країні відновлюється ця робота, яка була загублена після скасування відповідних тестів та нормативів у 2008 році. Це позитивно сприятиме на розвиток фізичного виховання та спорту у навчальних закладах, що у свою чергу значно підвищить рівень фізичної підготовленості студентської молоді.

Звертаємо увагу, що в Указі Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016 «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2015 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»», у III розділі «Мета та основні завдання» одними із завдань, поставлених Президентом є: розроблення комплексу показників для оцінки рівня фізичного здоров'я різних груп населення; модернізація в навчальних закладах системи фізичного виховання, яка має бути органічно поєднана з іншими компонентами здорового способу життя; сприяння впровадженню ... в навчальний процес та позакласну роботу з фізичного виховання у загальноосвітніх та вищих навчальних закладах популярних серед дітей та молоді видів спорту, тощо.

Прийняття Національної стратегії є дуже важливим кроком, тому що для її реалізації потрібно розробити та прийняти в установленому порядку відповідні законодавчі та інші нормативно-правові акти, плани та заходи, спрямовані на реалізацію її положень.

В цьому зв'язку важливим є прийняття Постанови Верховної Ради України від 19 жовтня 2016 року №1695-VIII «Для забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади». В цієї постанові зазначено, що Верховна Рада України постановляє: 1. Кабінету Міністрів України запропонувати механізми відповідальності керівників навчальних закладів для створення належних умов для ведення здорового способу життя та забезпечення фізіологічних норм рухової активності школярів та студентів; 2. доручити Міністерству молоді та спорту України, розробити та подати на розгляд Кабінету Міністрів України тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення; 3. доручити Міністерству освіти і науки України передбачити у стандартах вищої освіти для першого (бакалаврського) рівня в межах кожної спеціальності наявність компетентності випускника щодо здатності використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, а також відповідних результатів навчання, зокрема, що до виконання встановлених нормативів фізичної підготовленості;



рекомендувати ректорам вищих навчальних закладів з метою формування зазначеної компетентності та досягнення відповідних результатів навчання передбачити для студентів заняття з фізичного виховання не менш, як протягом двох років навчання в обсязі 4 години на тиждень, враховуючі що заняття з фізичного виховання мають відновлювальне та рекреаційне значення, тощо.

Відповідно до отриманого доручення від Верховної Ради України, Міністерство молоді та спорту розробило та затвердило тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (наказ Мінмолодьспорту від 15.12.2016 р. №4665 «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України»). Цим наказом також затверджені і «Інструкція про організацію проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України». В інструкції, у першому розділі «Організація проведення тестування» зазначено, що до тестування допускаються учасники, які *систематично займаються* фізичною культурою і спортом, у тому числі, самостійно, які пройшли медичне обстеження і допущені лікарем до тестування, а також ознайомлені з вимогами правил безпеки; тестування проводиться протягом двох днів: перший день – на швидкість, силу ніг та витривалість; другий день – на силу рук, силу м'язів тулуба, спритність, гнучкість; тестування може виконуватися в іншій послідовності, якщо це не матиме негативного впливу на результат у кожному з видів тестів. У місті проведення тестування обов'язково формується медичний пункт.

Звертаємо увагу, на п.13 цієї інструкції та вважаємо, що Міністерство освіти і науки України потрібно дати роз'яснення щодо формулювання «...систематично займаються...» тому, що керівники закладів вищої освіти, це формулювання розуміють кожен на свій розсуд. Одні вважають, що студенти, у яких є обов'язкові навчальні заняття з фізичного виховання 2 години на тиждень, вже займаються систематично. Інші під систематично займаючимися вважають тих студентів, які займаються в поза навчальний час за розкладом роботи секцій спортивного вдосконалення від 4 до 6 годин на тиждень. Це непорозуміння, на наш погляд, значно вплинуло на кількість студентів, які були допущені та виконували відповідні тести і нормативи, що підтверджується листами МОН України. В цих листах зазначено, що в тестуванні приймали участь від 43 до 50% від загальної кількості учнівської та студентської молоді. крім того, на цей відсоток також значно вплинула велика кількість учнівської та студентської молоді з відхиленнями у стані здоров'я, які звільнюються від виконання даних тестів і нормативів.

Відповідно до фізіологічних норм рухової активності, для здорової молоді людини, активні заняття фізичною культурою та спортом повинні складати не менш 6 годин на тиждень. Тільки та людина може вважатися систематично займаючоюся. Тому необхідно звернути увагу на навчальні плани та з'ясувати чи викладається навчальна дисциплін «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти і в якому обсязі, тому, що з одного боку в підтримку фізичного виховання та спорту на державному рівні видано значну кількість законодавчих актів. В яких є прагнення створити передумови для формування здорової фізичної підготовленої молоді, майбутніх захисників Вітчизни та не дозволити дискредитувати ідею загально європейського освітнього простору, а з іншого не один з них не вирішив основної проблеми, не скасував роз'яснення та рекомендації до наказу МОН України від 26.01.2015 року № 47 «Про особливості формування навчальних планів на 2015-16 н.р.», де зазначено, що «Заняття з фізичної культури у спортивних секціях можуть бути організовані як факультативи (тобто за бажанням студентів); до загальної кількості кредитів ЄКТС і до навчальних планів не включаються, форм підсумкового контролю не мають» (реалізація якого значна вплинула на зменшення навчального навантаження кафедр фізичного виховання та скорочення штату викладачів у 2015 році).



Щоби вирішити це питання необхідно відновити імперативну силу до чинного наказу МОН України від 11.01.2006 р. № 4 «Про затвердження положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах», Міністерству потрібно роз'яснити механізм можливого запровадження «Фізичного виховання» як обов'язкової дисципліни ВНЗ на підставі Закону України «Про вищу освіту». Відповідне звернення було надіслано до Міністерства від Ради ректорів Харківської області, але на цей час відповіді ми не отримали. Сподіваємось, що це питання вирішиться позитивно.

Враховуючи вищевикладене, слід зазначити, що на сучасному етапі, коли відбувається реформування національної системи освіти відповідно до стандартів загальноєвропейського простору, не варто відмовлятися від навчальної дисципліни «Фізичне виховання» та відповідних кафедр, тому що *це єдина дисципліна яка вирішує одночасно освітні, виховні та оздоровчі завдання*, а різні структурні підрозділи які можуть бути створені замість кафедр будуть лише частково вирішувати ці завдання. Крім того, на цей час кафедра фізичного виховання, як структурний підрозділ ВНЗ, вирішує не тільки завдання пов'язані зі зміцненням здоров'я, розвитком фізичних якостей та рухових здібностей, а сприяють формуванню компетенцій організації і проведення студентами самостійних занять спортивно-оздоровчого характеру, спрямованих на зміцнення власного здоров'я, підвищення рівня функціональних можливостей організму, позитивної мотивації та потреби в систематичних заняттях.

Моделі організації навчального процесу з фізичного виховання можуть бути різні: традиційна, секційна, змішана або клубна. Традиційна система представляє «шаблонні» заняття для всієї групи, відповідно до навчальної теми. По закінченню теми студенти виконують контрольні вправи. Ми вважаємо, що дана форма організації навчального процесу є малоефективною, тому що не враховує інтереси студентів. При секційній формі організації навчального процесу часто студенти не можуть вибрати заняття спортивно-оздоровчої спрямованості за інтересом, з причин, пов'язаних з розкладом основних занять, або змінами основного розкладу протягом семестру що призводить до накладок основних занять з секційними, які йдуть за розкладом кафедри фізичного виховання. Змішана система, на наш погляд, в цей перехідний час є найбільш прийнятною тому, що, з одного боку, студенти займаються по знайомій їм з середньої школи традиційній програмі, таким чином спостерігається прийнятність між середньою на вищою школами, з іншого боку, у студентів з'являється вибір спортивно-оздоровчої секції, дня тижня та часу відвідування цієї секції, оскільки секції плануються у поза навчальний час за розкладом кафедри фізичного виховання. Сучасні європейські навчальні заклади пропонують клубну систему занять спортивно-оздоровчою діяльністю.

Безумовно знайдуться прихильники та противники кожної із зазначеної моделі організації навчального процесу з фізичного виховання, але беззаперечно те, що реалізація бажання використовувати рухову активність у повсякденній діяльності повинно відбуватися на підставі індивідуальних особливостей і потреб кожного студента. Зміст і обсяг відповідних занять повинен визначатися на підставі науково обґрунтованих норм для студентської молоді, наявних мотивів і цінностей, з урахуванням характеру рухової активності студента у навчанні та майбутній професійної діяльності.

**Висновки.** 1. 3 травня 2017 року на державному рівні відновлено оцінювання фізичної підготовленості населення України, яке було скасовано у 2008 році. Це позитивно сприятиме розвитку фізичного виховання та спорту у навчальних закладах, що в свою чергу значно підвищить рівень фізичної підготовленості студентської молоді.

2. На цей час є непорозуміння у трактуванні першого розділу п.13 інструкції

про організацію проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України, в якому зазначено, що до тестування допускаються учасники, які систематично займаються фізичною культурою та спортом. Це формулювання керівники закладів вищої освіти розуміють кожен на свій розсуд, що значно впливає на кількість студентів, допущених до виконання контрольних вправ і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України. Тому, МОН потрібно дати роз'яснення до цього питання.

3. Щоб вирішити питання відновлення імперативної сили до наказу МОН від 11.01.2006 р. №4 «Про затвердження положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах», міністерству потрібно роз'яснити механізм можливого запровадження «Фізичного виховання» як обов'язкової дисципліни ВНЗ на підставі Закону України «Про вищу освіту».

4. Вважаємо, що моделі організації фізичного виховання у вишах можуть бути різні, але на сучасному етапі найбільш прийнятною є поєднання традиційної та секційної форм, тому що, студенти можуть займатися по знайомій їм з середньої школи традиційній програмі, таким чином зберігається принцип спадковості між середньою та вищою школами, але поряд з цим з'являється вибір спортивно-оздоровчої секції, викладача і часу відвідування, що спрямовує студентів на самостійність та фізичне самовдосконалення.

#### **Список використаної літератури**

1. Вища освіта України і Болонський процес: Навчальний посібник / За редакцією В. Г. Кременя. – Тернопіль : Навч. книга – Богдан, 2004. – 384 с.
2. Мунтян В. С. Болонський процес і організаційно-методичні проблеми діяльності кафедри фізичного виховання // Школа професійної майстерності – Х.: НЮУ ім. Ярослава Мудрого, 2012. – С. 36–38.
3. Мунтян В. С. Фізичне виховання у контексті положень нового закону України «Про вищу освіту» / В. С. Мунтян, В. І. Пліско // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Випуск 118, Том 1, – 2014 р. – С. 222-226.
4. Попрошаєв О. В. Фізичне виховання в контексті інтеграції в загальноєвропейський освітній простір / О. В. Попрошаєв, О. А. Білик, М. В. Островський // Спортивна наука України. – 2015. – № 2. – С. 36-43.
5. Попрошаєв О. В. Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» в умовах реформування системи вищої освіти України / О. В. Попрошаєв, О. А. Білик // Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти : Збірник наукових праць. – Додаток до Гуманітарного вісника ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – Переяслав-Хмельницький, ФОП Домбровська Я.М., 2017. – С. 141-149.
6. Фініков Т.В. Сучасна вища освіта: світові тенденції і Україна. / Т.В. Фініков – К. : Таксон, 2002. – 176 с.
7. Якименко Ю. І. Якість освіти – головний принцип Болонського процесу / Ю. І. Якименко // Проблеми модернізації освіти України в контексті Болонського процесу. – К. : Вид-во Європ. ун-ту, 2004. – С. 27-29.
8. Попрошаєв О. В. Аналіз нормативно – правових документів, які регулюють організацію навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах України // «Modern European science - 2014» Volume 18. Technical science. Physical culture and sport : Sheffield, Science and education LTD . – S. 50-59.

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ НА ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ЯК ОСНОВИ АДАПТАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

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

*У статті розкрито вплив занять фізичною культурою на формування соціальної активності як основи адаптації дітей молодшого шкільного віку. Визначено взаємозв'язок між рівнем сформованості соціальної активності на уроках фізичної культури і адаптацією дітей до шкільного середовища. Розроблено та апробовано практичний матеріал з формування соціальної активності дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури.*

**Постановка проблеми.** На сьогодні проблема соціальної активності дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури є актуальною. Про це свідчать результати комплексного дослідження дітей п'ятих класів загальноосвітньої школи (С. А. Якимчука, С. А. Белічевої, Н. Ю. Синягіної та ін.). Автори вказують, що у дітей при переході до середньої школи виникають емоційні депресії і невротичні стани, що призводять до дискомфорту, порушення взаємовідносин в системі «особистість-суспільство», «учень-учитель», «клас-учень», з'являється тривожність. Причиною таких відхилень є неповна адаптація, або дезадаптація дитини до умов шкільного середовища.

Значення ролі фізичного виховання у формуванні і розвитку соціально активної особистості визнають спеціалісти педагогіки фізичної культури (В. К. Бальсевич, Л. Д. Глазиріна, Ю. В. Гравіт, Н. А. Козирєва, Т. А. Лопатик, А. П. Матвеев, В. І. Столяров). Однак сучасна система освіти не повністю використовує можливості фізичної культури у процесі адаптації і особистісного розвитку дітей молодшого шкільного віку з метою подолання складної кризової ситуації з переходом дітей до основної школи. Можливості виховання дітей на уроках фізичної культури використовуються не в повній мірі, в основному через наявність протиріччя між цільовою установкою, яка розглядає фізичну культуру лише як засіб загартування та її великими можливостями як засобу соціального розвитку школярів, між об'єктивно зростаючими потребами суспільства до педагога як організатора процесу фізичного виховання і рівнем його психолого-педагогічної компетентності. Засвоєння основних елементів способу життя і діяльності відбувається через соціалізацію особистості, через сприйняття норм поведінки, прийнятних у даному середовищі. Більшість вчителів фізичної культури вважають проблему соціалізації дітей молодшого шкільного віку в умовах загальноосвітньої школи актуальною.

Аналіз програм з фізичної культури і методичних посібників вказує на те, що існує достатньо велика кількість методичного матеріалу з організації і проведення уроку, але психолого-педагогічні аспекти керування розвитком дітей у процесі фізичного виховання не конкретизуються.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці впливу занять фізичною культурою на формування соціальної активності як основи адаптації молодших школярів.

**Результати дослідження на їх обговорення.** В експерименті прийняли участь 25 осіб, з них 11 хлопців і 14 дівчат віком 8-9 років.

На початку експерименту нами було визначено як впливає показник сформованості соціальної активності школярів у процесі занять фізичною культурою на адаптацію молодших школярів. Визначення рівня адаптації проводилося за схемою Т. А. Крилової, яка включає чотири критерія адаптації та 7 характеристик (шкал) оцінки. Було встановлено, що найбільша кількість молодших школярів – 75% – мають

нормальний рівень адаптації, 23% – мають неповну адаптацію і 2% – дезадаптовані. Високий рівень сформованості соціальної активності молодших школярів складав 48%, 45% – середній та 7% – низький рівень.

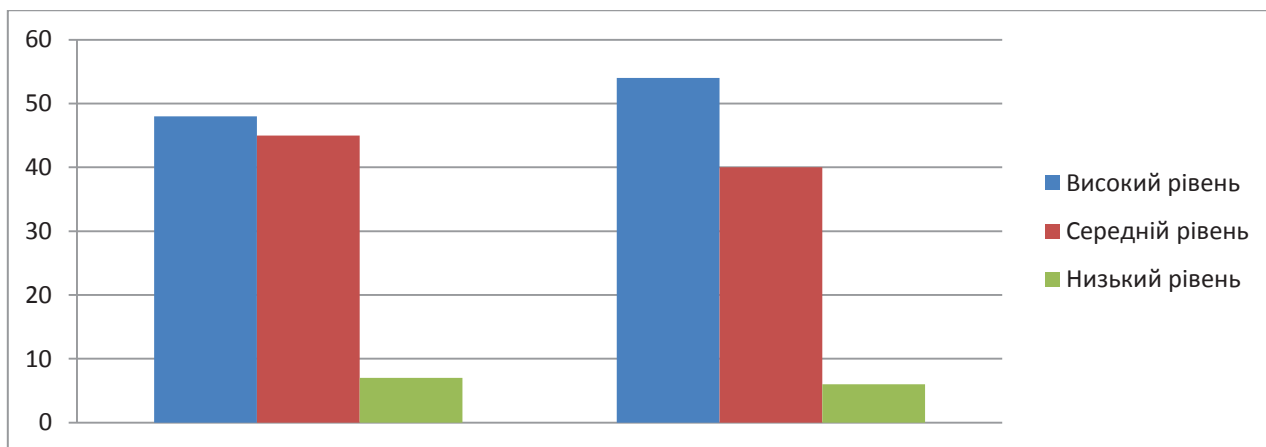
У процесі формувального експерименту нами була розроблена авторська програма, яка мала підвищити рівень сформованості соціальної активності на уроках фізичної культури як основи адаптації молодших школярів. За основу ми взяли оновлену програму для загальноосвітніх навчальних закладів з фізичної культури для учнів 1-4 класів за редакцією Круцевич Т.Ю., Ермолова В. М., Іванова Л. І., Кривчикова О. Д., Смоліус Г. Г. до якої були внесені зміни з метою підвищення показників сформованості соціальної активності дітей молодшого шкільного віку. Способи рухової діяльності, що надаються в програмі, були розподілені на сім окремих блоків. Для кожного блоку розроблена система елементів, що сприяла формуванню соціальної активності молодших школярів: бесіди, проблемні педагогічні ситуації, рухливі ігри, ігри-естафети, змагання, фізкультурно-оздоровчі заходи. Після завершення програмного блоку проводилися фізкультурні розваги, що сприяли розвитку соціальної активності та адаптації дітей. Сценарії фізкультурних заходів повинні були створювати ситуації емоційного хвилювання, а також включати елементи проблемних педагогічних ситуацій. Головним у цьому випадку була робота вчителя разом з дітьми, де він був «режисером» спільних справ – разом з дітьми (на рівних) обговорював питання вибору теми і розподілу роботи між учнями.

У процесі роботи над програмою адаптації дітей до шкільного середовища на уроках фізичної культури розв'язувалися завдання: розвитку здібностей дитини приймати сумісні рішення разом з однокласниками; розвитку самостійності і підвищення рівня своєї самооцінки; створення атмосфери згоди, взаєморозуміння, готовності поступитися особистим в ім'я блага оточення; формування позитивного ставлення до однокласників та учнів інших класів, почуття своєї приналежності до класу і школи в цілому; розвитку комунікативних здібностей і соціальної адаптації дітей; формування навички чіткого, ясного і виразного висловлювання своїх комунікативних намірів; виховання уміння адекватно реагувати в різних критичних ситуаціях. Програма дозволяє учителю початкових класів налагодити змістовні, ділові стосунки між дітьми і не підміняти своїми вказівками і діями те, що діти можуть вирішити самостійно.

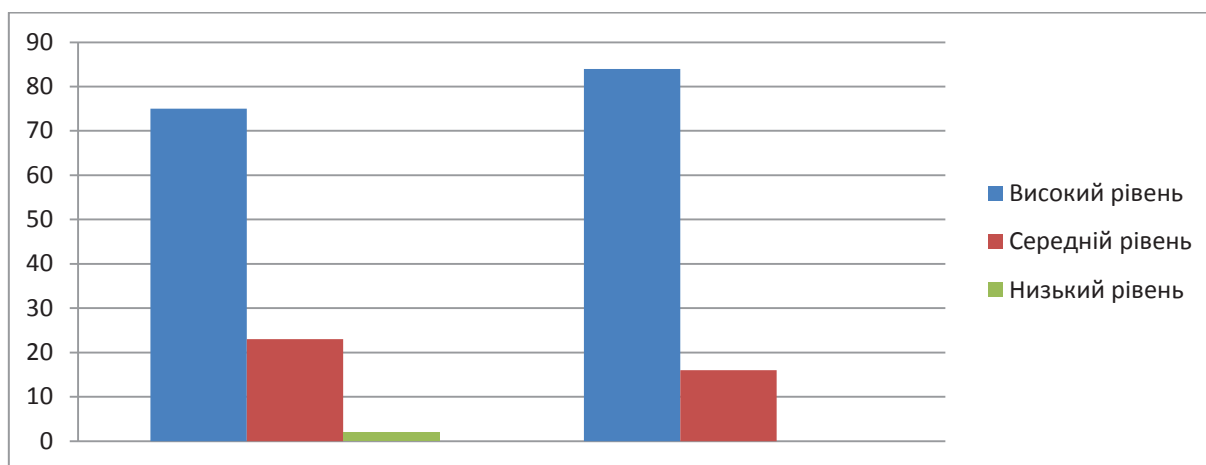
По закінченні експерименту була проведена діагностика сформованості соціальної активності і адаптації молодших школярів. Було встановлено, що кількість молодших школярів, які мають високий рівень адаптації збільшився на 9% і становить 84%. За рахунок збільшення кількості дітей з високим рівнем адаптації, відсоток дітей з середнім рівнем зменшився до 16%, а кількість дезадаптованих дітей стала дорівнювати 0%. Високий рівень сформованості соціальної активності молодших школярів на кінець експерименту збільшився на 6% і склав 54%, середній рівень склав – 40% та 6% - низький.

Результати дослідження представлені на рис. 1 і 2.

Отже, за складеними гістограмами, а також порівняльними таблицями, які ми отримали в результаті експерименту, можна спостерігати підвищення загального рівня соціальної активності молодших школярів в кінці експерименту порівняно з даними, що були отримані під час формувального експерименту. За гістограмами і порівняльними таблицями рівнів адаптації молодших школярів також можна спостерігати підвищення загального рівня сформованості предмета дослідження. Більш того, рівень дезадаптації на кінець експерименту складав 0%.



**Рис 1. Рівень сформованості соціальної активності молодших школярів на початок і кінець експерименту**



**Рис. 2. Рівень адаптації молодших школярів на початок і кінець експерименту**

Таким чином, отримані дані під час формувального і констатувального етапів дослідження показали, що існує пряма залежність рівня адаптації від показників сформованості соціальної активності молодших школярів на уроках фізичної культури: чим вищі показники сформованості соціальної активності, тим вище рівень адаптації молодших школярів.

**Висновки.** Встановлено, що успішна адаптація дітей початкової школи на уроках фізичної культури допомагає сформувати систему їхнього ставлення до однолітків та дорослих, базові установки до навчання, які суттєво покращують успіхи у навчанні в середній школі, а також можливість самореалізації.

Фізична культура є одним із головних засобів рішення проблеми адаптації молодших школярів. Фізкультурна діяльність визначається ними як процес, що забезпечує задоволення потреб дітей в активних рухах і спрямований на розвиток фізичних здібностей та інших сторін особистості, в тому числі, як показують дослідження, і на соціальний розвиток учнів початкової школи.

Практична значимість дослідження полягає в тому, що результати дослідження дозволяють зрозуміти характер зв'язку між рівнем сформованості соціальної активності на уроках фізичної культури і адаптацією молодших школярів, що дозволяє і класним керівникам, і вчителям фізичної культури краще орієнтуватись у виборі засобів педагогічного впливу при формуванні і розвитку соціально активної особистості.

#### **Список використаної літератури**

1. Бордовская Н. В, Педагогіка : Підручник для вузів / Н. В. Бордовская, А. А. Реан. – Видовництво «Пітер», 2000. – 304 с.



2. Вульффов Б. З. Педагогические ситуации / Б. З. Вульффов, М. М. Поташник. – М., 1983 г. – С. 30-31.

3. Єрмолова В. М. Навчаємо граючись : методичний посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів / В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, В. В. Деревянко. – К. : Літера ЛТД, – 2012. – 208 с.

4. Крылова Т.А. Социально-педагогические технологии в работе с детьми и семьями группы риска : Учебно-методическое пособие / Т. А. Крылова, М. Л. Струкова. – М. : НИИ школьных технологий, 2010. – 184 с.

5. Маркина Т. А. Ретроспективный анализ проблемы социальной адаптации младших школьников в процессе физического воспитания// <http://lib.sportedu.ru>

**Рокитянська Ю. Є.\*, Рибалко П. Ф.\*, Шевцов О. А.\*\***

## **ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДИКИ ВИПЕРЕДЖАЮЧОГО НАВЧАННЯ ВОЛЕЙБОЛУ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ**

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка\*

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Глухівський національний педагогічний університет ім. Олександра Довженка\*\*

*Мета статті полягає в розробці практичних рекомендацій по методиці випереджаючого навчання волейболу в рамках шкільної програми, яка дає можливість одночасного вирішення завдань технічної і фізичної підготовки, засвоєння учбового матеріалу за менший проміжок часу з підвищенням якості навчання технічним прийомам.*

**Постановка проблеми.** Теорія навчання руховим діям є однією з найважливіших складових частин і одночасно однією з найбільш розроблених сторін загальної теорії фізичного виховання. Спеціалістами, які займалися дослідженнями в зазначеному напрямку було сформульовано такі поняття як рухова дія, техніка виконання вправи, рухове вміння, рухова навичка. Ними ж було досліджено фізіологічні основи формування рухових вмінь і навичок., введено в науковий обіг таких понять як іррадіація (генералізація), концентрація, стабілізація (автоматизації) нервових процесів. Спираючись на зазначені фізіологічні передумови ними визначені педагогічні аспекти теорії навчання руховим діям, а саме: визначені фази формування рухових навичок (знання, вміння, навички) і відповідні до них етапи формування рухових дій (ознайомлення, навчання, закріплення, вдосконалення). На основі зазначених загальнотеоретичних засад теорії навчання руховим діям було розроблено і систематизовано сукупність засобів, методів і принципів навчання, розкрито сутність зв'язку між цими компонентами теорії фізичного виховання.

Волейбол є однією з складових частин шкільної програми з фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл. В рамках цієї програми навчання прийомам гри у волейбол передбачено протягом 5-11 класів. При її розробці спеціалісти спиралась на загальні положення теорії навчання руховим діям і основні методичні напрацювання теорії і методики викладання волейболу які представлено в багатьох літературних першоджерелах [ 3 ].

Не заперечуючи загальної методичної обґрунтованості послідовності навчання прийомам гри у волейбол в рамках шкільної програми, все ж вважаємо за необхідне зупинитись на деяких її слабких місцях. На наш погляд вивчення прийомів гри у волейбол занадто розтягнуте у часі і може бути більш сконцентрованим. Ця розтягнутість програми скоріш всього пояснюється орієнтацією на найслабкіших учнів і врахуванням фактору середнього рівня підготовки учителів фізичної культури, більшість з яких не є вузькими фахівцями з волейболу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз літератури свідчить, що у відповідності до загальних вимог теорії навчання руховим діям розроблено різні

положення методики навчання волейболу. В багатьох наукових працях присвяченій цій проблемі широко висвітлені загальні основи навчання техніці гри у волейбол, представлені комплекси вправ для вивчення основних елементів і прийомів: вихідних положень (стійок), пересувань, передач, подач, нападаючих ударів, блокування, розроблена методика їх використання в залежності від багатьох факторів (умови занять, вік, рівень підготовленості учнів) [8].

Як свідчить аналіз літератури одним з шляхів підвищення ефективності процесу навчання волейболу в рамках шкільної програми може бути використання випереджаючого навчання запропонованого рядом спеціалістів Костюковим В. В. і Дубовим А. Е. Але ефективність зазначеного підходу до цього часу достатньо експериментально не обґрунтована [1, 2, 3].

Як зазначав у своїх працях А.П. Матвеев фізичними вправами можуть бути названі не всі рухи і рухові дії. Фізичні вправи — це такі види рухових дій (включаючи їх сукупність), які спрямовані на реалізацію завдань фізичного виховання і підпорядковуються його закономірностям [4]

«Вся нескінченна різноманітність зовнішніх проявів мозкової діяльності, — писав І. М. Сеченов, — зводиться врешті решт до одного явища — м'язового скорочення».

На думку деяких спеціалістів проміжне положення між загально розвиваючими і спеціальними вправами займають допоміжні вправи, які включають в себе рухові дії, що створюють спеціальний фундамент для вдосконалення в тій чи іншій спортивній діяльності. Ними також виділяється група змагальних вправ — тобто комплекс рухових дій, що є предметом спортивної спеціалізації і виконуються у відповідності до існуючих правил змагань [3, 5, 6]

**Метою дослідження** є підвищення ефективності навчального процесу з волейболу в рамках шкільної програми шляхом застосування випереджаючого навчання.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Випереджаюче навчання волейболу в рамках комплексної програми з фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи запропоновано Костюковим В.В. і Дубовим А.Е. В цьому розділі ми надаємо стислу характеристику зазначеного підходу [1, 2, 3].

У комплексній програмі фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи, вивчення волейболу на уроках передбачено з 5 по 11 класи. Знайомити дітей з елементами волейболу слід починати з початкових класів шляхом адаптації матеріалу рухливих ігор. У 5-му класі школярі освоюють волейбол відповідно комплексній програмі: вивчають стійки (високу, середню, низьку), переміщення (приставними та перехресними кроками, бігом, кроком, стрибками), передачу і прийом м'яча двома руками зверху і знизу на місці, в парах, у зустрічних колонах, застосовуючи учбову гру, включаючи вправи передачі м'яча в парах через сітку [24].

Випередження в освоєнні учбового матеріалу по волейболу починається з 6-го класу. При застосуванні зазначеного підходу учні вивчають і закріплюють всі прийоми гри у волейбол передбачених програмою за 4 роки, навчаючись в 5-8-х класах, а потім в 9-11-х класах здебільшого удосконалюють навички в ігрових формах.

За програмою випереджаючого навчання в 6-му класі учні опановують наступні технічні елементи і прийоми волейболу: чергування способів переміщення (спиною вперед, приставними кроками, різні способи в поєднанні з технічними прийомами у захисті та нападі); передача м'яча двома руками зверху на місці, після переміщення, передача м'яча в парах через сітку; прийом м'яча двома руками знизу на місці, після переміщення; нижню бічну та нижню пряму подачі з відстані 3 метри; прийомом м'яча після подачі. В уроки волейболу включені так само рухливі ігри і естафети з елементами цієї спортивної гри, учбові ігри.

Розділ «Волейбол» в 7-му класі включає вивчення наступних учбових тем: поєднання різних способів переміщення і передачі м'яча двома руками зверху і прийомом двома руками знизу в зустрічних колонах уздовж сітки і через сітку; передача м'яча в стрибку через сітку; прийом подачі; прийом м'яча знизу двома руками і прийому м'яча з подачі, застосовуючи їх у грі; страхування партнера при виконанні прийому м'яча; нижня пряма подача з відстані 9 метрів від сітки в ліву і праву частину майданчика; верхня пряма подача; відбиття м'яча кулаком через сітку; ігри і естафети з елементами волейболу; учбова гра.

Випередження в освоєнні волейболу дозволить семикласникам з успіхом освоїти поєднання різних переміщень з передачею м'яча зверху і прийомом знизу, закріпити здатність чергування способів переміщення по волейбольному майданчику. В ході уроків необхідно постійно закріплювати пересування із виходом на ігрову позицію для виконання певного технічного прийому.

Удосконалюючи навик виконання нижньої прямої подачі можна успішніше розучувати вправи, пов'язані з прийомом подачі, точністю подачі, цікаво проводити учбові ігри з малою кількістю помилок при подачі і прийомі подач.

У розділі «Волейбол» в 8-му класі з випереджаючим освоєнням вивчаються, закріплюються і удосконалюються такі елементи: передача м'яча двома руками зверху; передача м'яча знизу; прийом м'яча, що відскочив від сітки; прийом подачі і перша передача до сітки в зону 3; прийом м'яча після нападаючого удару; прямий нападаючий удар; блокування нападаючого удару; верхня пряма подача; ігри і естафети з елементами волейболу; учбова двостороння гра.

Передача м'яча зверху двома руками. Цей технічний прийом до 8-го класу був вивчений і добре закріплений в 6-7 класах. Тому його можна використовувати у ввідній частині уроку при розминці з м'ячами, а так само у вправах з переміщеннями і в складно координованих діях.

Прийом м'яча двома руками знизу був вивчений і закріплений в 6-7 класах, тут він удосконалюється у ввідній частині уроку. Цей технічний навик має бути доведений до такої міри досконалості, щоб учні могли правильно виконувати його в будь-яких ситуаціях.

Верхня пряма подача в 8-му класі включає подальше вдосконалення цього технічного елементу.

Як уже було зазначено вище, в подальшому у 9-11 класах вивчені прийоми гри вдосконалюються переважно під час двосторонньої гри, що дає можливість підвищити емоційність занять, інтерес учнів до уроків фізичної культури, тим самим сприяти їх фізичному розвитку і вдосконаленню технічної підготовленості. Але як показує аналіз літературних джерел це припущення залишається експериментально не обґрунтованим, і дає можливість здійснити науковий пошук в зазначеному напрямку.

Експеримент проводився на шести групах: різних вікових категорій ( учні 6, 7, 8 класів) по три експериментальні і контрольні групи. Експериментальні займалися по методиці випереджаючого навчання - це були учні Жовтневої ЗОШ I-III ступенів, а контрольні - це учні ЗОШ I-III ступенів №5 м. Ромни Сумської області по традиційній методиці передбаченій шкільною програмою.

Експеримент тривав протягом другої і частини третьої чверті 2017 -2018 навчального року.

Перед початком дослідження учням було пояснено мету і завдання роботи. Після цього проведені контрольні тестування по загальній фізичній підготовці: стрибок в довжину з місця; метання малого м'яча на дальність; човниковий біг 4х9 м. Також були виміряні показники довжини тіла, оскільки зріст відіграє значну роль у волейболі. Ці показники було використано для формування однорідних за фізичним станом груп і динаміка цих показників в ході експерименту не досліджувалась.

Далі була перевірена технічна підготовка досліджуваних учнів. Для цього використовувались такі контрольні вправи:

1) передача м'яча двома руками зверху над собою на висоту 1,5м в колі діаметром 2 метри. За помилки вважалось в: вихід з кола і не враховувались передачі висота яких не перевищувала 1,5 м, також зверталась увага на правильність виконання вправи і не зараховувались передачі які виконувались з порушенням. Кожному учневі давалось по три спроби і зараховувалась краща з них. Вправа виконувалась до 15 передач;

2) передача м'яча двома руками знизу в квадрат площа якого складає  $2,25\text{м}^2$  і знаходиться на висоті двох метрів від підлоги. Помилкою вважалось не потрапляння в квадрат. Кожному учневі давалось по три спроби і зараховувалась краща з них. Вправа виконувалась до 15 передач;

3) подача м'яча на точність у вказану зону задньої лінії. Помилкою вважалось не потрапляння м'яча в межі вказаної зони. Учні шостих класів виконували подачу з відстані п'яти метрів до сітки.

В період всього експериментального терміну велася робота з обома групами. Група з учнями 8 класу Жовтневої ЗОШ I-III ступенів працювала по методиці випереджаючого навчання, головний зміст якої - вивчення технічних прийомів раніше ніж за шкільною навчальною програмою з фізичного виховання. Група учнів 8 класу Роменської ЗОШ I-III ступенів №5 працювала за шкільною програмою з фізичного виховання. У роботу включалися не лише спеціальні вправи, але і естафети, ігрові вправи, елементи ігор та ігри.

Наприкінці експерименту знову було проведено тестування рівня технічної підготовленості. Потім виконали таку ж роботу з отриманими даними як і на початку експерименту.

В ході педагогічного експерименту ми отримали результати, які демонструють показники рівня фізичної підготовленості членів контрольної і експериментальної групи перед експериментом. Як ми бачимо з наведених даних вони не мають значних відмінностей. Цей факт дає нам підстави вважати, що протягом експерименту вплив різниці в фізичному розвитку на його результати буде відсутнім. В подальшому динаміка фізичного розвитку не відслідковувалась у зв'язку з відсутністю необхідності в цьому.

Порівнюючи показники змін в шостих класах, які відбулись в результаті тренувальних навантажень, в експериментальній і контрольній групах ми бачимо, що позитивні зміни відбулися в обох групах. Різниця між деякими показниками в контрольній і експериментальній групах незначна. Але в експериментальній групі зміни відбулись в усіх учнів і були більш рівномірні ніж це спостерігається в контрольній групі, де показники змінилися в позитивний бік не у всіх учнів. Найбільша різниця між середніми даними експериментальної і контрольної групи спостерігається в показниках передачі м'яча двома руками з низу, це відповідно 47% і 26,80%, а в інших показниках різниця між даними не така значна. Можливо це пояснюється тим, що при навчанні за методикою випереджаючого навчання в шостих класах значна увага приділяється передачі м'яча двома руками знизу.

Якщо порівняти показники змін, які відбулися в сьомих класах під впливом навчальних занять, то ми можемо помітити, що так як і в шостих класах позитивні зміни відбулися в обох групах. Але, знову ж таки, в контрольній групі помітна неоднорідність в приростах показників результатів учнів, в деяких учнів навіть відбувся спад результатів. Проаналізувавши результати учнів ми побудували діаграму, з якої можна помітити різницю між середніми показниками контрольної і експериментальної групи в процентному відношенні.

Найбільший приріст показників відбувся в обох групах в подачі м'яча на точність. Можливо це пов'язано з тим, що в сьомому класі в шкільній програмі і



методиці випереджаючого навчання волейболу значна увага приділяється вправам на розвиток подачі. Також не можна не відмітити збільшення сили м'язів у дітей в цьому віці, порівняно з шестикласниками.

Проаналізувавши показники учнів сьомих класів можна зробити наступні **висновки**, по-перше це те, що програма випереджаючого навчання волейболу для сьомих класів більш ефективна ніж традиційна шкільна програма з волейболу. По-друге спираючись на показники, які ми отримали використовуючи методи математичної статистики для пов'язаних виборок можна зробити такий висновок, що методика випереджаючого навчання рівномірно впливає на формування технічних навичок гри у волейбол в усіх учнів.

Аналіз показників рівня змін в технічній підготовці восьмих класів, в результаті навчальних занять, свідчить про те, що позитивні зміни відбулися в обох групах. Найбільший їх приріст відбувся в показниках подачі обох груп. А найбільша різниця між показниками контрольної і експериментальної груп прослідковується в показниках передачі м'яча двома руками зверху. Можливо це є результатом того, що за традиційною шкільною програмою навчання волейболу основна увага приділяється нападаючому удару і подачі, і не достатня увага приділяється цьому важливому технічному прийому. Тому, можна зробити такий висновок, що методика випереджаючого навчання волейболу в загальноосвітній школі є більш ефективнішою за традиційну шкільну програму навчання волейболу.

#### **Список використаної літератури**

1. Костюков В.В. Дубовой А.Е. Опережающее обучение волейболу / В.В. Костюков, А.Е. Дубовой // «Физическая культура в школе», 1994 №1.
2. Костюков В.В. Дубовой А.Е. Опережающее обучение волейболу/ В.В. Костюков, А.Е. Дубовой // «Физическая культура в школе», 1994 №2.
3. Костюков В.В. Дубовой А.Е. Опережающее обучение волейболу/ В.В. Костюков, А.Е. Дубовой // «Физическая культура в школе», 1996 №1.
4. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев // - К.: Олимпийская литература. - 1999. -317 с.
5. Рибалко П.Ф. Особливості проведення секційних занять з юнаками-волейболістами 18-20 років / П. Ф. Рибалко, В.А. Матлаш. І. А. Андрєєва // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Вип. 140 – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – 428 с.
6. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів /Л.П. Сергієнко // Навч. посіб. - К.: Олімпійська література, 2001. - 440 с.

**Савченко В. А.\*, Рибалко П. Ф.\*, Хоменко С. В.\*\***

### **РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ВУЗІВ ТА ПТУ З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка\*  
Сумський національний аграрний університет\*\*

*В статті розкриваються особливості організації фізичного виховання студентської молоді з різним рівнем фізичної підготовленості, досліджено вплив диференційованого підходу в організації фізичного виховання даного контингенту студентів.*

**Постановка проблеми.** Зміст фізичного виховання студентів, стратегія пріоритетних напрямів його вдосконалення схильні до активного впливу соціально-економічних чинників. Державна політика в області вищої освіти визначає соціальне замовлення на майбутнього фахівця і ступінь його фізичної готовності. Істотний недолік змісту фізичного виховання сучасної студентської молоді – безперечний її консерватизм, унітарність і виражена деперсоналізація (нездатність людини до особистого самовираження у відносинах з іншими людьми). Тому під час переходу



вузів України на багаторівневу систему освіти гостро встала проблема пошуку нових нетрадиційних підходів, що дозволяють підвищити її ефективність [3].

Значення, мета і завдання фізичного виховання студентів. Роки перебування у вузі, професійно-технічному освітньому закладі — важливий етап формування особи майбутнього фахівця. Велика роль в комплексній системі учбово-виховного процесу належить фізичному вихованню [2].

Закони України "Про фізичну культуру і спорт" (1993 р. № 3805-ХП, "Про вищу освіту" (2002 р. № 2984- III) дозволяють переосмислити цінності фізичної культури студентів, в новому аспекті освітити її освітні, виховні і оздоровчі функції.

Стратегія розвитку фізичної культури студентів, що намітилася, виявляється у відході від унітарної концепції, лібералізації і послідовної гуманізації педагогічного процесу, – гарант формування фахівця нової формації.

Структура фізичної культури студентів включає три відносно самостійних блоки: фізичне виховання, студентський спорт і активне дозвілля [1, 5].

Таким чином, створюються об'єктивні передумови до подолання однобічності і фрагментарності підготовки фахівців у вищому учбовому закладі, доданню педагогічному процесу комплексного, цілісного характеру. Об'єктивний критерій ефективності цього концептуального підходу – істотне скорочення термінів соціально-психологічної адаптації студентів до навчання у вузі, підвищення їх соціальної активності, учбово-пізнавальної продуктивності і духовності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз спеціальної літератури свідчить, що до вивчення проблеми фізичного вдосконалення студентів зверталось багато авторів [2, 4,]. Однак зустрічаються різні думки щодо застосування засобів фізичного виховання. Ряд авторів рекомендують в основу занять ввести один із видів рухової активності [2], інші [1, 3, 5] – використовувати технічні засоби (тренажери), або їх поєднання з традиційними засобами (атлетичною гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними іграми).

Формування системи навчальної діяльності студентів відображується в працях Л.Б. Ітельсона (1972), І.І.Ільсова (1986), В.Я. Ляудіс (1989), А.К.Маркової (1993), Т.В.Габай (1995), однак завдання вивчення особливостей системи навчальної діяльності студентів з різним рівнем фізичної підготовленості до цього часу не знайшло свого рішення.

Ю.М.Шкребтій вказує, що на відміну від попередньої системи, яка передбачала підготовку фахівців двох рівнів (із середньою спеціальною та з вищою освітою) і не обумовлювала рівнів після закінчення ними певного навчального закладу, нова система має багатоступеневу побудову, яка забезпечує відповідність між рівнем фахівця і профілем майбутньої роботи, на яку він може претендувати.

На думку А.Й.Капської, готовність до професійної діяльності - це стійка характеристика особистості, яка проявляється і формується в процесі діяльності і входить до неї як складова частина.

**Мета дослідження:** обґрунтувати комплекс організаційно-педагогічних заходів, спрямованих на вдосконалення процесу фізичного виховання студентів ВУЗів та ПТУ.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Закон України "Про фізичну культуру і спорт" визначає вміст фізичної культури студентів як самостійну сферу діяльності в соціокультурному просторі, виділяючи при цьому її освітні пріоритети. Сьогодні перед студентською молоддю суспільством поставлено глобальне соціально-економічне завдання по інтеграції вітчизняного культурного потенціалу в світову спільноту. Проте її реалізація під силу тільки фахівцям нової формації, що відповідають по цілому комплексу професійних і особових якостей сучасним вимогам. Крім глибоких професійних знань по вибраній спеціальності такий фахівець повинен володіти високими фізичними кондиціями і працездатністю, особистою

фізичною культурою, духовністю, неформальними лідерськими якостями. Він повинен не боятися конкуренції, уміти ухвалювати самостійні рішення, тобто бути творчо мислячою, активною і високоморальною особою. Стратегія розвитку фізичної культури студентів, що намітилася, виявляється у відході від унітарної концепції, лібералізації і послідовної гуманізації педагогічного процесу, — гарант формування фахівця нової формації.

В останній час спостерігається тенденція до погіршення рівня здоров'я та низки показники фізичної підготовленості більшості студентської молоді [4].

Дослідження проводилося в три етапи на базі Сумського національного аграрного університету та Сумського вищого професійного училища архітектури та дизайну. В експерименті взяло участь 240 студентів з різним рівнем фізичної підготовленості.

На першому етапі був проведений аналіз літературних джерел, що дало змогу сформулювати мету роботи, робочу гіпотезу, завдання. На основі цього були визначені методи роботи з молоддю. Проведено тестування студентів, відповідно до результатів якого було створено дві групи - контрольна та експериментальна, в яку увійшло рівна кількість осіб (по 120). Групи були сформовані рівнозначно: врахований рівень фізичної підготовленості.

Другий етап включав в себе педагогічне спостереження, який передбачав вивчення впливу навантаження під час заняття. В цей же час був проведений формуючий експеримент, метою якого було вивчення особливостей організації занять.

Вихідною передумовою ефективності навчальної діяльності по фізичному вихованню студентів є їхня готовність до навчання. Вивчаючи ставлення і основні потреби та інтереси студентів до фізичного виховання, можна визначити їх готовність до навчання і ввести корективи у навчальний процес. З цією метою було проведено анкетування студентів.

Аналіз відповідей показав, що 54,6% студентів мають проблеми у стані здоров'я (відмічають поганий настрій, швидку втомлюваність тощо). Анкетування виявило високий рівень студентів зі скаргами на зниження працездатності (12,8%), болі та втому рук, ніг, поперекового відділу хребта (31,76%), зниження настрою, головний біль (10,2%).

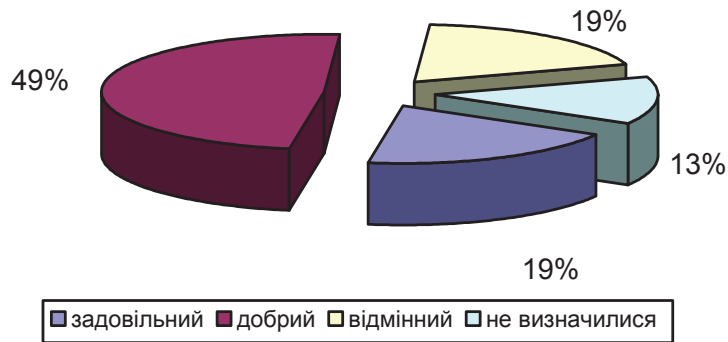
Свій рівень фізичної підготовленості, як задовільний оцінили 19,2% студентів, 48,6% вважають рівень своєї фізичної підготовленості добрим, 13,2% затрудилися з відповіддю на це питання, 19% відмітили відмінний рівень (рис 1.).

Аналіз даних анкетування показав, що більшість студентів (63,3%) вважають, що заняття фізичною культурою і спортом допоможуть їм зміцнити своє здоров'я, а 36,7% - підвищити фізичний розвиток і фізичну підготовленість, що є вихідною передумовою для організації фізкультурно-спортивної діяльності і конкретизації рухової активності.

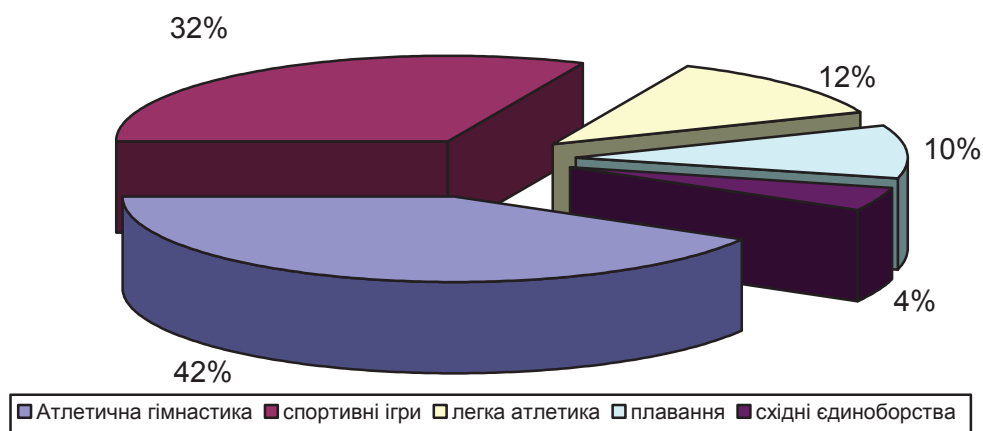
Аналіз даних анкетування показав, що більшість студентів (63,3%) вважають, що заняття фізичною культурою і спортом допоможуть їм зміцнити своє здоров'я, а 36,7% - підвищити фізичний розвиток і фізичну підготовленість, що є вихідною передумовою для організації фізкультурно-спортивної діяльності і конкретизації рухової активності.

При аналізі анкет про види спорту чи фізичних вправ, яким вони віддають перевагу найбільш популярними серед студентів виявилися атлетичні вправи – 42,2%, спортивні ігри – 31,9%, легка атлетика – 12,4%; плавання -10,1%; східні единоборства – 4,4% (рис 2).

Проведене нами тестування допомогло визначити спрямування фізичних вправ, якими найбільше цікавляться студенти і на основі цього побудувати програму занять фізичними вправами у експериментальній групі.



**Рис. 1. Самооцінка рівня фізичної підготовленості студентів (%)**



**Рис. 2. Види спорту якими бажають займатися студенти (%)**

Необхідно відмітити, що самостійно займаються фізичними вправами 20% опитаних. Основні причини які заважають студентам займатися фізичними вправами: відсутність сили волі та бажання, відсутність місця для занять, нестача вільного часу.

**Висновки.** Аналіз літературних джерел свідчить про те, що до сих пір ведеться пошук ефективних методів організації фізичного виховання зі студентами з різним рівнем фізичної підготовленості. Існує багато вказівок що до побудови роботи, але в той же час не має конкретних визначень їх ефективності.

Комплексний план фізкультурно-оздоровчої роботи спрямований на підвищення фізичної підготовленості студентів підготовчої групи під час занять з фізичної культури повинен бути направлений на максимальне залучення таких студентів до активного рухового режиму.

Основними напрямками фізкультурної освіти в Україні передбачено "збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді, всебічний гармонійний розвиток особистості", з метою вирішення вищезазначених задач у процесі створення експериментального дослідження була розроблена експериментальна програма з фізичного виховання для студентів з різним рівнем фізичної підготовленості.

#### **Список використаної літератури**

1. Бигар Л.І., Звезда І.С. Фізичне виховання студентів ВНЗ у спеціальних медичних групах/ Л. І. Бигар, І. С. Звезда// Навч.- метод, посібник / Чернівецький національний ун-т ім. Юрія Федьковича. - Чернівці: Рута, 2007.- 93с.
2. Бушуєв Ю.В. Тенденція ризику захворювань та рівень здоров'я студентів/ Ю.В. Бушуєв // Мат. наук.-практ. конф. з між народ, участю "Медична валеологія: перші досягнення та перспективи розвитку", 22-23 листопада 2005 р.-К., 2005-С 11-13.

3. Воробйов М. І. Практика в системі фізкультурної освіти / М. І. Воробйов, Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2006. – 192 с.
4. Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України / За редакцією М. Д. Зубалія. – К. : 1997. – 36 с.
5. Рибалко П. Ф. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти /П. Ф. Рибалко, С.В. Гвоздецька, Л.І. Прокопова // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2016, № 3 (57). – С. 156-161.
6. Теория и методика физического воспитания / За ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 423 с.

**Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В., Клименченко Т. Г., Гриб Т. О.**

## **ВПРОВАДЖЕННЯ ВПРАВ ЗА МЕТОДИКОЮ ПІЛАТЕС У НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Сумський національний аграрний університет

*У статті розглянуто проблему сучасного стану організації занять з фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп в умовах вищого навчального закладу. Подана динаміка зміни показників розвитку сили та гнучкості до та після використання на заняттях з фізичного виховання вправ за методикою Пілатес. Визначено її вплив на мотивацію студентів до занять фізичним вихованням.*

**Постановка проблеми.** Особливості сучасних умов життя, стрімкий розвиток технічного прогресу, модернізація навчальних і трудових процесів, різке зростання обсягів інформації висуває нові вимоги до підготовки спеціалістів агропромислового комплексу. Саме цю важливу задачу вирішує вищий навчальний заклад [5].

Фізичне виховання є не лише засобом виховання й поліпшення фізичної підготовки юнаків і дівчат, а нерідко основним чинником відновлення та зміцнення здоров'я в період становлення й кінцевого формування організму, засобом ліквідації недоліків у фізичному розвитку, джерелом підвищення загальної та розумової працездатності [6].

За даними медичних обстежень та спеціальних опитувань: на 100 студентів припадає до 95 і більше захворювань різної етіології; до 50% студентів перебуває на диспансерному обліку; кожний 5–й студент віднесений до підготовчої, спеціальної медичної групи, або звільнений за станом здоров'я від практичних занять з фізичного виховання; рівень здоров'я 50% студентської молоді України не відповідає навіть середньому рівню державного стандарту фізичної підготовленості, що гарантує стабільне здоров'я [5].

Комплексне поєднання навчальних та самостійних занять фізичними вправами може успішно формувати і вдосконалювати у студентів спеціальних медичних груп фізичні якості та навички, необхідні їм у майбутній професійній діяльності [1, 2, 5].

Для студентів, які мають відхилення у стані здоров'я важливим є не тільки систематичні заняття фізичними вправами, але й забезпечення при цьому зростаючого у своїй дії на організм оздоровчо-тренувального впливу. Інакше кажучи, берегти ослаблений організм студентів у процесі занять фізичним вихованням необхідно не тільки від добре відомої небезпеки надмірних навантажень, але й від недостатньо врахованої небезпеки малих навантажень.

Тому студенти, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп, мають значно більшу потребу в заняттях фізичними вправами [1, 2].

Практичні заняття з фізичного виховання за традиційною методикою не викликають у студентів позитивних емоцій, що у подальшому приводить до зменшення рівня мотивації до занять фізичними вправами та прагнення до будь-якої фізичної активності.

Виникає необхідність у пошуку таких форм та методів фізичної реабілітації студентів, які дозволять їм зміцнювати здоров'я, підвищувати фізичну підготовленість в процесі практичних занять з фізичного виховання та прищеплювати їм тягу до самостійних занять після закінчення курсу фізичного виховання у ВНЗ [5].

**Мета дослідження** Аналіз динаміки розвитку показників сили та гнучкості студентів аграрного університету, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи під впливом вправ за методикою Пілатес.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** свідчить, що рекомендації з організації та технологічні побудови занять зі студентами віднесеними до спеціальних медичних груп (далі СМГ) носять загальний характер. Автори Скуратович М. Н. (2006), Алдушкина Е. А. (2014), Скупченко Е. А. (2014) у своїх працях підтверджують позитивний вплив на організм студентів СМГ традиційних видів фізичної активності, таких як: ходьба, біг, біг з чергуванням із ходом, плавання, прогулянки та інше. Але такі види не підвищують рівня мотивації студентської молоді до систематичних занять з фізичного виховання. Питання мотивації до занять фізичними вправами студентської молоді висвітлюють такі автори як: С. М. Бубка (2012) та Захаріна Е. О. (2013) – вони вивчали мотиваційне відношення студентів до різних видів занять фізичними вправами, Ібрагімова С. Ю (2014) у своїй роботі вказує на недостатність кількості годин з фізичного виховання для розв'язання завдань оздоровлення, на постійне зниження мотивації студентів СМГ до занять фізичними вправами та їх низький рівень культури до власного здоров'я. Виходячи з аналізу останніх публікацій виникає необхідність впроваджувати до навчального процесу з фізичного виховання нові методи проведення практичних занять з СМГ, для підвищення рівня мотивації до фізичного вдосконалення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Згідно з результатами медичного огляду в СНАУ кількість студентів, віднесених до спеціальних медичних груп і звільнених від занять з фізичного виховання зростає, кількість таких студентів за останні роки перебуває у межах 7,42%–14,2%.

Ми проаналізували основні захворювання студентів аграрного університету, які віднесені до спеціальної медичної групи і прийшли до висновку, що 66,12% студентів мають відхилення в роботі серцево-судинної системи, 9,57% мають вади зору 9,84% мають порушення у роботі ендокринної системи, 7,44% мають проблеми з опорно-руховим апаратом.

Дослідження проводилось на базі Сумського національного аграрного університету. В експерименті приймали участь студенти 1–2 курсів загальною кількістю 26 осіб, зараховані до спеціальної медичної групи.

Учасників наукового дослідження було розподілено на дві групи: студенти контрольної групи (КГ, n= 13), які займалися за звичайною програмою з фізичного виховання для студентів, які мають відхилення у стані здоров'я; студенти експериментальної групи (ЕГ, n=13), які на заняттях з фізичного виховання виконували вправи за методикою Пілатес.

Вправи підбирались з урахуванням індивідуальних психолого-фізіологічних особливостей, фізичних можливостей кожного студента та реакції організму на фізичне навантаження. Студентів вчили прийомам самоконтролю і визначення ступеня втоми, частоту серцевих скорочень після фізичного навантаження.



Особлива увага на заняттях приділялась дотриманню правильної техніки дихання і формуванню правильної постави.

Рівень розвитку сили та гнучкості визначався за такими показниками: нахил тулубу з положення сидючи, нахил вперед з положення стоячи на гімнастичній лаві, піднімання тулубу з положення лежачи на спині, відведення прямих ніг назад з положення вису на гімнастичній стінці. Результати тестувань та динаміку змін середніх показників сили та гнучкості в контрольній та експериментальній групі можна побачити у таблиці 1.

Таблиця 1

**Динаміка змін показників сили м'язів черевного пресу, м'язів спини та рівню гнучкості студентів аграрного університету, які мають відхилення у стані здоров'я**

№	Назва тесту	Початок експерименту		Кінець експерименту	
		КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
1.	Нахил тулубу з положення сидючи, см	14,94±1,65	15,23±0,24	16,13±0,32	19,17±1,62
2.	Нахил тулуба з положення стоячи на гімнастичній лаві, см	11,78±0,78	12,35±1,26	13,56±1,67	15,91±0,98
3.	Піднімання тулубу з положення лежачи, раз	28,95±0,85	27,03±0,63	29,92±0,13	31,21±1,34
4.	Відведення ніг назад з положення вису, раз	17,24±1,67	15,56±0,81	18,72±0,24	20,17±0,85

Як ми бачимо з таблиці показники рівня розвитку сили та гнучкості на початку експерименту в контрольній (КГ) та експериментальній (ЕГ) групі були майже однакові.

Заняття за методикою Пілатес дають змогу рівномірно розподілити навантаження на усі групи м'язів та підвищити здатність «слухати» своє тіло, вони прискорюють реабілітацію і можуть замінити лікувальну фізичну культуру.

Дана методика впливає на емоційний стан людини, що є профілактикою нервових захворювань. Плавні рухи заспокоюють нервову систему студенти можуть відчувати себе спокійними, врівноваженими [1].

Як відомо, в методиці Пілатес переважають вправи на розтягування при виконанні яких, необхідні живильні речовини накопичуються у м'язах та сухожиллях, дозволяючи їм залишатись здоровими та мінімізувати ризик травмування. Крім того розтягування стимулює вироблення внутрішньої рідини та попереджує виникнення накопичення у суглобах [1,4].

Отримані дані в процесі експерименту свідчать про позитивні зміни практично усіх показників експериментальної групи під впливом запропонованих комплексів вправ за методикою Пілатес (табл. 1).

В результаті проведення тесту №1 (нахил тулуба з положення сидючи) було виявлено, що на початку експерименту середні показники в КГ становили 14,94 см, наприкінці дослідження – 16,13 см, показники ЕГ на початку експерименту становлять 15,23 см, наприкінці дослідження - 19,17см.

При проведенні тесту № 2 (нахил тулуба вперед стоячи на гімнастичній лаві) виявлено, що середній показник в КГ змінились з 11,78 см на початку експерименту до 13,56 см наприкінці експерименту, в ЕГ середні показники на початку експерименту становили 12,35 см, наприкінці експерименту – 15,91см.

Аналізуючи рівень розвитку сили тест №3 (піднімання тулуба з положення лежачи) бачимо, що показники в КГ змінились з 28,95 разів до 29,92 рази, в ЕГ середні показники змінились з 27,03 разів до 31,21 рази.

При проведенні тесту №4 (відведення прямих ніг назад з положення вису) виявлено, що показники КГ становлять 17,24 рази на початку експерименту і 18,72 – наприкінці експерименту, показники в ЕГ становлять відповідно 15,56 разів та 20,17 разів.

Результати тестування, яке було проведене наприкінці дослідження показали, що показники в контрольній та експериментальній групі відрізняються між собою і знаходяться на середньому рівні в контрольній групі та на рівні вище середнього в експериментальній групі.

Рівень мотивації студентів до занять фізичними вправами визначався за результатами анкетування, в якому прийняли участь студенти експериментальної групи до впровадження вправ за методикою Пілатес та після проведення курсу занять.

У таблиці 2 показані мотиви, які спонукали студентів спеціальної медичної групи аграрного вузу до занять фізичною культурою протягом проведення експерименту. Провідним мотивом на початку експерименту був «отримання заліку» (39% хлопці, 37% дівчата). Наприкінці експерименту 23% дівчат та 25% хлопців відзначили провідний мотив до занять - «зміна будови тіла».

Таблиця 2

**Мотивація до практичних занять студентів спеціальних медичних груп до та після впровадження до навчального процесу методики Пілатес (%)**

Варіанти відповідей	Початок експерименту		Кінець експерименту	
	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата
Збереження та покращення здоров'я	10	11	15	18
Цікава форма проведення дозвілля	6	8	12	14
Отримання позитивних емоцій	8	10	15	16
Зміна будова тіла	19	22	25	23
Збереження працездатності та підвищення фізичної підготовленості	18	12	23	16
Отримання заліку	39	37	12	13

**Висновки.** Заняття з фізичного виховання у спеціальній медичній групі з використанням вправ за методикою Пілатес сприяють позитивній динаміці зміни показників сили та гнучкості студентів аграрного університету, які мають відхилення у стані здоров'я. Показники в контрольній групі майже не змінилися. Рівень розвитку гнучкості в експериментальній групі підвищився на 25,86%, рівень розвитку сили м'язів черевного пресу – на 15,46%, сили м'язів спини - на 29,62%.

Систематичні заняття за даною методикою підвищують мотивацію до практичних занять фізичними вправами, так мотивація хлопців для покращення стану здоров'я підвищилась на 50%, до рівня фізичної підготовленості на 27%, у дівчат до стану здоров'я показник мотивації підвищився на 55%, до рівня фізичної підготовленості на 30%.

**Список використаної літератури**

1. Алперс Э. Пілатес: совершенное руководство для сильного, стройного и здорового тела / Э. Алперс. – М. : АСТ, 2006. – 272 с.
2. Бондарев В. А. Оздоровительная физическая культура со студентами, имеющими заболевания опорно-двигательного аппарата : автореф. дис. на присвоение науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / В. А. Бондарев. –СПб., 2002. –22 с.
3. Бондин В. И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования / В. И. Бондин // Теория и практика физ. культуры. 2004. – № 10. – С. 15–18.
4. Буркова О. Пілатес фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления / О. Буркова, Т. Лисицкая. – М. : Радуга, 2005. – 208 с.

5. Присяжнюк С. І. Вплив здоров'язбережувальних технологій на здоров'я студентів спеціальної медичної групи / С. І. Присяжнюк //Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. - Вип.3 (46). – С. 86 – 92.

6. Цись Н. Шляхи оптимізації фізичного виховання в спеціальних медичних групах/ Н. Цись //Фізична культура, спорт та здоров'я нації:збірник наукових праць. – Вінниця:ТОВ «Планер», 2016. – С.214 – 218.

**Сахненко А. В.**

## **ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**

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

*В статті науково обґрунтовано важливість фізичної підготовленості студентів під час підготовки їх до професійної діяльності, представлено аналіз рівня фізичної підготовленості студентів аграрних спеціальностей. Зроблено висновки про необхідність реформування існуючої системи фізичного виховання вищих навчальних закладів аграрного профілю.*

**Постановка проблеми.** На сьогоднішній день в Україні склалась несприятлива ситуація із кадровим забезпеченням аграрної промисловості кваліфікованими спеціалістами, здатними до успішної продуктивної професійної діяльності. Однією із головних причин виникнення проблеми є низький рівень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості випускників вищих навчальних закладів аграрного профілю. Так, за свідченнями фахівців, більша частина з них фізично неспроможна задовольнити сучасні вимоги ринку праці [7].

Праці вітчизняних вчених засвідчують, що сучасна система фізичного виховання у вищих навчальних закладах недостатньо ефективна для покращення фізичної підготовленості студентів [1-5]. Погіршення стану здоров'я молоді викликає занепокоєння не лише теоретиків, а й практиків, які беруть участь у розробках спортивно- оздоровчих програм, методичних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію системи фізичного виховання в навчальних закладах тощо. Дослідженню проблемного поля системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів присвячені наукові праці Т.Ю Круцевич, О.С. Куца, Н.В. Москаленко, Р.Т. Раєвського, С.М. Канішевського та інші [2-5, 7].

Сучасна наука, у сфері фізичної культури, дає інтегровану оцінку здоров'я людини, пов'язану з багатофакторністю та синкретичністю її складових: рівня рухової активності, генетики, статі, енергетичного потенціалу, умов навчання та способу життя. І в цьому контексті, основними елементами зміцнення здоров'я майбутньої генерації фахівців різних галузей виробництва та невиробничих сфер виступають фізична культура, спорт та соціальна орієнтація студентства на здоровий спосіб життя. Основи процесу формування гармонійно розвиненої особистості майбутнього фахівця закладаються у вищій школі. Насамперед, це зміцнення здоров'я, досягнення високої та стійкої працездатності за допомогою занять фізичною культурою, активним відпочинком і спортом [8].

Аналіз праць сучасних науковців дозволяє констатувати той факт, що сучасна система фізичного виховання у вищих навчальних закладах, малоефективна і не здатна забезпечити психофізіологічну і фахову підготовку випускників до виробничої діяльності, реалій подальшого професійного життя та потребує реформування [1, 4, 7].

В той же час, гостро постає питання про нестачу кваліфікованих професійних кадрів, зокрема в аграрній промисловості України. Результати аналізу публікацій вітчизняних науковців [1, 7] доводять, що більше 52% студентів мають низький рівень

кондиційної фізичної підготовленості, а більше половини випускників вищих навчальних закладів фізично неспроможні якісно працювати на виробництві.

Відповідно до законодавства вища школа, вирішуючи завдання професійної підготовки, повинна забезпечити й фізичну підготовку студентів. Тому абсолютно правомірним є твердження про те, що фізичне виховання студентів розглядається як невід'ємна, найважливіша частина загального виховання студентства [2, 5]. Роль фізичного виховання та інших форм спрямованого використання фізичної культури у ВНЗ багатогранна. Засобами фізичної культури забезпечується загальна і спеціальна фізична підготовка в контексті умов майбутньої професії. Отже, вирішуючи специфічні завдання, фізичне виховання студентства відіграє суттєву роль у моральному, вольовому та естетичному розвитку, вносить значний внесок у підготовку кваліфікованих та всебічно розвинених фахівців [5, 7].

Для ефективного вирішення завдань фізичного виховання студентів дуже важливо мати достовірну інформацію щодо рівня фізичної підготовленості та здоров'я, а також ступеня відповідності змісту навчальної програми інтересам студентів, оскільки основна мета фізичного виховання полягає у формуванні фізичної культури студентів і можливості реалізувати її у соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності та побуті [1, 3, 4, 7]. У зв'язку з цим виникає нагальна потреба дослідити рівень фізичної підготовленості студентів аграрних спеціальностей і на основі аналізу результатів дослідження зробити висновки щодо необхідності реформування системи фізичного виховання вищих навчальних закладів аграрного профілю.

Роботу виконано відповідно до зведеного плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка на 2016-2020 рр. за темою «Теоретичні і методичні основи фізкультурної освіти різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U000900).

**Мета дослідження:** визначити рівень фізичної підготовленості студентів аграрних спеціальностей відповідно до тестів і нормативів, розроблених Міністерством молоді та спорту.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У дослідженні приймали участь 864 студенти аграрних спеціальностей I-III курсів Харківського національного технічного університету сільського господарства ім. Петра Василенка (n=287), Сумського національного аграрного університету (n=391) та Глухівського агротехнічного інституту ім. С.А.Ковпака (n=186).

Дослідження проводилось протягом II семестру 2016-17 навчального року за нормативами тестів щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України [6].

Тести, що оцінюють фізичну підготовленість здобувачів вищої освіти (віком 18-20 років) включають наступні нормативи: рівномірний біг 3000, підтягування на перекладині, стрибок у довжину з місця, біг 100 метрів, човниковий біг 4x9 метрів і нахил тулуба вперед із положення сидячи.

Результати кожного тесту оцінювались за кількісними та якісними критеріями. Основу кількісного критерію складають бали – від п'яти до двох. За кількістю набраних балів розраховувалася якісна оцінка: високий рівень оцінюється у п'ять балів; достатній рівень – чотири бали; середній рівень – три бали; низький рівень – два бали. Результат студентів, які не вклалися у норматив на два бали оцінюється у нуль балів.

За сумою кількісних оцінок ми визначали сумарний бал фізичної підготовленості студентів аграрних спеціальностей. Загальний рівень фізичної підготовленості студентів визначався за допомогою інтегрального критерію, шляхом зіставлення значення сумарного балу фізичної підготовленості студента зі «Шкалою

результатів виконання тестів і нормативів для учнівської та студентської молоді». Таким чином, за результатами проведених розрахунків було визначено оцінку та рівень фізичної підготовленості студентів.

Отримані дані середньостатистичних значень ( $M \pm m$ ) показників фізичної підготовленості студентів аграрних спеціальностей (табл.1) свідчать про те, що переважна більшість студентів має низький рівень розвитку фізичних якостей.

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості студентів аграрних спеціальностей ( $M \pm m$ )**

Види тестів	Рік навчання			
	I курс	II курс	III курс	I-III курси
Рівномірний біг 3000 м (хв., с)	$14.47 \pm 0.06$	$15.26 \pm 0.06$	$16.30 \pm 0.09$	$15.40 \pm 0.05$
Підтягування на перекладині (разів)	$9.00 \pm 0.18$	$9.60 \pm 0.15$	$7.70 \pm 0.21$	$8.76 \pm 0.11$
Стрибок у довжину з місця (см)	$212.51 \pm 1.17$	$214.37 \pm 0.84$	$210.46 \pm 0.90$	$212.41 \pm 0.59$
Біг на 100 м (с)	$15.04 \pm 0.05$	$15.67 \pm 0.07$	$15.91 \pm 0.08$	$15.51 \pm 0.04$
Човниковий біг 4 x 9 м (с)	$9.90 \pm 0.03$	$10.18 \pm 0.03$	$10.46 \pm 0.03$	$10.16 \pm 0.02$
Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	$7.06 \pm 0.17$	$7.14 \pm 0.15$	$6.49 \pm 0.13$	$6.90 \pm 0.09$

При порівнянні середньостатистичних значень результатів виконання тесту I, II і III курсів, найвищими виявились показники студентів I курсів; трохи нижчі показники мають студенти II курсів; найнижчі показники фізичної підготовленості демонструють студенти III курсів. Слід зазначити, що середньостатистичні значення більшості показників студентів I-III курсів знаходяться у межах низького рівня фізичної підготовленості.

Аналіз якісних результатів тестування показав, що переважна більшість студентів аграрних спеціальностей мають низький рівень фізичної підготовленості (табл. 2). За сумою отриманих балів не виявлено жодного студента з високим рівнем фізичної підготовленості.

Таблиця 2

**Результати тестування студентів аграрних спеціальностей (%)**

Вид тестування	Курс	Рівень фізичної підготовленості			
		високий	достатній	середній	низький
Біг 3000 метрів	I	0.6	10.0	29.5	59.9
	II	-	4.3	15.2	80.5
	III	-	1.8	7.5	90.7
Підтягування на перекладині	I	2.7	9.4	31.3	56.6
	II	1.6	5.8	18.7	73.9
	III	0.7	18.7	6.8	89.6
Стрибок у довжину з місця	I	1.8	3.7	22.2	72.3
	II	-	1.9	11.3	86.8
	III	-	0.7	5.8	93.5
Біг 100 метрів	I	-	1.8	29.5	68.7
	II	-	0.8	15.2	84.0
	III	-	-	5.0	95.0
Човниковий біг 4 x 9 метрів	I	2.4	25.8	38.3	33.5
	II	1.2	7.4	22.9	68.5
	III	-	3.6	8.3	88.1
Нахил тулуба вперед	I	3.7	11.5	16.1	68.7
	II	1.2	5.8	14.0	79.0
	III	1.8	4.0	3.6	90.6

За результатами тесту «Рівномірний біг 3000 м» високий рівень мають 0,2% чоловіків; 5,7% мають достатній рівень; 18,2% демонструють середній рівень.



Низький рівень фізичної підготовленості за тестом «Рівномірний біг 3000 м» було виявлено у 75,9% юнаків. Слід відмітити, що 43,1% студентів показали результати, які знаходяться за межею низького рівня (більше 15,3 хвилин)

Проаналізувавши результати тесту «Підтягування на перекладині», можна зробити висновки, що серед студентів 1,7% мають високий рівень; достатній рівень показують 6,2% студентів; 19,8% чоловіків демонструють середній рівень; на низькому рівні знаходяться результати 72,3% студентів. 31,5% виконали даний тест з результатом, нижчим від мінімального ( менше 10 разів)

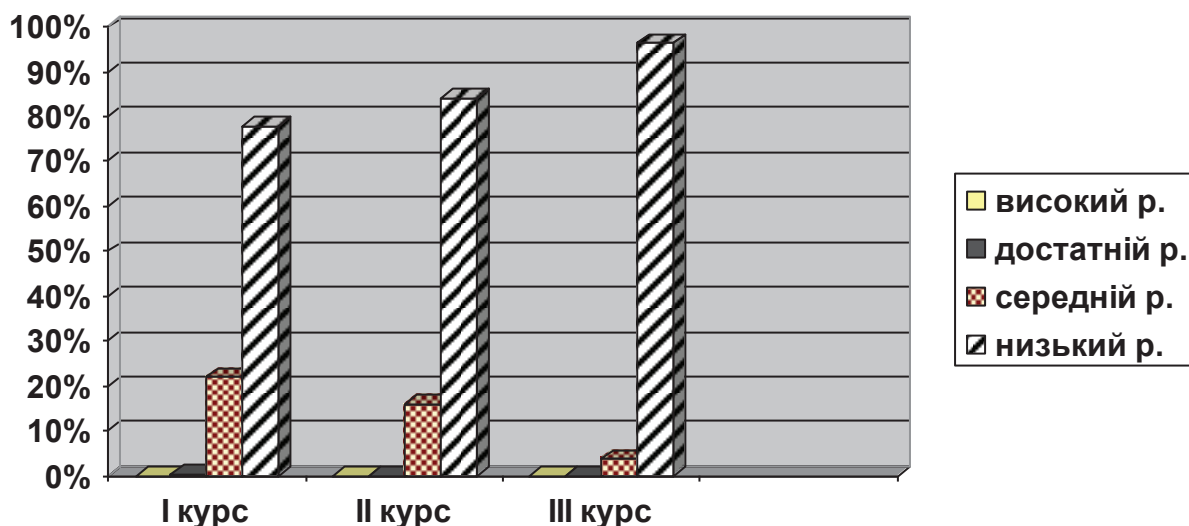
Аналіз результатів тесту «Стрибок у довжину з місця» показав, що 0,7% студентів мають високий рівень; 2,2% демонструють достатній рівень; 13,7% мають результати на середньому рівні. Низький рівень тесту «Стрибок у довжину з місця» було виявлено у переважної більшості майбутніх аграріїв - 83,4%. 30,8% студентів показали результати, які знаходяться за межею низького рівня (менше 205 см)

П'ять балів та високий рівень за тестом «Біг 100 м» не отримав жоден студент. Достатній рівень за даним тестом мають 0,9% чоловіків; 17,4% демонструють середній рівень. Низький рівень за тестом «Біг 100 м» показують 81,7% досліджуваних. 50,4% студентів виконали даний тест з результатом, нижчим від мінімального (більше за 15,0 с).

Статистична обробка результатів тесту «Човниковий біг 4×9» показала , що 1,3% мають високий рівень; 13,2% демонструють достатній рівень; 24,1% показують середній рівень; показники 61,4% студентів знаходяться на низькому рівні; 26,2% чоловіків виконали даний тест з результатом, нижчим від мінімального (більше за 10,4 с).

Аналіз результатів тесту «Нахил тулуба з положення сидячи» показав, що 2,3% чоловіків мають високий рівень; 7,4% демонструють достатній рівень; 11,5% показують середній рівень; низькі результати за даним тестом виявлено у 78,8% майбутніх аграріїв. 23,4% показали результати, які знаходяться за межею низького рівня (менше 6 см).

За сумарним балом було виявлено рівень фізичної підготовленості студентів аграрних спеціальностей I, II та III курсів (рис.1).



**Рис. 1 Рівень фізичної підготовленості студентів аграрних спеціальностей**

Аналіз отриманих результатів дозволяє визначити рівень фізичної підготовленості досліджуваних, як дуже низький. Як уже зазначалось, жоден студент не показав високого рівня фізичної підготовленості; 0,1% демонструють достатній рівень; 14,2% мають середній рівень. Переважна більшість студентів (85,7%)

отримали низький рівень. Середньостатистичний показник рівня фізичної підготовленості ( $M \pm \sigma$ ) студентів I-III курсів за сумарним балом становить  $9,85 \pm 2,49$ .

Порівнявши результати тестування студентів I, II та III курсів можна констатувати той факт, що показники рівня фізичної підготовленості є найвищими у студентів I курсів і мають тенденцію до погіршення з кожним роком навчання. Таким чином, студенти III курсів демонструють найнижчі показники рівня фізичної підготовленості.

**Висновки.** Аналіз якісних результатів тестування показав, що переважна більшість студентів аграрних спеціальностей мають низький рівень фізичної підготовленості. У результаті проведеного дослідження не було виявлено жодного студента з високим рівнем фізичної підготовленості; у 0,1% досліджуваних виявлено достатній рівень; 14,2% мають середній рівень. Переважна більшість студентів продемонстрували низький рівень – 85,7%. Середньостатистичні значення більшості показників студентів I-III курсів знаходяться у межах низького рівня фізичної підготовленості.

Порівняльний аналіз результатів тестування студентів I, II та III курсів виявив тенденцію до зниження рівня фізичної підготовленості студентів III курсів у порівнянні зі студентами I та II курсів.

В подальших дослідженнях з метою підвищення рівня фізичної підготовленості і підготовки кваліфікованих працівників буде здійснюватись підбір засобів і методів для створення професійно-орієнтованої моделі організації фізичного виховання студентів аграрних спеціальностей.

#### **Список використаної літератури**

1. Грибан Г. П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України / Г. П. Грибан. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка: зб. наук. пр.. – 2014. – №118. – С. 88–93.
2. Канішевський С. М. Значення фізичного виховання студентства України в сучасних умовах / С. М. Канішевський, О. А. Озерова. // Матеріали I міжнародної науково-практичної конференції "Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах". – 2015. – С. 132–137.
3. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробьов, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. Література, 2011. – 224 с.
4. Куц О. С. Адекватність фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні студентів з низьким рівнем здоров'я / О. С. Куц, В. А. Леонова. // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. – 2014. – С. 230–232.
5. Москаленко Н.В. Влияние физической культуры и спорта на психофизиологическое состояние студентов / Москаленко Н.В., Ковтун А.А. // Физическое воспитание студентов. – 2012. - № 3. – С. 83-87.
6. Про затвердження тестів і нормативів щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (станом від 15.12.2016) / Офіційний вісник України, 2017, № 21, с. 44 [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17> (Дата звертання 02.02.2018).
7. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка: [монографія] / Р. Т. Раевский, С. М. Канішевський. – О.: Наука и техника, 2008. – 224 с.
8. Рубаненко А. В. Психофізіологічні аспекти професійно-прикладної фізичної підготовки студентів аграрних спеціальностей/Анна Василівна Рубаненко.//Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка: зб. наук. пр.. – 2017. – №143. – С. 238–241.

## ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ЗАНЯТЬ З ПАНКРАТІОНУ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

*У статті вказано, що засоби панкратіону можна ефективно застосовувати в позашкільний час з метою формування мотивації до здорового способу життя та розвитку рухових здібностей учнів. Визначено та обґрунтовано необхідність застосування засобів спортивних одноборств з метою формування здорового способу життя учнів та досліджено рівень фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.*

**Постановка проблеми.** Сучасний панкратіон окрім суто спортивної складової спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей з метою гармонійного формування особистості. Але нажаль застосування елементів панкратіону у фізичному вихованні молодших школярів фактично не представлене для наукового загалу.

Серед стратегічних цілей і пріоритетів розвитку фізичної культури і спорту в регіоні відзначено проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в системі початкової освіти. Це вимагає обов'язкового перегляду ставлення вчителів початкових класів та керівників навчальних закладів до гуртково-секційної роботи в позашкільний час [1, 3]. Р. М. Гонтюк, І. М. Коваленко [2], І. М. Скрипка, С. В. Чередніченко [5] розробили програми загальної фізичної підготовки з елементами спортивних одноборств, які можна ефективно застосовувати в позашкільний час з метою формування мотивації до здорового способу життя та розвитку рухових здібностей учнів.

Враховуючи те, що розроблено та практично випробувано велику кількість авторських комплексів і програм з загальної фізичної підготовки та фізкультурно-оздоровчих занять для учнів початкової школи, застосування одноборств у фізичному вихованні школярів залишається актуальним питанням, що потребує вирішення [6]. А саме, пошук шляхів оптимізації гуртково-секційної роботи з дітьми молодшого шкільного віку в позашкільний час, є найбільш актуальним. Усе це вказує на перспективу ефективного застосування засобів одноборств для вирішення оздоровчих завдань в процесі фізкультурних занять з молодшими школярами.

**Мета дослідження** – розробити та науково обґрунтувати експериментальну методику проведення занять з фізичного виховання із застосуванням елементів панкратіону для підвищення фізичного стану молодших школярів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Теоретичний аналіз обраної проблеми дав нам підстави стверджувати, що організація занять з панкратіону для дітей молодшого шкільного віку повинна включати наступні кроки: 1) формування системи тренувальних завдань; 2) добір відповідних фізичних вправ; 3) визначення оптимального дозування фізичних навантажень; 4) пошук ефективних методів організації заняття.

Виходячи із специфічності реакцій адаптації організму до різних видів фізичних навантажень, повноцінний всебічний вплив на розвиток фізичних якостей можливий лише за умови адекватної постановки тренувальних завдань.

Відповідно до чинників адаптації організму учнів до фізичних навантажень, визначення оптимального тренувального змісту занять полягало у пошуку шляхів забезпечення безперервного впливу на усі різновиди прояву фізичних якостей. Більш ефективним є послідовне чергування занять з різними за спрямованістю навантаженнями.

Тренувальна спрямованість кожного окремого заняття за умови трьохразових занять на тиждень не може бути цілком вибірковою, оскільки конкретні функціональні системи будуть залучатись до роботи лише раз на тиждень, внаслідок чого зникає позитивний ефект заняття; крім того втрачаються оптимальні умови вирішення освітніх завдань.

Оптимальна послідовність розв'язання тренувальних завдань є така послідовність: швидкість – сила – витривалість – гнучкість. Така послідовність зумовлена важливістю функціонального стану певних механізмів центральної регуляції для прояву одних якостей і не суттєвим їх значенням для прояву інших. Тому спочатку розвивались ті види прояву фізичних якостей, в основі яких лежить збудливість нервових процесів, далі ті, в основі яких лежить лабільність нервових процесів. Оптимальна тривалість використання тренувальної методики з панкратіону для учнів молодших класів та її удосконалення забезпечувалась зміною засобів та методів їх використання.

З метою забезпечення відповідності змісту фізичних вправ поставленим завданням їх добір здійснювався шляхом точного моделювання в рухових діях зовнішніх характеристик тренувальних завдань. Серед них: тренувальна спрямованість: визначається величиною зовнішнього опору, швидкістю скорочення м'язів та тривалістю роботи; спрямованість тренувального впливу на усі головні м'язові групи [2];

На заняттях з панкратіону дозування фізичних навантажень відбувалось шляхом вибору методів виконання фізичних вправ та методичних прийомів, інтенсифікації, регулюванням інтенсивності та обсягу роботи, а також тривалістю інтервалів відпочинку і його характером.

Навчальний рік тренувальних занять з панкратіону експериментальної групи складався з трьох періодів: підготовчого, основного і перехідного. У ході підготовчого періоду створювались передумови для становлення та підвищення рівня розвитку фізичних якостей, розширення функціональних можливостей організму учнів. У цьому періоді до 60-70% часу відводили на ЗФП, в кінці періоду більше уваги приділяли спеціальним вправам. Завданням основного періоду є збереження і поліпшення «спортивної форми», для учнів проводили тренування та навчали елементарним технічним діям. Головними засобами цього періоду тренування були спеціально-підготовчі та змагальні вправи. Обсяг тренувальних навантажень збільшувався за рахунок спеціальної та загальної підготовки.

У перехідному періоді проводиться активний відпочинок з метою збереження певного рівня тренуваності. Вся робота в цей період спрямована на відновлення організму після навантажень у основному періоді. Більше часу приділяється різним видам активного відпочинку, що дозволяє не допускати різкого спаду фізичних навантажень.

На нашу думку, традиційні засоби і організація процесу фізичного виховання в школі не дозволяють повною мірою оптимізувати навчально-виховний процес. Істотним недоліком традиційних методик є суворе регламентування оздоровчо-виховного процесу навчання, що не дозволяє в достатній мірі індивідуалізувати фізичне виховання молодших школярів і виховати варіативність рухових навичок.

У результаті аналізу літературних джерел та власних досліджень встановлено, що правильне застосування засобів панкратіону робить глибокий і багатосторонній вплив на організм учнів, покращує стан здоров'я і забезпечує необхідний рівень фізичної підготовленості. Систематичне використання елементів панкратіону в процесі фізичного виховання ЕГ молодших школярів позитивно вплинуло на формування і розвиток життєво необхідних умінь і навичок, що відображається в умінні збереження рівноваги пози і рухів учнями. Оскільки розвиток рівноваги – це один із шляхів розвитку координаційних здібностей, одним з методів виховання цих

здібностей для молодших школярів ЕГ був ігровий метод, переважно – ігри з елементами одноборств, вправи та завдання, які відповідали специфіки панкратіону (виведення з рівноваги та ін.), елементи страхування, самострахування. Розвиток рівноваги у свою чергу, надав впевненості молодшим школярам ЕГ в повсякденному житті і позбавив від можливих падінь та пов'язаних з ними травм.

Рівень сформованості та розвитку визначали за допомогою наступних рухових тестів для визначення розвитку координаційних здібностей. Первинні результати формувального експерименту свідчать, що показники учнів ЕГ та КГ достовірно не відрізняються ( $p > 0,05$ ) (табл. 1). Після проведення експерименту показники рівня розвитку координаційних здібностей школярів ЕГ достовірно покращились ( $p < 0,001$ ).

Таблиця 1

**Показники координаційних здібностей у учнів ЕГ та КГ до та після експерименту,  $\bar{X} \pm \sigma$**

Група	Тест «Фламінго», разів		Статистична рівновага за методикою Бондаревського з відкритими очима, с		Динамічна рівновага на гімнастичній лаві, с	
	до	після	до	після	до	після
ЕГ хл.	30,0 $\pm$ 0,57	25,3 $\pm$ 0,55	23,05 $\pm$ 0,51	30,08 $\pm$ 0,41	8,11 $\pm$ 0,07	7,40 $\pm$ 0,08
КГ хл.	30,8 $\pm$ 0,42	29,7 $\pm$ 0,54	23,70 $\pm$ 0,38	24,46 $\pm$ 0,95	8,10 $\pm$ 0,09	8,06 $\pm$ 0,08
t; p	t=-1,11; p>0,05	t=-5,58, p<0,001	t=-1,02; p>0,001	t=5,17; p<0,001	t=0,08; p>0,05	t=-5,58; p<0,001
ЕГ дів.	29,8 $\pm$ 0,63	25,7 $\pm$ 0,57	23,88 $\pm$ 0,45	30,60 $\pm$ 0,76	8,24 $\pm$ 0,12	7,32 $\pm$ 0,12
КГ дів.	31,0 $\pm$ 0,44	29,3 $\pm$ 0,40	23,17 $\pm$ 0,29	24,97 $\pm$ 0,81	8,16 $\pm$ 0,11	8,09 $\pm$ 0,09
t; p	t=-0,51; p>0,05	t=-5,24, p<0,001	t=1,35; p>0,05	t=6,51; p<0,001	t=0,53; p>0,05	t=-5,24; p<0,001

Однак після експерименту виявлено статистично значимо вищі показники ( $p < 0,05-0,01$ ) учнів ЕГ по відношенню до учнів КГ у показниках тестових вправ, що характеризують здатність до рівноваги: за тестом «Фламінго» дівчатка зменшили кількість спроб на 13,8% у порівнянні з дівчатками КГ, у хлопчиків на 15,6% відповідно ( $p < 0,01$ ); за тестом «Статистична рівновага за методикою Бондаревського з відкритими очима» у хлопчиків за період експерименту приріст склав 30,5%, у дівчаток – 28,1% ( $p < 0,01$ ). Суттєво кращі результати після експерименту виявлено у здатності до збереження динамічної рівноваги на гімнастичній лаві у учнів ЕГ (дівчатка – 0,4 с; хлопчики – 0,5 с;  $p < 0,001$ ), в КГ достовірних змін не визначено (хлопчики 0,58; дівчатка 0,48;  $p > 0,05$ ).

**Висновки.** 1. В результаті аналізу літератури встановили, що повноцінний всебічний вплив на розвиток фізичних якостей можливий лише за умови адекватної постановки тренувальних завдань.

2. Визначено оптимальну послідовність розв'язання тренувальних завдань: швидкість – сила – витривалість – гнучкість. Саме така послідовність зумовлена важливістю функціонального стану певних механізмів центральної регуляції для прояву одних якостей і не суттєвим їх значенням для прояву інших. Тому спочатку розвивались ті види прояву фізичних якостей, в основі яких лежить збудливість нервових процесів, далі ті, в основі яких лежить лабільність нервових процесів.

3. Після проведення експерименту показники рівня розвитку координаційних здібностей школярів ЕГ достовірно покращились ( $p < 0,001$ ). Однак після експерименту виявлено статистично значимо вищі показники ( $p < 0,05-0,01$ ) учнів ЕГ по відношенню до учнів КГ у показниках тестових вправ, що характеризують здатність до рівноваги: за тестом «Фламінго» дівчатка зменшили кількість спроб на



13,8% у порівнянні з дівчатками КГ, у хлопчиків на 15,6% відповідно ( $p < 0,01$ ).

#### **Список використаної літератури**

1. Борисенко А. Система фізичного виховання учнів початкових класів // Початкова школа. - 2001. - № 5. - С. 30-32.
2. Гонтюк Р. В. Програма (для гуртка, факультативу, секції) «Загальна фізична підготовка з елементами боротьби дзюдо» (для учнів 1–4 класів) / Р. В. Гонтюк, І. М. Коваленко. – Суми, 2013. – 41 с.
3. Коваленко І. М. Виховання швидко-силових здібностей молодших школярів засобами рухливих ігор з елементами одноборств / І. М. Коваленко, А. М. Ратов // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 86. – Чернігів: ЧДПУ, 2011. № 86. – С. 87–90.
4. Скрипка І.М. Програма (для гуртка, факультативу, секції) «Загальна фізична підготовка з елементами панкратіону» (для учнів 1–4 класів) / І.М. Скрипка, С.В. Черідніченко – Суми, 2017. – 63 с.
5. Скрипка І.М. Застосування елементів панкратіону в процесі фізичного виховання молодших школярів / І.М. Скрипка, С.В. Черідніченко // Науковий журнал «Молодий вчений» №3.1 (43.1) березень, 2017. – С. 250-254.
6. Томенко О. А. Зародження і розвиток панкратіону в античний період / О. А. Томенко, С.В. Черідніченко // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Л.: ЛДУФК, 2007. – Вип. 11: у 5-х т.; Т. V. – С. 372-376.

**Скрипка Ю. О., Гвоздецька С. В.**

### **ФІЗКУЛЬТУРНО–ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

*У статті розкрито сутність проблеми впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у процес фізичного виховання школярів. Описано основні групи здоров'язберігаючих технологій. Представлено основні вимоги до реалізації фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання школярів.*

**Постановка проблеми.** Увага суспільства і держави на сьогодні спрямовані на вирішення проблем збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Сучасні реалії стану здоров'я дітей та молоді спонукають до пошуку шляхів кардинального рішення проблем оздоровлення і фізичного розвитку, розробки технологій оздоровчого впливу на дитину в процесі її навчання.

В сучасних умовах винятково важливою стає роль шкільної освіти в становленні та розвитку особистості школяра, збереженні і зміцненні його здоров'я. Однією з найважливіших задач загальноосвітньої школи є охорона і зміцнення здоров'я дітей шкільного віку.

Тому проблема впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій в процес фізичного виховання школярів на сьогоднішній день залишається актуальною.

**Мета дослідження** – дослідити сучасні фізкультурно-оздоровчі технології, які використовують в процесі фізичного виховання школярів.

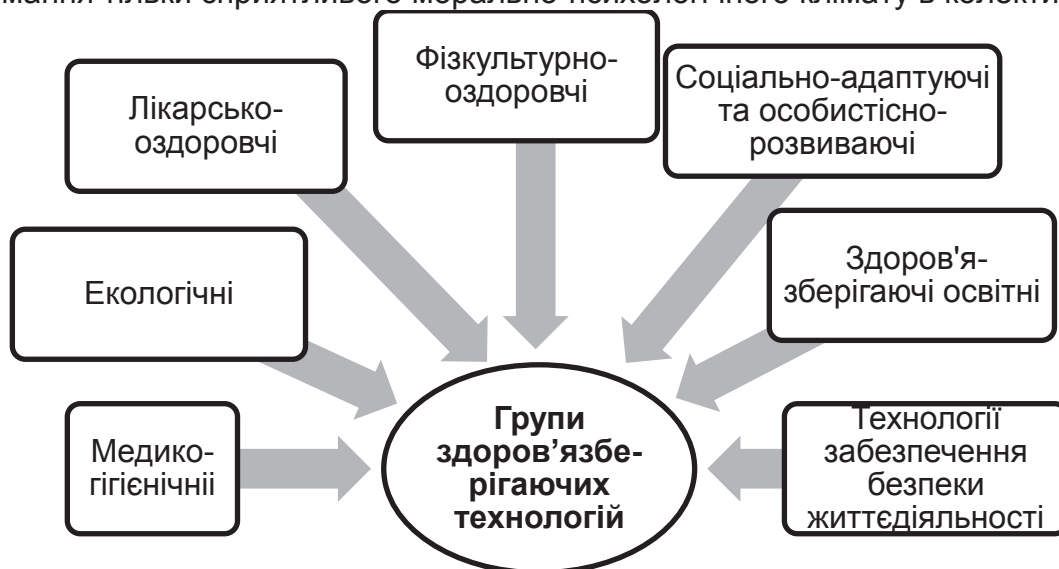
**Результати дослідження та їх обговорення.** Здоров'язберігаючі технології у фізичному вихованні - це сукупність прийомів, методів, методик, засобів навчання і підходів до освітнього процесу. Попов О.І., Лупаренко С.Є., Бойко Л.Т. виділяють 7 груп здоров'язберігаючих технологій (рис. 1).

Фізкультурно-оздоровчі технології орієнтуються на фізичний розвиток через загартування, розвиток сили, витривалості, швидкості, гнучкості та інших якостей,

передбачають систему дій учителя, певних засобів навчання і виховання, а також способів їх використання, що спрямовані на фізичний розвиток учнів і реалізуються під час уроків фізкультури й у роботі спортивних секцій.

Виділяють наступні вимоги до реалізації фізкультурно-оздоровчих технологій:

1. Облік індивідуальних особливостей дитини.
2. Діяльність вчителя в аспекті реалізації здоров'язберігаючих технологій на уроках фізичної культури повинна включати знайомство з результатами медичних оглядів дітей, їх облік в навчально-виховній роботі; допомогу батькам у побудові здорової життєдіяльності учнів і сім'ї в цілому.
3. Не допускати надмірного виснажливого фізичного, емоційного навантаження при освоєнні навчального матеріалу.
4. Забезпечення такого підходу до освітнього процесу, який гарантував би підтримання тільки сприятливого морально-психологічного клімату в колективі.



**Рис. 1. Групи здоров'язберігаючих технологій**

Для реалізації якісної фізкультурно-оздоровчої роботи, створення здоров'язберігаючих умов розвитку дитини необхідно будувати освітній процес на діагностичній основі. Аналіз літератури вказує, що на початку навчального року необхідно проводити діагностичні обстеження рівнів фізичного розвитку дітей і проводити порівняльний аналіз з попередніми роками. Спільно з медичним працівником проводити додаткові дослідження для організації корекційно-розвивальної роботи з дітьми, які мають порушення опорно-рухового апарату. Дана об'ємна робота необхідна для врахування індивідуальних особливостей розвитку дітей при плануванні та реалізації педагогічного процесу.

Спільно з лікарем можна створити «Паспорт здоров'я» дітей кожної групи (класу) з конкретними рекомендаціями педагогам і батькам. На основі таких даних складається план фізкультурно-оздоровчої та лікувально-профілактичної роботи, який включає в себе загартовуючі заходи, режим рухової активності з урахуванням особливостей стану здоров'я дітей даної групи (класу). Ці заходи дозволяють вирішити завдання збереження життєвої енергії дитини і простежити за розвитком і зміною стану кожної дитини.

Слід зазначити, що в фізкультурно-оздоровчій роботі дотримуються: дозованих фізичних навантажень; використання методики чергування інтенсивності та релаксації в навчанні; використання принципу наочності, поступовості, доступності навантаження з урахуванням вікових особливостей учнів; облік фізичної підготовленості дітей і розвитку фізичних якостей; побудова уроку з урахуванням динамічності учнів, їх працездатності; дотримання гігієнічних вимог; сприятливий

емоційний настрій; створення комфортності.

Фізкультурно-оздоровча діяльність школи як відкрита система набуття особистого досвіду фізичної культури створює передумови для залучення більшості учнів у організовані заняття фізкультурою і спортом, дозволяє задовольнити фізіологічно необхідну підліткам норму рухової активності, забезпечити доповнення уроків фізкультури позаурочною спортивно-масовою роботою, що сприяє нормальному розвитку всіх систем і моторики зростаючого молодого організму.

Оздоровча фізична культура є частиною загальної фізичної культури. Її основна мета – зміцнення здоров'я, підтримка високої працездатності, відновлення порушених функцій (оздоровлення і часткове лікування).

Головна мета сучасного фізкультурно-оздоровчого руху – сприяння зміцненню здоров'я людей, як найвищої соціальної цінності, через підвищення рівня їх рухової активності.

Саме вчитель фізичної культури повинен навчити дітей піклуватись про своє фізичне вдосконалення, володіти знаннями в області гігієни, формувати активну позицію здорового способу життя.

**Висновки.** Отже, у науково-методичній літературі мало уваги приділяється фізкультурно-оздоровчим технологіям. Вчені-практики досі дискутують з приводу до якої з освітніх технологій віднести здоров'язберігаючі та оздоровчі технології. Відкрите питання щодо видів оздоровчих технологій, але спільної думки дослідники дійшли в їх спрямованості - зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я.

#### **Список використаної літератури**

1. Макаревич Е.В.Современные проблемы здоровье сберегающей педагогики / Е. В. Макаревич. - Сб. Образование и воспитание. М. :МГОПУим. М. Шолохова, 2000. - С. 89-103.
2. Матеріали V Міжнародної електронної науково-практичної конференції «Психологічні, педагогічні і медико-біологічні аспекти фізичного виховання» 21-25 квітня 2014 р. – Одеса : Букаєв Вадим Вікторович, 2014 - 434 с.
3. Митяева А. М. Здоровье сберегающие педагогические технологии: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А. М. Митяева. - М. : ИЦ Академия, 2012. - 208 с.
4. Полат Э. С. Современные педагогические и информационные технологии в системе образования / Э. С. Полат. – М. : Академия, 2009. – 366 с.
5. Смирнов Н. К. Здоровье сберегающие образовательные технологии. в современной школе / Н. К.Смирнов, М. В.Аносова. М. : АПК и ПРО, 2002. - 121 с.
6. Круцевіч Т.Ю. Теория и методика физического воспитания : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / Т. Ю. Круцевич., Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчинкова та ін. – [2-ге вид., переробл. та доп.]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олимп.л-ра, 2017. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – 448 с.
7. Попов О.І. Психолого-гігієнічна сутність, види та особливості здоров'язберігаючих технологій в умовах сучасного навколишнього середовища / О.І. Попов, С.Є. Лупаренко, Л. Т. Бойко // Довкілля та здоров'я. – 2011. - № 3. – С. 73-76.

## ОСНОВНІ ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ В ЗАГАЛЬНООСВІТНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

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

*У статті розглянуто проблему доцільності використання дитячо-юнацького оздоровчого туризму в загальноосвітніх навчальних закладах, визначено основні форми проведення секційних занять з дитячо-юнацького оздоровчого туризму в загальноосвітніх навчальних закладах та переваги їх застосування.*

**Постановка проблеми.** На сьогодні, загальновідомим є факт про те, що організм школярів здебільшого розвивається в умовах значно обмеженої рухової активності, що спричинюється інтенсифікацією навчального навантаження. Саме відсутність необхідних для зростаючого організму фізичних навантажень негативно впливає не лише на соматичний розвиток, а й на процеси розумової діяльності дитини. Саме туризм, що має значні, але розподілені в часі навантаження, сприяє фізичному та духовному вдосконаленню особистості, що розвиваюче впливає на зростаючий організм. Туризм в Україні та у всьому світі є важливим та досить популярним засобом зміцнення здоров'я та гармонійного розвитку дитячого організму.

Проблемою доцільності використання дитячо-юнацького оздоровчого туризму (ДЮОТ) займалась низка вчених. Зокрема в Україні цю проблему досліджували багато фахівців: Богданова Ж. А., Кравець Н. М., Сорокіна Г. О., Колотуха О. В., Свірідова Н. Д., Фокін С. П., Щур Ю. В., Грабовський Ю. А. Також цією проблемою опікувалися такі зарубіжні вчені, як Куліков М., Соколова М. В., Зорін І. В., Романова Н. В. та інші.

Романова Н. В. вважає, що ДЮОТ – « це тимчасові виїзди дітей і підлітків з метою оздоровлення і розвитку» [6]. Натомість Мальцева Л. В. наголошує на тому, що секційні заняття з туризму спрямовані на забезпечення доцільного використання дітьми їх позаурочного часу [3]. Остапеч О. О. дає таке тлумачення цього явища «ДЮОТ – це засіб гармонійного розвитку підлітків і дітей, який реалізується у формі відпочинку і суспільно-корисної праці» [5].

Отже, короткий аналіз літератури дає змогу зрозуміти, що здебільшого, вчені наголошують на тому, що в ДЮОТ мають інтегруватися усі складові виховання, пізнання, оздоровлення, а найголовніше – туризм має забезпечувати необхідну рухову активність, що так потрібно організму, який розвивається.

**Мета дослідження** – дослідити основні форми організації секційних занять з дитячо-юнацького оздоровчого туризму в загальноосвітніх навчальних закладах.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Позаурочна форма роботи з фізичної культури являє собою систему організованих занять фізичними вправами, що проводяться в позаурочний час. Туризм займає чільне місце у цій системі занять, адже він покликаний виконувати ряд **функцій**:

- залучення до систематичних занять з фізичної культури великої кількості школярів;
- розширення можливостей засвоєння на більш якісному рівні навчального матеріалу з дисципліни «Фізична культура»;
- практичне застосування навичок з фізичної культури;
- формування активного способу життя;
- формування вміння і звички самостійно використовувати засоби фізичної культури з метою фізичного вдосконалення;

- формування краєзнавчих знань про дану місцевість;
- формування таких рис характеру, як терпеливість, цілеспрямованість, активність та інші [2] .

Форми ДЮОТ загалом поділяють на стаціонарні і туристські, групові та індивідуальні. Деякі автори в своїх роботах [2, 4] виділяють серед ДЮОТ такі його форми: краєзнавча діяльність, теоретична робота, творчість, суспільно корисна праця.

Але найбільш вживаними формами організації діяльності дітей на секційних заняттях з туризму залишаються подорожі та їх планування, тобто краєзнавча робота.

У ДЮОТ діти можуть подорожувати використовуючи екскурсії по видатним місцям краю та інших міст; нескладні одно і дводенні походи, до яких можна віднести пізнавальні, тренувальні і навчальні; наукові, спортивні, спелеологічні, фенологічні довготривалі (багатоденні) походи [4].

Історично склалося, що найпопулярнішою формою туристських подорожей є похід. Під походом розуміють «подорож, перехід, суспільний рух групи осіб, організований з певною метою» [2].

Метою походів є туристські цілі, які перед собою ставить група. Серед таких цілей вирізняють: рекреаційні, спортивні, ділові, краєзнавчі, оздоровчі, ностальгійні тощо. Оскільки в загальноосвітніх навчальних закладах туризм на секційних заняттях використовують переважно з метою оздоровлення та підвищення рухової активності школярів, то найпопулярнішим видом є спортивно-рекреаційні походи.

Спортивні походи являють собою подорожі з використанням активних способів пересування (на велосипеді, пішки, на лижах ) у визначений термін за певним маршрутом [1].

В спортивних походах школярі вдосконалюють фізичні якості і вміння, вчаться орієнтуватися на місцевості, долають природні перешкоди, одержують нову інформацію про власний регіон, навчаються самостійності, вчаться побутовим навичкам у польових умовах, дізнаються про способи надання першої медичної допомоги при різних травмах.

Підготовка до даних походів являє собою складну комплексну роботу, що передбачає теоретичне вивчення особливостей місцевості, планування маршруту, теоретичну підготовку щодо техніки безпеки та основ медичних знань, щоденні фізичні тренування, роботу з ознайомлення і вміння правильно та за призначенням використовувати туристське спорядження.

В останню чверть століття чільне місце у проведенні секційних зайнять з туризму займає підготовка до участі у туристських спортивних змаганнях.

На даному етапі розвитку туристичного руху в Україні проводяться змагання з двох напрямків:

- перший напрямок – змагання з техніки спортивного туризму, тобто вони передбачають проходження визначеної дистанції з подоланням штучних або природних перешкод та виконання спеціальних завдань;
- другий напрямок – змагання туристських спортивних походів, що виявляється у командному проходженні туристського маршруту, з подоланням різних природних перешкод за нормативний час [2].

Даний вид організації діяльності передбачає серйозну підготовчу роботу, спрямовану на розвиток фізичних якостей, формування необхідних знань, умінь і навичок школярів. Змагання як найкраще мотивують школярів та підлітків до подальшої діяльності у сфері ДЮОТ для досягнення кращих результатів.

Плануючи туристську роботу з учнями у загальноосвітньому закладі ми маємо враховувати анатомо-фізіологічні особливості учнів. У дитячому віці слід суворо дотримуватись диференціації фізичних навантажень при розвитку і вихованні різних



фізичних якостей. Слід звертати увагу не на календарний вік дитини, а на її «біологічний вік» і фізіологічний стан організму [6].

Відомим є той факт, що шкільний вік сприятливий для формування та вдосконалення життєвонеохідних рухових умінь і навичок. Саме у цьому віці слід активно сприяти розвитку фізичних якостей, засвоєнню різноманітних форм рухових дій. Ці процеси пояснюються активним розвитком функцій рухового аналізатора.

Одноманітні тренування призводять до швидкого емоційного та фізичного стомлення, особливо у дітей. Завдяки тому, що у туризмі є можливість змінювати місце тренувань, емоційно сприймати довколишнє середовище, він вважається однією з найцікавіших і найбільш захоплюючих форм фізичного виховання. Чимало оригінальних вправ для занять у приміщенні та на місцевості також дозволяє відпрацьовувати технічні і тактичні дії, виховувати фізичні якості у невимушеній обстановці.

У тренуваннях зазвичай використовуються такі методи: ігровий; різні варіанти змішаного тренування; метод колового тренування; метод рівномірного тренування [2].

Під час туристського тренування в роботу залучаються всі основні групи м'язів кінцівок і тулуба. Туризм також сприятливо впливає на функціональні системи організму: серцево-судинну, дихальну, нервову та ін.

**Висновки.** Отже, туризм являє собою важливу частину освітньої системи з фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі, зокрема його позаурочної форми навчання. На основі аналізу літературних даних ми змогли виділити такі основні форми туристської роботи на секційних заняттях в школі: підготовка і проведення подорожей, тренування і проведення спортивних змагань та описати їх основні переваги, серед яких можна назвати: комплексний вплив на різні групи м'язів, позитивний психологічний і емоційний ефект, різноманітність місць тренувань, забезпечення достатньої рухової активності, оздоровчий ефект.

#### **Список використаної літератури**

1. Зубалій М. Д. Сучасна характеристика термінології і змісту туристської роботи / М. Д. Зубалій // Збірник наукових праць "Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді". – Вип. 16. – Кн. 2. – Режим доступу : [http://lib.iitta.gov.ua/2820/1/Zubal%D1%96y\\_14.pdf](http://lib.iitta.gov.ua/2820/1/Zubal%D1%96y_14.pdf)
2. Кілінська К. Теоретичні та прикладні аспекти рекреаційного природокористування в Україні : монографія / К. Кілінська, В. Руденко, Н. Аніпко, Н. Андрусак, Н. Коновалова та ін. – Чернівці : Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2010. – 250 с.
3. Мальцева Л. В. Понятійний апарат як базовий компонент теоретичної підготовки фахівців сфери туризму / Л. В. Мальцева // Вісник Луганського національного університету ім. Тараса Шевченка. Серія: Педагогічні науки. – 2009. – № 10 (173). – С. 34-38.
4. Михайліченко Г. І. Практика організації туристичних подорожей : [навч. посіб.] / Г. І. Михайліченко. – К. : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2003. – 156 с.
5. Остапец А. А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе / А. А. Остапец. – М. : Педагогика, 1985. – 104 с.
6. Туризм в меняющемся мире / под ред. Н. А. Восколович – М. : Экономический факультет МГУ им. М. В. Ломоносова. – Москва ; Рыбинск : Офис 2000, 2010. – 142 с.

## ЗНАЧУЩІСТЬ РІЗНИХ СКЛАДОВИХ ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ГУРТКОВИХ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ ЗІ ШКОЛЯРАМИ

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка

*У статті визначено значущість складових організаційно-методичного забезпечення гурткових занять з футболу зі школярами. Проаналізовано думки експертів щодо порівняння складових організаційно-методичного забезпечення гурткових занять з футболу. Визначені більш значимі складові організаційно-методичного забезпечення гурткових занять з футболу зі школярами, визначені напрями подальшого удосконалення організаційно-методичного забезпечення у межах гурткової роботи з футболу.*

**Постановка проблеми.** Проведення гурткових занять з футболу в загальноосвітній школі – одна з найважливіших умов реалізації системи освіти, яка зможе залучити в єдину ефективну структуру різні напрями навчально-тренувального процесу в дитячо-юнацькому футболі [8].

Важливим завданням у шкільному футболі є організаційно-методичне забезпечення [5]. Саме сьогодні ми зіштовхуємось з проблемами пошуку найбільш ефективних засобів, методів розв'язання того чи іншого завдання фізичного виховання в гурткових заняттях з футболу, однак сучасний стан організаційно-методичного забезпечення не дає змогу вирішити нагальні питання організації та проведення таких занять.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** показав, що проблему побудови уроків футболу в загальноосвітній школі досліджували Є.В. Столітенко (2001, 2002, 2004, 2013), В.М. Костюкевич (1997, 2006), Гончаренко В.І., Деменков Д.В., (2014) та ін. На сьогодні достатньо вивчені питання щодо планування тренувального процесу, формування індивідуальної техніко-тактичної майстерності, методики навчання та тренування. Однак організаційно-методичне забезпечення ще залишається проблемним питанням загальноосвітніх навчальних закладів. На нашу думку, вирішення цього питання неможливе без визначення значущості складових організаційно-методичного забезпечення.

**Мета дослідження:** визначення значущості складових організаційно-методичного забезпечення гурткових занять з футболу для школярів.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної і спеціальної літератури, експертна оцінка за допомогою методу аналізу ієрархій Т.Сааті [6], методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Після аналізу науково-методичної і спеціальної літератури [1; 2; 3; 4; 7; 8], респондентам було запропоновано складові організаційно-методичного забезпечення: вибір та підготовка місця для занять, контроль та оцінювання навчальних досягнень, безпека життєдіяльності на занятті, побудова занять, керівництво (управління) заняттям, комплектування групи відповідно до віку, правильно обрана вчителем форма організації заняття, правильно обрані вчителем методи навчання, нормативне забезпечення, програмне забезпечення, календарно-тематичне планування, розклад занять, журнал обліку навчальних занять групи, методичні рекомендації, щоденник успішності самоконтролю, підручники, навчальні посібники, інтерактивні засоби навчання (навчальні відеоматеріали та ін.), професійна підготовка вчителя, графік розподілу навчального матеріалу, забезпеченість системою контролю знань, умінь і навичок.

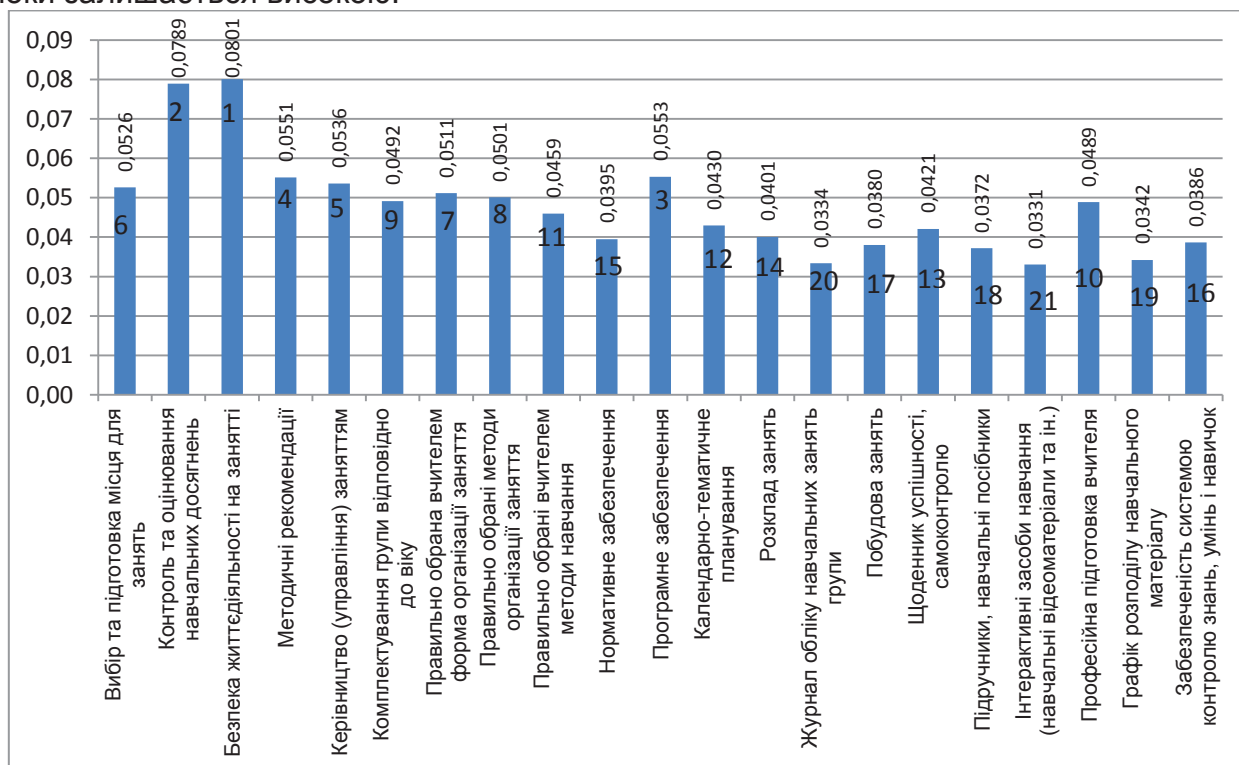
Оцінка ієрархій проведена за допомогою рангової шкали. Шкала порівнянь дозволяє кількісно виражати оцінки стосунків експертів для порівнюваних

характеристик (об'єктів). Шкала була представлена у вигляді дискретних значень в заданому діапазоні. Для більшої точності верхньою межею діапазону було вибрано від 1 до 9. Чим більше значущості характеристики на думку експерта, тим більший її ранг. Оскільки порівняння здійснюється попарно, ранги привласнюються не по усьому масиву характеристик, а шляхом порівняльного зіставлення тільки двох об'єктів порівняння. Якщо характеристики рівноцінні, їм обом привласнюється ранг "1". Якщо "вага" об'єкту оцінюється як перевищена "вага" іншого об'єкту, то результату парного порівняння об'єктів відповідає значення рангу більше одиниці. Відповідно до цього правила здійснювався переклад градацій якісних шкал в числові значення.

Робота експертів полягала в заповненні таблиці парних порівнянь шляхом попарного порівняння об'єктів  $A_1, \dots, A_n$ . При цьому важливо, щоб це порівняння і заповнення елементів таблиці відбувалося за рядками. Зручніше після заповнення чергового рядка матриці відразу ж заповнити відповідний стовпець значеннями зворотних коефіцієнтів.

Для опитування було залучено фахівців (експертів) зі сфери фізичної культури і спорту різного рівня компетентності (загалом 23 особи), серед яких учителі-методисти (8 осіб), учителі фізичної культури вищої категорії (7 осіб), першої категорії (5 осіб), другої категорії (3 особи), які ведуть гурткові заняття з футболу у загальноосвітніх навчальних закладах.

Отже, на основі проведених розрахунків можна стверджувати, що найбільшу вагу у співвідношенні з іншими елементами організаційно-методичного забезпечення є безпека життєдіяльності на занятті (1) (рис. 1). Це пояснюється тим, що профілактиці дитячого травматизму приділяється значна увага, питома вага його ще поки залишається високою.



**Рис. 1. Графічне відображення значущості організаційно-методичного забезпечення за даними експертів (ранги)**

Високий ранг отримав контроль та оцінювання навчальних досягнень (2). Важливою умовою підвищення ефективності навчального процесу є систематичне отримання вчителем об'єктивної інформації про хід навчально-пізнавальної

діяльності учнів. Цю інформацію учитель отримує в процесі контролю навчально-пізнавальної діяльності учнів. Контроль означає виявлення, встановлення і оцінювання знань учнів, тобто визначення обсягу, рівня і якості засвоєння навчального матеріалу, виявлення успіхів у навчанні, прогалин у знаннях, уміннях і навичках в окремих учнів для внесення необхідних коректив у процес навчання, для удосконалення його змісту, методів, засобів та форм організації.

Програмне забезпечення (3), за думкою експертів є обов'язковою складовою якісного організаційно-методичного забезпечення. Програма - короткий виклад основного навчального змісту, цілей вивчення предмета і способів їх досягнення.

Розташування рангів між наступними елементами організаційно-методичного забезпечення, отримало таку послідовність (рис.1): методичні рекомендації (4), керівництво (управління) групою учнів на занятті (5), вибір та підготовка міста для заняття (6), правильно обрана вчителем форма організації заняття (7), професійна підготовка вчителя (8), комплектування групи відповідно до віку (9), правильно обрані вчителем методи організації заняття (10), правильно обрані вчителем методи навчання (11), календарно-тематичне планування (12), щоденник успішності самоконтролю (13), розклад занять (14), нормативне забезпечення (15), забезпеченість системою контролю знань, умінь і навичок (16), методично грамотна побудова заняття (17), підручники, навчальні посібники (18), графік розподілу навчального матеріалу (19), журнал обліку навчальних занять групи (20), інтерактивні засоби навчання (навчальні відеоматеріали та ін.) (21).

Такий низький ранг, на нашу думку, інтерактивні засоби навчання отримали за їх фактично неможливе використання в шкільних умовах. Проблема матеріально-технічної забезпеченості шкільних навчальних закладів ще не вирішена. Тому, в сучасних умовах, практичне використання комп'ютерних та інформаційних технологій, інтерактивних засобів навчання вчителями фізичної культури в процесі гурткового заняття футболом є достатньо проблемним питанням.

**Висновки.** 1. Проведення гурткових занять з футболу в загальноосвітній школі – одна з найважливіших умов реалізації системи освіти дитячо-юнацького футболу в Україні, яка зможе залучити в єдину ефективну структуру різні напрями фізкультурно-оздоровчого та навчально-тренувального процесу в дитячо-юнацькому футболі.

2. Належну увагу слід приділяти всім складовим організаційно-методичного забезпечення. Аналіз елементів організаційно-методичного забезпечення дав змогу виокремити елементи, які є найбільш значущими під час реалізації гурткового заняття з футболу, а саме: безпека життєдіяльності на занятті, контроль та оцінювання навчальних досягнень, програмне забезпечення, методичні рекомендації, керівництво (управління) групою учнів на занятті, вибір та підготовка місця для заняття, правильно обрана вчителем форма організації заняття, професійна підготовка вчителя, комплектування групи відповідно до віку, правильно обрані вчителем методи організації заняття.

**Перспективи подальших досліджень.** Актуальними є подальші дослідження з удосконалення організаційно-методичного забезпечення гурткових занять з футболу у загальноосвітніх навчальних закладах.

#### **Список використаної літератури**

1. Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі: Навч. посібник. - К.: ІЗМН. 1997. 152 с.
2. Афанасьев В. В. Технология управления самостоятельной познавательной деятельностью на основе автоматизированных обучающих систем / В. В. Афанасьев, И. В. Афанасьева, О. Б. Тыщенко // Компьютерные технологии в науке, проектировании и производстве : тезисы докладов Всероссийской науч.-практич. конф. Ч. V. - Нижний Новгород. 1999. С. 28-31.
3. Віхров К.Л. Футбол у школі: Навчально-методичний посібник / К.Л. Віхров, М.Д. Зубалій, Є.В. Столітенко. – К. Комбі ЛТД. 2004. 256 с.

4. Навчальна програма для гуртків з футболу в 1-11 класах загальноосвітніх навчальних закладів [Електронний ресурс]. – Режим доступу до дж.: <http://ua.convdocs.org/docs/index-56797.html>.
5. Педагогіка. Під ред. Сластенина В.А. - М.: Академія, 2003. 240 с.
6. Столітенко Є.В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом: навч. посіб. / Є.В. Столітенко, Т.П. Черевко. К., 2013. 304 с.
7. Столітенко Є.А.. Уроки фізкультури з елементами футболу в 5 класі. // Фізичне виховання в школі. - К.: 2003. № 4. С. 22-26.
8. Саати Т. Аналитическое планирование. Организация систем / Т. Саати, А. Кернс. М. : Радио и связь, 1991. 224 с.

**Томенко О. А., Докаленко А. А.**

## **ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПРАВОВІ АСПЕКТИ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ВІДПОЧИНКУ ДІТЕЙ В УМОВАХ ТАБОРУ З ДЕННИМ ПЕРЕБУВАННЯМ**

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

*У статті узагальнено нормативно-правове забезпечення системи оздоровлення та відпочинку дітей. Визначено основні вимоги до організації роботи з фізичного виховання. Окреслено проблеми й перспективи подальших наукових досліджень.*

**Постановка проблеми.** Наявна система охорони здоров'я дітей та підлітків не може зупинити процес зростання хронічних захворювань. Дана проблема загострюється в умовах впливу несприятливих чинників навколишнього середовища [1]. Збереження здоров'я дітей, відновлення їх життєвих сил шляхом організації якісного, повноцінного оздоровлення та відпочинку має розглядатись як проблема національного значення, що потребує першочергового вирішення. При цьому особливо гостро постає питання забезпечення реалізації прав дітей на відпочинок та оздоровлення. Ключову роль відіграють саме проблемні питання, що виникають внаслідок неузгодженості нормативно-правових актів. Наслідком цього є, передусім, порушення реалізації права дітей на повноцінний відпочинок та оздоровлення [2]. Виходячи зі вказаного вище актуальною є проблема, порушена нами у даній статті.

**Метою дослідження** є аналіз та узагальнення нормативно-правового забезпечення оздоровлення та відпочинку дітей в умовах табору з денним перебуванням.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Літні канікули відіграють вагомую роль для розвитку, виховання та оздоровлення дітей. Значна частина дітей проводить літні канікули або з батьками, які відпочивають, або в організованих закладах (таборах відпочинку, таборах денного перебування та ін.). Змістовна наповненість програмного забезпечення проведення часу у цих закладах досить різноманітна, однак, практично, ніколи не стосується питань підтримання рівня здоров'я дітей [7].

Організація діяльності дитячих оздоровчих закладів здійснюється на основі таких нормативно-правових документів: Конвенція ООН про права дитини, Конституція України, Закон України «Про охорону дитинства», Закон України «Про позашкільну освіту», Закон України «Про оздоровлення та відпочинок дітей», постанови Кабінету Міністрів України, укази, рішення Президента України, а також органів виконавчої ради, типові положення «Про дитячий заклад оздоровлення та відпочинку дітей» тощо.

Основним міжнародним документом, який визначає стандартні вимоги щодо забезпечення прав дитини, є Конвенція ООН про права дитини, яка набула чинності для України з 27.09.1991 р., та має обов'язкову силу для держав, що її ратифікували.



Процес входження України в Європейський Союз передбачає імплементацію європейських стандартів і підходів до забезпечення прав дітей, основні напрями яких визначено Стратегією Ради Європи з прав дитини (2016-2021)[4]. Визначаючи положення Конвенції ООН про права дітей пріоритетними для розвитку державної політики щодо дітей, протягом останнього часу національне законодавство в Україні спрямовувалося на виконання міжнародних зобов'язань. Державна соціальна програма «Національний план дій щодо реалізації Конвенції ООН про права дитини» на період до 2021 року розроблявся з метою удосконалення державної політики стосовно забезпечення та захисту прав дітей в Україні [5].

Законом України «Про охорону дитинства» від 26.04.2001 р. стратегічним загальнонаціональним пріоритетом визнано охорону дитинства. З метою забезпечення реалізації прав дітей були встановлені основні засади державної політики у сфері життя, охорони здоров'я, освіти, соціального заходу та всебічного розвитку. Вказується, що місцеві органи виконавчої влади та органи місцевого самоврядування відповідно до їх компетенції, визначеної законом, забезпечують: розвиток мережі навчальних закладів, діяльність яких спрямована на організацію дозвілля, відпочинку та оздоровлення дітей, зміцнення їх матеріально-технічної бази [4].

Організація відпочинку й оздоровлення дітей здійснюється в Україні через мережі дитячих оздоровчих закладів, що входять до організаційних форм позашкільної освіти. Типологію позашкільних закладів затверджено Постановою Кабінету Міністрів України «Про затвердження переліку типів позашкільних навчальних закладів». Позашкільні навчальні заклади можуть функціонувати у формі оздоровчих закладів, які забезпечують організацію дозвілля, проведення відпочинку та передбачають оволодіння необхідними знаннями, уміннями й навичками організації здорового способу життя. До переліку типів позашкільних навчальних закладів входять оздоровчі заклади для дітей та молоді: дитячо-юнацькі табори (містечка, комплекси) – оздоровчі, профільні, праці та відпочинку, санаторного типу, із денним перебуванням, туристичні бази.

Закон України «Про оздоровлення та відпочинок дітей» від 04.09.2008 р. передбачає основні напрями державної політики в галузі оздоровлення та відпочинку дітей, забезпечення гарантій і реалізації прав дитини на оздоровлення та відпочинок, упровадження порядку надання оздоровчих послуг, правові, фінансові та організаційні засади створення та діяльності дитячих оздоровчих закладів, їхні права і обов'язки [4]. Президентом України щорічно видаються розпорядження щодо організації оздоровлення і відпочинку дітей, зазначене питання перебуває на постійному контролі Верховної Ради України та Кабінету Міністрів України.

«Положенням про організацію оздоровчого табору» держава організує і регламентує роботу таборів оздоровлення та відпочинку. Однієї з найбільш поширених форм літнього відпочинку дітей, підлітків є оздоровчі табори. Літній табір є, з одного боку, формою організації вільного часу дітей різного віку, з іншого – простором для оздоровлення, розвитку художньої, технічної, соціальної творчості дитини [3].

Засновниками табору можуть бути дитячі організації, органи управління освітою, органи культури, місцеві органи державної влади, профспілки трудових колективів і організацій, громадські організації, а також приватні особи. Дитячий заклад діє на підставі статуту (положення), розробленого відповідно до «Типового положення про дитячий заклад оздоровлення та відпочинку», що затверджується власником (засновником). За своєю організаційно-правовою формою він може бути державної, комунальної або приватної форми власності. Засновник (власник) дитячого закладу забезпечує його функціонування, комплектування інвентарем,

технічним та іншим обладнанням відповідно до державних соціальних стандартів оздоровлення та відпочинку дітей [4].

Дитячий оздоровчий табір (заміський, профільний, праці та відпочинку, санаторного типу, з денним перебуванням тощо) є позашкільним виховним закладом, який створюється з метою реалізації права кожної дитини на повноцінний відпочинок та оздоровлення, зміцнення здоров'я, задоволення інтересів і духовних запитів відповідно до індивідуальних потреб дітей. Такий табір може бути сезонним або цілорічної дії, розміщуватись у стаціонарних або орендованих приміщеннях (на базі пансіонатів, будинків відпочинку, санаторіїв-профілакторіїв, спортивних і туристських установ, навчальних закладів тощо). Терміни оздоровлення й відпочинку дітей визначаються засновниками з урахуванням місцевих природно-кліматичних умов та при узгодженні з відповідними органами виконавчої влади. З урахуванням віку й інтересів дітей в оздоровчому таборі створюються загони, групи та інші об'єднання [4].

Значну роль в структурі літнього оздоровлення учнів грають оздоровчі табори з денним перебуванням дітей, які організовуються як правило на базі загальноосвітніх, професійно технічних і позашкільних установ, в дитячо-юнацьких спортивних школах. Установи освіти використовують безпосередню близькість досугових центрів, театрів, концертних залів, музеїв і інших соціально-культурних установ, що дозволяє урізноманітнити форми виховної роботи, розширити рамки дозвілля, познайомити дітей з новими видами діяльності. Орієнтовний перелік документації табору відпочинку із денним перебуванням є наступним: нормативні документи місцевих органів влади, управління освіти щодо організації літнього відпочинку школярів; статут (положення) про літній табір відпочинку; накази навчального закладу з організації роботи табору відпочинку; книга наказів табору; дозвіл місцевої санітарно-епідеміологічної служби на відкриття табору; особові медичні книжки працівників табору з відміткою про проходження медичного огляду; медичні довідки дітей про щеплення та епідемічне оточення; режим дня пришкільного табору; списки дітей, які потребують дієтичного харчування; заяви батьків про зарахування дітей до табору; штатний розпис та посадові інструкції для всіх працівників табору; графік роботи вихователів табору; графік роботи технічних працівників; заяви батьків про відрахування вихованців із табору; план (програма) організації дозвілля; журнал відвідування вихованцями табору; журнал обліку робочого часу вихователів табору; журнал реєстрації інструктажів з охорони праці, безпеки життєдіяльності та пожежної безпеки; інструкції з охорони праці та безпеки життєдіяльності для працівників і вихованців табору; куточок з основ безпеки життєдіяльності та правил дорожнього руху; план евакуації на випадок надзвичайної ситуації в таборі; звіт про роботу табору [6].

У залежності від запитів батьків і можливостей установи освіти варіюється тривалість перебування дітей у вищевказаних таборах. Оздоровчі табору з денним перебуванням дітей можуть бути: з тривалістю перебування дітей до 16.00 (забезпечення діяльності такого табору передбачає обов'язкове дворазове харчування); з перебуванням дітей до 18.00 (при організації триразового харчування). Режим дня повинен бути диференційований в залежності від віку дітей.

Згідно з Державними санітарними правилами і нормами ДСанПіН 5.5.5.23-99 від 26.04.1999 №23 заходи по фізичному вихованню повинні відповідати віку дітей, стану їх здоров'я, рівню фізичного розвитку та фізичній підготовленості. Завданнями фізичного виховання у таких закладах є: зміцнення здоров'я дітей, сприяння нормальному розвитку і загартовуванню; вдосконалення у школярів умінь і навичок в природних умовах; розвиток мотивації інтересу до занять фізичними вправами; сприяння формуванню санітарно-гігієнічних і організаційних навичок з фізичної культури і спорту. Також в цьому документі наголошується що робота по фізичному

вихованню повинна проводитись у відповідності з "Організаційно-методичними вказівками з фізичного виховання в піонерських таборах" затвердженими по узгодженню з ВЦРПС комітетом по фізичній культурі і спорту при РМ СРСР від 19.06.82 р.[8], що є застарілим і не враховує специфіку сучасної освіти.

Фізкультурно-оздоровча робота у таборі узгоджується з лікарем і передбачає наступні заходи: ранкова гімнастика; загартування, повітряні та сонячні ванни, обтирання, душ, купання, заняття у фізкультурно-оздоровчих групах, групах загальної фізичної підготовки, спортивних секціях, групах з навчання плаванню; загальні табірні прогулянки, екскурсії, туристичні походи; спортивні змагання і свята; проведення змагань з державного тестування та оцінки фізичної підготовленості [8].

Розподіл на медичні групи для занять фізкультурою проводиться лікарем. Дітям основної медичної групи дозволяється брати участь у всіх фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах без обмежень. При проведенні спортивних змагань з різних видів спорту перевагу слід надавати видам спорту, які передбачені навчальними програмами. Загальне керівництво по організації процесу фізичного виховання покладається на начальника табору і його заступника з виховної роботи. Педагог з фізичного виховання повинен вести наступну документацію: загальний план роботи на зміну; календарний план фізкультурно-спортивних заходів; протоколи змагань; журнал обліку дітей, що мають обмеження на заняття фізичними вправами [8].

**Висновки.** 1. Діяльність дитячих оздоровчих закладів щодо реалізації прав дітей на оздоровлення та відпочинок регламентується безпосередньо такими нормативно–правовими документами: Конвенція ООН про права дитини, Стратегія Ради Європи з прав дитини, Закон України "Про охорону дитинства", Закон України "Про оздоровлення та відпочинок дітей", Закон України "Про позашкільну освіту. Ці документи регулюють як методичну та організаційну діяльність, так і фінансово-господарську.

2. У державі відбувається процес удосконалення нормативно-правової бази у сфері оздоровлення дітей. Однак очевидно, що нормативна база, яка регулює оздоровчу роботу з дітьми, ще значно відстає від сучасних потреб. У чинному законодавстві є низка суперечностей у визначенні організаційно-правових засад функціонування дитячих оздоровчих закладів. Зокрема рекомендується керуватися при організації фізкультурно-оздоровчої роботи "Організаційно-методичними вказівками з фізичного виховання в піонерських таборах", від 19.06.82 р. які не відповідають запиту сучасного суспільства. При розробці концептуальних документів допускаються нестиковки окремих положень.

3. Постає нагальне питання удосконалення організаційно-методичного забезпечення фізичного виховання у таборах, що й потребує подальших наукових досліджень з метою забезпечення реалізації права дітей на повноцінне і якісне оздоровлення.

### **Список використаної літератури**

1. Давиденко О. Пріоритетні фактори структури фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем соматичного здоров'я. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ, 2007 № 3. С. 38-43.

2. Калініченко А. Дитячі заклади оздоровлення та відпочинку: поняття, види та форми діяльності. Державне управління в Україні: проблеми державотворення, виклики та перспективи : Матеріали II Міжнар. наук. конф. аспірантів та докторантів з державного управління (3 червня 2011 року). Одеса : ОРІДУ НАДУ, 2011. С. 30–34.

3. Про затвердження Типового положення про дитячий заклад оздоровлення та відпочинку. Постанова УМК №422 від 23.04.2009. URL:<http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/422-2009-%D0%BF>

4. . Про оздоровлення та відпочинок дітей 04.09.2008 №375–VI Дата оновлення: 09.07.2017. URL:<http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/375-17>

5. Про схвалення Концепції Державної соціальної програми “Національний план дій щодо реалізації Конвенції ООН про права дитини” на період до 2021 року. Розпорядження КМУ №230-р. від 05.04.2017. URL:<http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/230-2017-%D1%80>

6. Примірний перелік документації в дитячих закладах оздоровлення та відпочинку, затверджений наказом Міністерства молодіспорту №40 від 19.01.2010 URL:[http://search.ligazakon.ua/l\\_doc2.nsf/link1/MUS12270.html](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/MUS12270.html)

7. Семенова Г. И. Использование оздоровительных технологий для улучшения показателей соматического здоровья детей. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. М. 2005 № 2. С. 45–47.

8. Улаштування, утримання і організація режиму діяльності дитячих оздоровчих закладів: Державні санітарні правила і норми; ДСанПіН 5.5.5.23-99. МОЗ України №23 від 26.04.1999. URL:<http://mozdocs.kiev.ua/view.php?id=4013>

**Томенко О. А., Солоненко Є. В., Омельченко І. О.**

### **ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ У СЕКЦІЇ ЗІ СТРІЛЬБИ З ЛУКУ**

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

*У статті досліджено рівень мотивації студентів-спортсменів, що займаються в секції зі стрільби з луку. Визначено мотиви досягнення успіху та запобігання невдачі, їх відмінності залежно від статі. Результати свідчать про високу варіативність мотивів та інтересів у залежності від гендерних особливостей.*

**Постановка проблеми.** Програма фізичного виховання у вищому навчальному закладі передбачає форми організації занять, які можуть певною мірою компенсувати дефіцит рухової активності молоді, що виникає в умовах насиченого освітнього процесу. Однак в реальних умовах функціонує тільки одна форма – заняття з фізичного виховання, що проводиться двічі на тиждень у навчальних закладах. Доповненням є самостійні заняття фізичними вправами, які здійснюються стихійно у вигляді рухових і спортивних ігор. Організованими формами занять у фізкультурно-оздоровчих центрах за даними дослідників В.В. Петровського [5] охоплено близько 35% студентів.

Покращення фізичного стану молоді, а отже і їхнього здоров'я, можливе лише при систематичних цілеспрямованих заняттях фізичними вправами, які мають тренуючий режим і носять розвивальний характер. Такими формами у навчальному закладі є заняття з фізичного виховання, секційні заняття видами спорту і самостійні домашні завдання. За даними опитування студентів секційні заняття із інтересом відвідують близько 37% [4]. Результати досліджень показали, що секційні заняття видами спорту може стати дієвою формою, яка сприятиме розвитку фізичної підготовленості тільки за умов зацікавленості студентів. Вони свідчать, що потреби, мотиви та інтереси в галузі фізичного виховання мають свої особливості і пов'язані з психічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї [1-3]. Тому актуальним є дослідження мотивів та зацікавлень студентів стосовно фізичної культури і спорту.

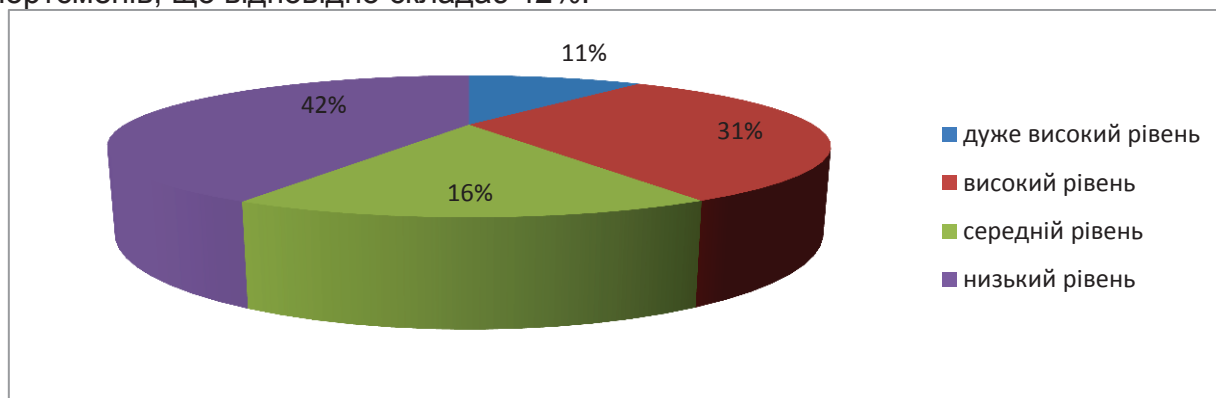
**Мета дослідження** – дослідити рівень мотивації студентів, що займаються в групі підвищення спортивної майстерності зі стрільби з луку.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети були використані: аналіз науково-методичної літератури, анкетне опитування, методи математичної статистики. Експериментальна частина дослідження передбачала два етапи. На першому етапі ми опрацьовували літературу, вибирали методи та методику дослідження, формували вибірку. На другому – проводили безпосередньо дослідження.



**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження мотивації досягнення успіху і уникнення невдачі на етапі спеціальної підготовки за гендерною ознакою було проведене серед студентів 1-2 курсів. Мотивація досягнення успіху – прагнення до покращення результатів, незадоволення досягнутим, наполегливість у своїх цілях. В результаті проведеного дослідження ми отримали середньостатистичні дані стосовно кожного діагностичного показника мотиваційної сфери на початковому етапі.

За результатами дослідження ми встановили, що на початковому етапі за шкалою досягнення успіху дуже високий показник показали лише в 5 осіб, а це 10,5% опитаних (рис. 1), високий показник – у 15 респондентів, що дорівнює 31,25%, у 8 досліджуваних середній рівень, а це 16,25% і низький рівень у 20 студентів-спортсменів, що відповідно складає 42%.



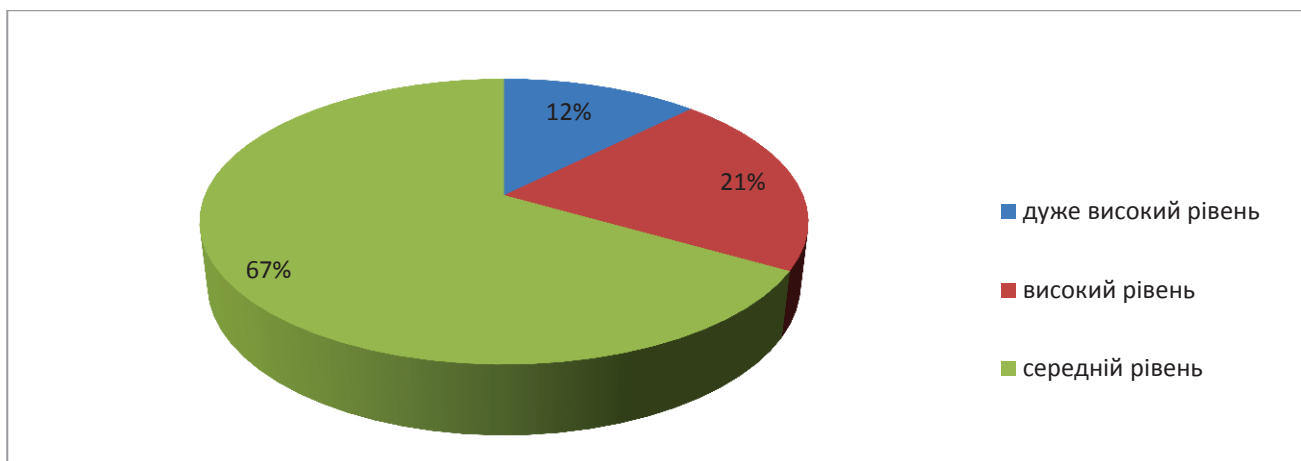
**Рис. 1. Рівні мотивації студентів за шкалою досягнення успіху (%)**

Потреба – це нестача чогось для організму й особистості. Заняття з фізичного виховання повинне мати не тільки освітню спрямованість, але і задовольняти потреби в руховій активності. Висловлення незадоволення свідчить про наявність певної потреби у людини. Враховуючи це, складено модель задоволення потреб юнаків з різними типами ВНД у руховій активності, складовим якої є: потреба у фізичній культурі, потреба у рухливих спортивних іграх, потреба у змаганнях, потреба у музичному супроводі, потреба у виконанні вправ, які подобаються. Задоволення кожної зі складових приймається за 100%, кількість студентів, які вказали на незадоволення певної потреби, віднімається від 100%. Дані співвідношення можна представити у вигляді моделей, де очевидне незадоволення організацією і методикою проведення занять, що знижує мотивацію до прояву рухової активності студентів. Усунення розходжень між тим, що повинно бути на заняттях з фізичного виховання і тим, що є насправді і буде стимулом до занять фізичними вправами не тільки під час занять, але і в позанавчальний час.

Наше опитування передбачало також й шкалу уникнення невдач. Відповідно до неї ми визначили, що за даною градацією дуже високий (у 12% студентів), високий (у 21%) і середній (у 67%) рівні (рис. 2).

Якщо ж розглядати даний аспект за гендерною ознакою, то дуже високий рівень досягнення успіху в 2 дівчат, що складає 4,2% опитаних і 3 юнаків, а це відповідно 6,3%. Що ж до високого рівня мотивації досягнення успіху за гендерним поділом на етапі спеціальної підготовки, то тут можна сказати, що юнаки (18,75%) більш наполегливі і сильніше прагнуть перемогти, ніж дівчати (12,5%). Інтерпретуючи результати проведеного дослідження, ми виявили, що у 8 опитаних середній рівень досягнення успіху, а саме в 5 дівчат (10%) і у 3 хлопців (6,25%).





**Рис. 2. Рівні мотивації студентів за шкалою уникнення невдач (в%)**

Порівнюючи між собою показники низького рівня у юнаків і у дівчат, можна сказати, що дівчата на перехідному етапі більш невпевнені в своїх силах, ніж юнаки, оскільки так відповіло саме 11 дівчат, а це 23%, і 9 юнаків, що дорівнює 19%. Ми вирішили вивчити показники за шкалою уникнення невдач відповідно до поділу за гендерною ознакою. Отже, на початковому етапі дуже високий рівень у дівчат становить – 10,42% (5 дівчат), а у юнаків – 2,08%.

Виходячи із отриманих показників, ми можемо стверджувати, що переживання, тривога і неспокій досить суттєво впливають на мотивацію перемоги. Оскільки спортсмени перед змаганнями швидше орієнтуються на уникнення поразки, ніж на отримання перемоги. Отже, показник високого рівня за шкалою усунення невдач у юнаків становить – 35,42%, це 17 осіб, а у дівчат – 31,25%, 25, це 15 дівчат.

Аналізуючи результати проведеного нами дослідження, ми виявили, що показники середнього рівня у дівчат менші (8,33%), ніж у юнаків (12,5%). Отже, звідси випливає, що дівчата-спортсменки трохи більше вірять у власні сили, ніж хлопці.

Інтерпретуючи отримані нами результати, ми можемо стверджувати, що в середньому показники за шкалами досягнення успіху та уникнення невдач однакові, а це означає, що спортсмени, які перебувають на початковому етапі, орієнтуються в однаковій мірі як на перемогу, так і на поразку.

Якщо співставити показники високого рівня, то ми бачимо, що досить таки значна частина спортсменів вмотивовані на те, щоб не зазнати поразки, а не на те, щоб здобути перемогу. Досліджуючи середній рівень мотивації, ми виявили, що за шкалою уникнення невдач більший показник, ніж за шкалою досягнення успіху.

Отже, ми можемо стверджувати, що в основному спортсмени на початковому етапі орієнтуються швидше на уникнення поразки, ніж на досягнення успіху. І рівень їхньої мотивації досить високий. А це дуже суттєво впливає на підготовку, бажання, інтерес, мотивацію, оскільки він повинен бути готовий морально і фізично, спортсмен має характеризуватися впевненістю, цілеспрямованістю, а не тривожністю і боязкістю, бо саме від його психічного і фізичного стану залежить результативність тренувальної і змагальної роботи.

Спортсмену необхідно займатися розвитком власного внутрішнього світу, самонавіюванням, що із будь-яким завданням він справиться, більше тренуватися, брати на себе відповідальність за результат тощо.

**Висновки.** 1. Потребою є нестача чогось для організму й особистості. Заняття з фізичного виховання повинне мати не тільки освітню спрямованість, але і задовольняти потреби в руховій активності. Висловлення незадоволення свідчить про наявність певної потреби у людини. Складовими задоволення потреб юнаків з різними типами ВНД у руховій активності, є: потреба у фізичній культурі, потреба у рухливих спортивних іграх, потреба у змаганнях, потреба у музичному супроводі,

потреба у виконанні вправ тощо. Мотивація досягнення успіху – прагнення до покращення результатів, незадоволення досягнутим, наполегливість у своїх цілях.

2. Серед студентів 1-2 курсів на початковому етапі дослідження за шкалою досягнення успіху дуже високий показник показали 5 осіб, що становить 10,5% опитаних, високий показник – у 15 респондентів, що дорівнює 31,25%, у 8 досліджуваних середній рівень, а це 16,25% і низький рівень у 20 студентів-спортсменів, що відповідно складає 42%.

3. За шкалою уникнення невдач дуже високий рівень зафіксовано у 12% студентів, високий - у 21%, а і середній рівень у 67%.

#### **Список використаної літератури**

1. Антікова В.А., Єфімов А.О. Виховання у студентів інтересу до занять з фізичної культури. – Львів, 1992. С. 171-172.
2. Крайнюк В.М., Шумигора Л.І., Кирієнко Л.А. Психологічні та психофізіологічні особливості юнацького віку // Матер. Всеукр. наук. симпозіуму. Київ-Черкаси, 1999. С. 53.
3. Круцевич Т.Ю. Приоритетные мотивы подростков к занятиям физической культурой и спортом / М.: Педагогика № 7. 2000. С. 96-103.
4. Круцевич Т.Ю., Петровский В.В. Физическое воспитание как социальное явление // Наука в олимпийском спорте, 2001. С. 3-16.
5. Яворська О.О. Віково-статеві особливості формування та становлення властивостей основних нервових процесів у підлітків 15-17 років // Матеріали Всеукраїнського симпозіуму. Київ-Черкаси, 1999. С. 116.

**Томенко О. А., Титарєва В. В.**

### **ЗАСТОСУВАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ СТАРШИХ КЛАСІВ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

*У статті вказується, що легка атлетика є найбільш масовим видом та сприяє всебічному фізичному розвитку особистості. Підтверджується, що систематичні заняття легкоатлетичними вправами розвивають силу, швидкість, витривалість та інші якості, необхідні людині у повсякденному житті. У роботі описано методику розвитку швидкісно-силових здібностей учнів старших класів засобами легкої атлетики. Встановили вплив легкоатлетичних вправ на рівень розвитку швидкісно-силових здібностей учнів старших класів.*

**Постановка проблеми.** Вивчення питання розвитку фізичних якостей є важливим завданням для обґрунтування спрямованості фізичного виховання в період навчання у школі. Це передбачає завчасний розвиток фізичних якостей, необхідних для формування рухової навички із відносно досконалою динамічною структурою. Найбільш оптимальний варіант – цілорічне застосування засобів, що пропонуються для розвитку швидкісно-силових якостей. Незважаючи на численні дослідження Ареф'єва В.Г., Зубалія М.Д., Завидівської Н.Н. [1; 2; 3], що стосуються підвищення ефективності фізичного виховання дітей і підлітків досліджень, присвячених пріоритетному застосуванню легкоатлетичних вправ як засобу підвищення ефективності фізичного виховання старшокласників не достатньо.

Автори (В.С. Фарфель, В.Г. Алабін, 2013, В.К. Бальсевич, 2003, В.М. Дьячков, 2016, В.О. Запорожанов, 2012, Ю.В. Верхошанський, 1999, Л.В. Волков, 1993, й ін.). зорієнтували свої роботи на підготовку спортсменів. Науково обґрунтованих рекомендацій щодо методики проведення уроків фізичної культури з старшокласниками з пріоритетним використання засобів легкої атлетики у практиків майже відсутні. Недостатня кількість науково обґрунтованих рекомендацій для проведення уроків фізичної культури з старшокласниками з пріоритетним використання засобів легкої атлетики зумовила проведення даного дослідження.

**Мета дослідження.** Визначити ефективність застосування легкоатлетичних вправ в процесі фізичного виховання учнів старших класів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У системі фізичного виховання легка атлетика посідає провідне місце завдяки різноманітності, доступності, дозуванню, а також завдяки її прикладному значенню. Різні види бігу, стрибків і метань входять як складові частини до кожного уроку фізичної культури освітніх установ усіх ступенів і до тренувального процесу багатьох інших видів спорту [4].

За даними наукової літератури [4] такий вид спорту, як легка атлетика є найбільш масовим та сприяє всебічному фізичному розвитку особистості, оскільки поєднує поширені і життєво важливі рухи (ходьба, біг, стрибки, метання). Як повноцінний вид спорту, відрізняється своєю багатогранністю і можливістю розвинути всі фізичні якості людини. Систематичні заняття легкоатлетичними вправами розвивають силу, швидкість, витривалість та інші якості, необхідні людині у повсякденному житті.

За даними В.М. Кучеренко [4] заняття легкоатлетичними вправами мають велике оздоровче, виховне, освітнє та прикладне значення. Під час бігу та ходьби в роботу включається велика кількість м'язів, створюються умови для формування правильної постави, розвитку внутрішніх органів, особливо, серцево-судинної та дихальної систем. Оздоровче значення занять легкою атлетикою підвищується ще й тим, що вони проводяться на свіжому повітрі. Виховне значення занять легкоатлетичними вправами полягає в тому, що біг, стрибки, метання виховують у школярів стійкий психічний стан, волю, уміння долати труднощі, формують навички здорового способу життя.

Разом із оволодінням навичками бігу та метання розвиваються швидко-силові якості, що має значення у трудовій діяльності людини [4]. Легкоатлетичні вправи поділяють на п'ять розділів: ходьба, біг, стрибки, метання і багатоборства, які в свою чергу поділяють на види і різновиди.

Під час розробки програми засобів для учнів ЕГ користувалися методичними рекомендаціями фахівців [1] щодо добору вправ, доцільних обсягу та інтенсивності навантажень для розвитку основних фізичних якостей учнів старших класів. Усі уроки були спрямовані на вирішення завдань, що не відрізнялися від визначених чинною програмою.

Згідно умов педагогічного експерименту усі школярі, присутні на уроці, під час основної частини уроків фізичної культури виконували спеціальні вправи з легкої атлетики. Усі учні ЕГ, а також учні контрольної групи на кожному уроці розвивали фізичні якості згідно запланованого вчителем матеріалу (відповідно до навчальної програми), тоді як школярі експериментальної групи виконували вправи з індивідуально рекомендованих комплексів засобів. Для виконання цих вправ, логічно вписаних в контекст уроку, відводилося щоуроку від 5 до 15 хв. Зазвичай ці вправи розташовані були в другій половині основної частини уроку для дотримання доцільної фізіологічної кривої навантаження .

Після проведення педагогічного дослідження визначили ефективність застосування легкоатлетичних вправ в процесі фізичного виховання учнів ЕГ. Нами встановлено достовірні зміни у показниках фізичної підготовленості учнів 10-11 класів. В процесі занять учнів ЕГ1 і КГ1(10 клас) загальний рівень фізичної підготовленості зріс із середнього рівня до достатнього ( $p < 0,05$ ). В школярів 11 класу ЕГ2 та КГ2 спостерігалось також підвищення всіх показників, тоді як у учнів КГ2 рівень фізичної підготовленості до і після експерименту відповідав середньому рівню ( $p < 0,05$ ) (табл.1).

Здібності до швидкісної роботи у учнів старшого шкільного віку ЕГ і КГ на початку експерименту характеризувались середнім рівнем розвитку. Після застосування засобів легкої атлетики у ЕГ виявлено достовірні зміни у рівні

швидкісних здібностей. Так, у учнів 10 класу результати зросли з середнього ( $6,02 \pm 0,12$  с) до достатнього рівня ( $5,73 \pm 0,23$  с), в учнів 11 класу відповідно  $5,92 \pm 0,41$  с до  $5,82 \pm 0,33$  с. Тоді, як у учнів КГ спостерігаємо статистику не достовірну тенденцію до підвищення швидкісних здібностей ( $p > 0,05$ ).

На початку педагогічного експерименту учні 10 класів мали середній рівень розвитку швидкісно-силових здібностей, а у одинадятикласники – достатній рівень. В умовах експерименту встановлено достовірне підвищення швидкісно-силових показників у учнів ЕГ 10-11 класів ( $p < 0,05$ ), а також було виявлено достовірні відмінності між результатами у стрибку в довжину з місця у учнів старших класів ( $p < 0,05$ ).

Таблиця 1

**Зміни показників фізичної підготовленості учнів 10–11 класів**

Фізична якість, тест	Група	До експерименту	Після експерименту	р	р	р
				ЕГ-КГ	ЕГ 1-2	КГ 1-2
Швидкість Біг на 30 м, с	ЕГ 1	6,02±0,12	5,73±0,23 *	< 0,05	> 0,05	> 0,05
	КГ 1	5,92±0,41	5,82±0,33			
	ЕГ 2	5,94±0,44	5,69±0,25*	< 0,05		
	КГ 2	6,00±0,49	5,89±0,41			
Швидкісна сила, стриб. у довж. з місця, см	ЕГ 1	166,60±12,60	178,80±13,44*	≤0,05	< 0,05	<0,05
	КГ 1	164,96±14,43	165,35±13,37	< 0,05		
	ЕГ 2	175,75±9,55	183,34±12,20*			
	КГ 2	176,65±15,61	175,04±15,33			
Сила, підтягування, к-сть разів	ЕГ 1	9,65±4,42	14,22±4,33*	< 0,05	> 0,05	> 0,05
	КГ 1	9,44±4,37	9,38±3,36			
	ЕГ 2	11,26±2,31	16,36±5,10*	> 0,05		
	КГ 2	11,39±3,32	12,54±4,53			
Рівень фізичної підготовленості, балів	ЕГ 1	3,40±0,47	3,73±0,42*	> 0,05	≤0,05	>0,05
	КГ 1	3,29±0,27	3,57±0,49*			
	ЕГ 2	3,2 5±0,36	3,56±0,50*	> 0,05		
	КГ 2	3,46±0,23	3,66± 0,22*			

Примітка: КГ1, ЕГ1-учні 10 класів; КГ2, ЕГ2-учні 11 класів, - достовірні зміни між учнями ЕГ і КГ після завершення експерименту

Результати швидкісно-силових показників у експериментальній групі десятикласників підвищились від середнього до достатнього рівня розвитку, а у учнів 10 класів контрольної групи було встановлено статистично не достовірну різницю результатів у стрибку в довжину з місця. В учнів 11 класу ЕГ і КГ спостерігалась наступна динаміка швидкісно-силових показників: у 11 класах ЕГ результати зросли з достатнього до високого рівня підготовленості, а у учнів КГ не спостерігаємо достовірних змін ( $p > 0,05$ ).

Аналіз результатів підтягування, який провели на початку педагогічного експерименту вказує, що учні старших класів мають середній рівень розвитку силових здібностей. Однак в процесі експерименту встановлено достовірні позитивні зрушення силових показників у учнів ЕГ 10-11 класів ( $p < 0,05$ ), результати зросли з 9 до 14 разів (у 10-х класів) та з 11 до 16 разів (в учнів одинадцятого класу). Учні КГ підвищили результати статистично не достовірно ( $p > 0,05$ ), що відповідали на початку експерименту і наприкінці середньому рівню підготовленості.

**Висновки.** Аналіз результатів проведеного нами педагогічного експерименту показує позитивні зрушення у показниках фізичної підготовленості старшокласників ЕГ та КГ. Оскільки інтегральні показники рівня фізичної підготовленості хлопців як 10-го, так і 11-го класів достовірно зросли ( $p < 0,05$ ), а статистично достовірна різниця між

результатами учнів ЕГ і КГ свідчить про високу ефективність розробленої нами методики ( $p < 0,05$ ).

Перспективи подальших досліджень визначити ефективність впровадження засобів легкої атлетики в процесі фізичного виховання молодших школярів.

#### **Список використаної літератури**

1. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : підручник / В. Г. Ареф'єв. - К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. - 268 с.
2. Зубалій М.Д. Фізичне виховання учнів 10-11 класів: навчальний посібник / М. Д. Зубалій. - К., 2008. - 212 с.
3. Методика фізичного виховання учнів 1-11 класів : навчальний посібник / М.Д. Зубалій, Л.В. Волков, М.В. Тимчик та ін. [за редакцією М. Д. Зубалія]. - К., Педагогічна думка, 2012. - 209 с.
3. Завидівська Н.Н. Особливості формування рухових вмінь і навичок школярів підліткового віку засобами фізичної культури / Н. Завидівська // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. : А.В. Цьось, А.І. Альошина. - Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. - Вип. 23. - С. 27-32.
4. Легка атлетика. Підручник для інститутів фізичної культури. Під ред. Н.Г. Озоліна і Д. П. Маркова, 2 вид., М., - 2002. - 453 с.
5. Кучеренко В.М. Легка атлетика. / В.М. Кучеренко, В.Д. Єднак - Тернопіль.: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. - 98 с.

**Фесенко Є. В., Гвоздецька С. В.**

### **ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ БОКСУ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ З УЧНЯМИ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

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

*У статті розглянуто особливості застосування засобів боксу для розвитку фізичних якостей учнів старшого шкільного віку в позакласній роботі в школі, описано основні організаційно-методичні умови проведення позакласних занять з фізичного виховання з учнями старшого шкільного віку. Пропонуються засоби загальної і спеціальної фізичної підготовки, які можна використати на секційних заняттях з боксу з учнями старшого шкільного віку.*

**Постановка проблеми.** Бокс, як вид спорту, займає чільне місце у розвитку фізичної культури сучасності. Як відомо, зайняття боксом сприяють всебічному фізичному, психічному розвитку і фізичній підготовленості молоді [2, 3, 6].

Позитивний вплив занять боксом на розвиток психофізичних та морально-вольових якостей дозволяє розглядати бокс не тільки як вид спорту, але ще і як потужний засіб фізичного виховання та вдосконалення особистості старшокласників.

Як засіб розвитку фізичних якостей, формування спеціальних рухових умінь та навичок учнів старших класів, бокс використовується вчителями фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів найчастіше у позакласній роботі [4].

Ураховуючи вище сказане, актуальним є дослідження особливостей застосування засобів боксу для розвитку фізичних якостей у позакласній роботі з учнями старшого шкільного віку.

**Мета дослідження** – проаналізувати особливості застосування засобів боксу для розвитку фізичних якостей учнів старшого шкільного віку в позакласній роботі в школі.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Як відомо, позакласна робота спрямована на здійснення завдань виховання підростаючого покоління. Вона є складовою і невід'ємною частиною всієї навчально-виховної роботи, яка проводиться для подальшого удосконалення знань, вмінь і навичок учнів, підвищення їхнього



культурного рівня, психологічної і практичної підготовки до праці і фізичного загартування.

У позакласній роботі застосовуються всі ті дидактичні матеріали, методи, що і в навчальному процесі. Але в самому їх застосуванні є певна специфіка, яка виявляється в орієнтації на самостійну діяльність учнів [4, 5]. Одним із компонентів позакласної роботи є шкільні секційні заняття з видів спорту. Завдяки специфічним умовам і особливостям організації секційних занять учні мають можливість розвивати свої здібності в процесі різноманітної діяльності в різних видах спорту [5].

На секційних заняттях з боксу основною формою проведення навчально-тренувальної і виховної роботи є груповий урок, який складається із трьох частин – підготовчої, основної і заключної [1, 7, 8].

Призначення підготовчої частини: загальне розігрівання організму і підготовка його до виконання вправ основної частини уроку, сприяння всебічному фізичному розвитку і розвитку спеціальної координації й технічних навичок.

У підготовчій частині застосовуються також загальнорозвивальні і спеціальні вправи у русі і на місці, вправи в парах без рукавичок, вправи ігрового характеру, бою з тінню тощо. Іноді в підготовчій частині уроку можна використовувати спортивні ігри та естафети.

Завдання основної частини: поліпшити фізичну й спеціальну підготовленість учнів, виховати в них волеволі якості. Наприкінці основної частини уроку найчастіше застосовуються гімнастичні вправи – спочатку без обтяження, а потім з обтяженням. Закінчують основну частину рухливими іграми середньої та низької інтенсивності.

Завдання заключної частини уроку – привести організм учнів у відносно спокійний стан. До неї входять: заспокоїливі і дихальні вправи, вправи на розслаблення з ходьбою і на місці.

Крім навчально-тренувальних, використовуються й інші види занять, які залежно від періодів і завдань підготовки вирішують приватні завдання: розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, удосконалення техніки й тактики боксу, практика ведення бою, підготовка до змагань, контроль оволодіння пройденим матеріалом [1, 7, 8]. До таких занять відносять: 1) заняття з загальної фізичної підготовки; 2) заняття з вдосконалення техніки і тактики боксу; 3) заняття з бойової практики; 4) контрольні заняття.

Специфіка боксу вимагає, щоб добір і застосування його засобів під час секційних занять зі школярами відбувався з урахуванням особливостей цього виду спорту:

- вікових особливостей учнів 15-16, 17-18 років;
- необхідності точної координації максимальних зусиль і прискорень;
- відповідності навчальних завдань - завданням оздоровчої спрямованості і різнобічній фізичній підготовці юних боксерів;
- позитивного переносу рухових навичок і фізичних якостей, сформованих і розвинених у процесі загальної фізичної підготовки, у навички і якості, специфічні для боксу (ефект сполученого впливу) [4].

Бокс, як ніякий інший вид спорту, потребує активного застосування швидкісно-силових вправ, при виконанні яких сила досягає максимального значення при великому прискоренні. Кожна із великих м'язових груп виконує роботу різного характеру і тому вимагає певного методичного підходу і змісту вправ. Тому необхідно практично розділяти засоби і, головне, методи розвитку швидкісно-силових якостей для різних м'язових груп: рук, плечового пояса, тулуба, ніг [6].

Для цих цілей можуть застосовуватися певні групи вправ швидкісно-силового характеру з певною методикою, що включають комплексно: швидкісно-силове тренування окремих рухів і дії в цілому; спеціальне тренування з розслабленням м'язів, що вже завершили роботу; наступне виконання цих же рухів з максимальною

швидкістю, використовуючи ефект силової післядії або метод полегшених умов виконання вправ.

Дотримуючись цієї методики, можна використовувати вправи з обтяженнями, зробити їх ефективним засобом швидкісно-силової підготовки юного боксера [6].

Однак, за даними авторів [1, 7, 8 та інші], тренери і боксери усе ще мало застосовують вправи з обтяженням (наприклад, гантелі, булави або штангу) через страх «закріпачити м'язи», тобто втратити швидкість рухів і порушити спеціальну тонку координацію м'язових зусиль, які так важливі для боксера при виконанні бойових дій.

Такі побоювання, безумовно, слушні, але тільки в тому випадку, якщо вправи з обтяженням будуть використовуватися лише для розвитку сили і за своєю структурою не будуть відповідати характеру основних рухів боксера, тобто коли штанга, булава, гантелі й інші снаряди стануть застосовуватися без обліку специфіки цього виду спорту [7, 8].

Щоб цього не трапилося, вправи з обтяженнями швидкісно-силового характеру повинні комплексно поєднувати в собі і вправи на розслаблення щойно працюючих м'язів.

В. Н. Остьянов [6] рекомендує темпові вправи із грифом штанги (уперед, нагору, вниз), поштовхи штанги (вага штанги 25-50% від власної ваги боксера), короткі темпові напівприсідання зі штангою на плечах (вага штанги 25-50% від ваги боксера), підскіки на місці і ходьба з підскіками, обертання, нахили тулуба вперед і в сторони із грифом від штанги на плечах – усі ці вправи дають відмінне і стійке фізіологічне налаштування нервово-м'язового апарату юного боксера на швидкісно-силову («вибухову») роботу.

Усі вправи зі штангою, як і інші вправи з обтяженнями, слід проводити комплексно: спочатку виконати вправи з обтяженням, а потім вправи на розслаблення й активне розтягування працюючих м'язів, вправи на максимальну швидкість тих самих рухів. Далі весь цей комплекс повторюють.

Кожного разу починати використовувати вправи зі штангою треба з меншої ваги обтяжень, виконуючи мінімальну кількість серій. У тижневому циклі для швидкісно-силової підготовки боксерів-юнаків 17-18 років можна виділити один тренувальний день, присвячений комплексній швидкісно-силовій підготовці [6].

У кожному поточному занятті наприкінці основної частини уроку рекомендується виконувати окремі швидкісно-силові вправи з мінімальною кількістю серій і повторень у них з мінімальною вагою обтяжень.

Для боксерів-підлітків 15-16 років у поточних заняттях слід застосовувати тільки окремі вправи з мінімальною вагою і кількістю повторень. Для боксерів різних вагових категорій вага обтяження повинна відповідно диференціюватися до ваги боксера.

Дуже ефективними і специфічними для юних боксерів є вправи з набивними м'ячами. Ці вправи комплексно розвивають фізичні якості основних м'язових груп боксера: рук, плечового пояса, тулуба й ніг. Набивні м'ячі різної ваги при підготовці юного боксера повинні входити в основні боксерські снаряди, як боксерський мішок і груша, лабети і скакалка.

На кожному уроці у вправах зі снарядами вирішується конкретне завдання, залежно від якого визначається форма й характер вправи.

У вправах зі снарядами боксер повинен виконувати наступні вимоги:

1) наносити всі удари з положення бойової стійки, без замахів, страхуючись вільною рукою;

2) частіше робити ухили тулубом в усі сторони, щоб удосконалити техніку захисту ухилами від ударів супротивника;

3) при вдосконаленні вибраного прийому атаки з далекої дистанції проводити атаку по снаряду з максимально швидким атакуючим кроком для придбання навички швидкого зближення із супротивником у бою;

4) для вироблення раптовості при атаці супротивника всі удари по снарядах наносити після неправильних рухів швидко й точно [7, 8]

Як би добре і різнобічно не були розвинені основні фізичні якості в юного боксера, усі вони втрачаються, якщо в нього недостатньо розвинена загальна і спеціальна витривалість [1]. Щоб цього не трапалося, юному боксерові необхідно систематично застосовувати бігові вправи на відкритому повітрі (біг на короткій дистанції 50-100-400 м, на середній дистанції до 800 м, кросовий біг), ігри в баскетбол, футбол, біг на лижах і вправи швидкісно-силового характеру для м'язів ніг [1, 6].

До підскоків, ходьби з підскоками, темповим напівприсіданням тощо слід додати стрибкові вправи зі скакалкою і з обтяженням вагою 3-5 кг. Причому всі бігові вправи повинні бути змінного характеру: спринтерську пробіжку 25-50 м чергувати з ходьбою 5-10-15 сек., кросовим бігом. У цілому ходьба й біг не повинні перевищувати 500-1000 м за тренування [7, 8].

**Висновки.** 1. У результаті аналізу науково-методичної літератури нами було визначено, що заняття боксом у старшому шкільному віці позитивно впливають на розвиток основних фізичних якостей учнів.

2. Фізична підготовленість учнів старшого шкільного віку, що займаються боксом у шкільній спортивній секції передбачає добір і застосування засобів боксу з урахуванням особливостей цього виду спорту.

3. Акцентований розвиток фізичних якостей та підвищення рівня фізичної підготовленості старшокласників з переважним використанням спеціальних засобів боксу слід розглядати як один з шляхів підвищення ефективності системи шкільної освіти.

#### **Список використаної літератури**

1. Атилов, А.А. Бокс для начинающих / А.А. Атилов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 224 с.

2. Жадан А.Б. Анализ особенностей личности спортсменов, занимающихся боксом / А.Б. Жадан, В.А. Стула, Н.Г. Самойлов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2005. - № 7. – С. 18-23.

3. Качурин, А.И. Бокс в системе физической культуры студента: учеб. пособие / А. И. Качурин. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 342 с.

4. Ковальова Н. В. Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Н. В. Ковальова ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2013. – 19 с.  
Ковальова Н. В. Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Н. В. Ковальова ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2013. – 19 с..

5. Круцевіч Т.Ю. Теория и методика физического воспитания : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / Т. Ю. Круцевіч., Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчинкова та ін. – [2-ге вид., переробл. та доп.]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олимп. л-ра, 2017. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – 448 с.

6. Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксеров / В.Н. Остьянов. – К.: Олимп. Лит., 2011. – 272 с.

7. Филимонов, В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. – М.: Инсан, 2001. – 400 с.

8. Филимонов, В.И. Теория и методика бокса / В.И. Филимонов. – М.: Инсан, 2006. – 584 с. 3.

## ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЗА МЕТОДИКОЮ В. БЕЛОВА

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

*У статті визначено здійснено оцінку фізичного стану студентів аграрних спеціальностей за методикою В. Белова. У процесі дослідження визначено, що студенти мають середній рівень фізичного стану. Це засвідчує, що їх організм перебуває у стані передхвороби, а органи і системи працюють із великим напруженням. Це означає, що необхідно це враховувати у процесі розроблення методик із фізичного виховання.*

**Постановка проблеми.** Фізичний стан у науковій літературі розглядається як сукупність взаємопов'язаних ознак: фізичний розвиток, фізична підготовленість, фізична працездатність і функціональний стан органів та систем [1]; відповідність показників життєдіяльності організму нормативам із урахуванням віку і статі, це можливість тканин, органів, систем організму максимально збільшити свою функцію в порівнянні зі станом спокою. Фізичний стан – це також рівень стійкості організму до дії несприятливих чинників навколишнього середовища [6].

Фізичний стан визначається сукупністю взаємопов'язаних ознак: у першу чергу фізичною працездатністю, функціональним станом органів і систем організму, фізичним розвитком, фізичною підготовленістю студентів [1; 4].

Фізичний стан студентської молоді включає наступні показники:

- здоров'я – відповідність показників життєдіяльності, норми та ступеня стійкості організму до несприятливих зовнішніх дій;
- будову тіла;
- стан фізіологічних функцій, власне рухових функцій – можливість виконувати певний обсяг рухів (тобто технічна підготовленість) і рівень розвитку рухових якостей [3].

Отже, важливим критерієм оцінки фізичного стану організму в студентському віці є здоров'я. На фізичний стан може впливати, як спадковість, хвороби, інфекції, так і зовнішні соціально гігієнічні фактори (умови проживання, клімат, режим харчування, навантаження, відпочинок й ін.) [7].

**Мета дослідження** здійснити оцінку фізичного стану студентів аграрних спеціальностей за методикою В. Белова.

**Результати дослідження та їх обговорення.** При проведенні оцінки фізичного стану студентів Сумського національного аграрного університету ми керувалися зразковою схемою, запропонованою С. Толмачовою [7]:

- завчасно видали студентам завдання із необхідними вказівками;
- пояснили методи оцінки й аналізу фізичного стану, показали відповідні прийоми, способи визначення фізичного розвитку для досягнення необхідних результатів;
- студенти при взаємоконтролі відтворювали оцінку фізичного стану під спостереженням викладача;
- під керівництвом викладача із групою студентів обговорювалися й аналізувалися підсумки виконаного завдання, студентам видавалися індивідуальні рекомендації із практичного самовдосконалення практичних дій, прийомів, методів і засобів з проведення оцінювання.

Комплексний підхід до оцінки функціонального стану організму має величезне значення як на початку занять з фізичного виховання, так і на різних етапах навчального процесу і діяльності у змаганнях.

Отримані результати можуть зареєструвати не тільки позитивний вплив занять фізичними вправами, але і так званий донозологічний і навіть патологічний стани, які можуть виникнути при нераціональному плануванні об'єму й інтенсивності тренувальних навантажень.

Очевидно, що в цьому випадку можуть бути рекомендовані заходи щодо корекції тренувального процесу з метою його оптимізації [5].

Всього у дослідженні взяло участь 125 студентів I–II курсів Сумського національного аграрного університету, із них 80 хлопців та 45 дівчат.

Опишемо ці результати детальніше за кожним із показників, передбачених даною методикою:

- ЧСС<sub>сп</sub> за 1 хв – у хлопців середній бал складав 2,6, а в дівчат – 2,8;
- АТ<sub>сп</sub>, мм.рт.ст. – у хлопців середній бал склав 4,6, а в дівчат – 4,4;
- ЖЄЛ на масу тіла – у хлопців середній бал склав 2,3, а в дівчат – 2,1;
- стаж занять фізичними вправами не менше 2 разів на тиждень по 30 хв і більше – у хлопців середній бал склав 2,1, а в дівчат – 1,7. Аналіз даного показника означає, що хлопці займаються фізичними вправами до 1 року або менше 2 разів, а більшість дівчат взагалі не займається фізичною культурою та спортом;
- час відновлення після 20 присідань за 30 с – у хлопців середній бал склав 3,2, а в дівчат – 3,1;
- стрибок у довжину з місця – у хлопців середній бал склав 3,8, а в дівчат – 3,2;
- підтягування на перекладині – у хлопців середній бал склав 4,5;
- піднімання тулуба з положення лежачи на спині, руки за головою – в дівчат середній бал складав 3,1;
- кількість простудних захворювань протягом року – у хлопців середній бал склав 2,4, а в дівчат – 3,1. Це означає, що більшість хлопців протягом року хворіють 4–5 разів, а дівчата – 2–3 рази;
- кількість хронічних захворювань внутрішніх органів – у хлопців середній бал склав 7,5, а в дівчат – 7,8. Аналіз даного показника засвідчує, що як у хлопців, так і в дівчат немає хронічних захворювань внутрішніх органів.

Таким чином, за результатами досліджень науковців студенти педагогічних спеціальностей мають стаж занять фізичними вправами від 1 до 3 років [5], а за нашими дослідженнями студенти аграрних спеціальностей 17–18 років мають такий стаж менше 1 року. Також результати наших досліджень підтверджують дані науковців [2; 5; 8] про те, що з кожним роком студентів з ослабленим здоров'ям та зі значними відхиленнями стану здоров'я стає більше.

Узагальнена таблиця рівня фізичного стану студентів аграрних спеціальностей представлена в табл. 1.

Таблиця 1

**Рівень фізичного стану студентів аграрних спеціальностей  
17–18 років за методикою В. Белова (n=125)**

Назва тесту	Стать	n	Загальний бал	Рівень фізичного стану
Методика В. Белова	хлопці	80	3,3	середній
	дівчата	45	3,4	середній

Таким чином, як засвідчують результати наших досліджень як у хлопців, так і в дівчат зафіксовано середній рівень фізичного стану (3,3 та 3,4 бали відповідно).

**Висновки.** У більшості студентів аграрних спеціальностей організм перебуває у стані перед хвороби, а органи і системи працюють із великим напруженням. Означена проблема, у зв'язку зі специфікою подальшої трудової діяльності майбутніх спеціалістів аграрного сектору, потребує термінового вирішення.



### Список використаної літератури

1. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону та його корекція засобами фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Олена Валеріївна Дрозд ; Волинський державний університет імені Лесі Українки. – Луцьк, 1998. – 19 с.
2. Дубинская О. Я. Прикладные проблемы физического воспитания студентов экономических специальностей / О. Я. Дубинская, И. А. Салатенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 5. – С. 19–23.
3. Зайцев В. П. Контроль за динамикой состояния здоровья и двигательной активности студентов / В. П. Зайцев // Вопросы физического воспитания студентов. – 1991. – Вып. 22. – С. 3–6.
4. Котов С. О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Євген Олександрович Котов ; Харківська державна академія фізичної культури. – Харків, 2003. – 20 с.
5. Петренко Н. В. Аналіз фізичного стану студентів / Н. В. Петренко // Матеріали XI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених : у 2 т. / СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми, 2011. – Т. 1. – С. 128–131.
6. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін. ; за ред. Т. Ю. Круцевич. – 2-ге вид., переробл. та доп. – К. : Національний університет фізичної культури і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384 с.
7. Толмачова С. Є. Анкетна і тестова методика оцінки фізичного стану студентів / С. Є. Толмачова [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://fv.fbmi.kpi.ua/documents/tolmasheva\\_anketa.pdf](http://fv.fbmi.kpi.ua/documents/tolmasheva_anketa.pdf)
8. Томенко О. А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів / О. А. Томенко, С. А. Лазоренко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 1. – С. 17–20.

Щапова А. Ю., Лоза Т. О.

### ВИВЧЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

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

*У статті приведені дані експериментальних досліджень вивчення особливостей розвитку гнучкості у молодших школярів.*

**Постановка проблеми.** Шкільний вік є важливим етапом у розвитку та становленні майбутніх громадян України. Саме тому дослідження та вивчення особливостей фізичного розвитку організму молодших школярів є актуальним завданням, що дає можливість правильно будувати та здійснювати процес фізичного виховання учнів молодших класів [1, с.6].

Організація процесів фізичного виховання учнів, використання ефективних засобів впливу на організм дітей, зацікавлення їх у систематичних заняттях фізичними вправами має величезне значення для виховання здорового підростаючого покоління. Важливу роль у цьому відіграє процес виховання фізичних здібностей, який є більш ефективним, якщо його проводити з урахуванням чутливих періодів розвитку дітей. Відомо, що неправильне дозування фізичних навантажень знижує ефективність впливу фізичних вправ на організм школярів [2, с.38]. Тому важливе значення для їх оптимального нормування у процесі фізичного виховання мають відомості про фізичний розвиток та фізичну підготовленість школярів.

В учнів молодших класів відбувається інтенсивний розвиток більшості рухових якостей, формування різних систем організму. У цьому віці найкраще розвиваються такі фізичні якості, як швидкість, спритність, гнучкість і помірно – сила та витривалість. Спостерігається поступовий розвиток м'язів-згиначів та м'язів-розгиначів. Сила м'язів розвивається не рівномірно, тому є загроза порушення постави та виникнення плоскостопості [3, с.136].

У зв'язку з цим виникає проблема знаходження засобів і методів оздоровлення і зміцнення фізичного стану організму дітей, а також вплив фізичних навантажень на функціональні системи організму. Фізичне навантаження сприяє всебічному впливу на організм. У наш час є докази того, що фізична культура і спорт, якщо зберігати певні правила, здатні запобігати хворобам протягом життя [4, с.136]. Більшість фізичних якостей у процесі розвитку змінюються нерівномірно. У деякі роки певна якість має дуже високі темпи приросту.

Проблема визначення здібностей дитини й орієнтація її на певний вид діяльності завжди була і є досить актуальною. Уже з раннього віку дитина може проявити на високому рівні свої творчі, інтелектуальні та рухові здібності. Успіхи у вдосконаленні та самореалізації таких дітей багато в чому залежать від своєчасного визначення цієї обдарованості й спрямування її шляхом педагогічного впливу в потрібне річище. У зв'язку з цим актуальним постає питання вивчення особливостей прояву рухових функцій організму дітей молодшого шкільного віку [4, с.138; 5, с. 112].

Одним із перспективних напрямів удосконалення системи фізичного виховання в початковій школі є розробка науково обґрунтованої системи дидактичних засобів і методів розвитку рухових якостей, особливо гнучкості й координаційних здібностей.

**Мета роботи** – вивчення рівня розвитку гнучкості у молодших школярів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводилось у КУ ССШ № 7 ім. Максима Савченка м. Суми. У дослідженні брали участь дві групи: експериментальна і контрольна. Експериментальна група складалася 11 учнів (віком 7-8 років), з них – 5 хлопців і 6 дівчат, контрольна група складалася з 12 учнів (6 хлопців та 6 дівчат) того ж віку. Експериментальна група займалася за розробленою нами методикою розвитку гнучкості, а контрольна група за загальноприйнятою методикою.

У процесі проведення базового дослідження рівня розвитку гнучкості ми визначили її зміни.

Нами була розроблена та впроваджена методика навчання вправ, що сприяла розвитку гнучкості. Методика занять була розрахована на 6 місяців.

Перший період (жовтень-листопад) вивчалась науково-теоретична і спеціальна література за напрямком дослідження, другий період (грудень-січень) було сформовано дві групи (експериментальна і контрольна) і впроваджувалась у практику методика щодо розвитку гнучкості на уроках фізичної культури, третій період (лютий-березень) узагальнювалися результати досліджень, формувалися висновки. На кожному занятті, перш ніж приступити до навчання певним вправам, спрямованим на розвиток рухомості у суглобах учні виконували спеціальну розминку, а потім, протягом заняття, за допомогою вправ на гнучкість підтримували температуру тіла. Вправи на гнучкість ми поєднували з вправами на силу. Комплексне використання силових вправ і вправ на розтягнення не тільки сприяє збільшенню сили, розтягнутості і еластичності м'язів, але і підвищує міцність м'язо – зв'язкового апарату. Також вправи на розслаблення покращують активну і пасивну гнучкість, збільшуючи амплітуду рухів до 7-10% [2, с.40].

Використання вправ на розтягнення потребують правильного чергування вдиху і видиху, оскільки теоретично поєднання певних рухів з правильною технікою дихання може полегшити їх виконання, тому під час розучування вправ на гнучкість у нашій методиці ми використовували комплекси вправ на дихання.

При виконанні вправ, які спрямовані на розтягування суглобів, ми завжди слідкували за тим, щоб діти не затримували дихання.

Враховуючи те, що для дітей молодшого шкільного віку важливу роль при виконанні рухів відіграють кульшові суглоби, особлива увага приділялась нами у підборі різноманітних вправ для розвитку рухомості (махи ногами з різних положень, присідання, нахили, вправи біля гімнастичної стінки тощо).

Також, до вправ, які найчастіше використовують для розвитку рухомості хребетного стовпа відносять нахили тулуба з різних положень та колові обертання.

Для розвитку рухомості пальців і променево-зап'ясних суглобах ми застосовували наступні вправи: розтирання і розгинання пальців і зап'ястя, розгинання пальців з опорою об стінку; руки в замок, виконувати хвилеподібні рухи та інше.

Для розвитку рухомості стопи ми виконували вправи для запобігання плоскостопості, які використовувались у підготовчій та основній частині уроку: ходьба на носках; ходьба по гімнастичній палиці вправо, вліво, вперед, назад, обхопивши стопою палицю; ходьба з підігнутими пальцями; ходьба на п'ятках, пальці різко вгору; сидячи на лаві, захопити і перекладати предмети пальцями ніг; перетягування пальцями ніг шнура, скакалки, мотузки вправо вліво; в положенні сидячи поперемінно згинати і розгинати стопи.

При виконанні вправ ми систематично збільшували навантаження з урахуванням індивідуальних можливостей дітей.

Після оволодіння учнями всіх запропонованих вправ на уроках гімнастики в якості закріплення матеріалу нами було запропоновано гру: "Я сьогодні вчитель" (коли дітям дається завдання продемонструвати вправи самостійно). Також були запропоновані змагання: "Хто нижче всіх зуміє нахилитись чи достати з підлоги плоский предмет, не згинаючи ніг" та інше.

Під час впровадження методики щодо розвитку рухомості у суглобах на заняттях з гімнастики для контролю показників гнучкості ми застосували три контрольних вимірювання: нахил уперед з положення сидячи і стоячи та "викрут" з гімнастичною палицею, не згинаючи рук.

При проведенні досліджень дітям надавалося три спроби для досягнення максимального результату, з них обирався кращий і фіксувався у протоколі. Всі виміри у експериментальній і контрольній групах проводилися в три етапи – на початку, в середині і в кінці процесу навчання.

Так, під час дослідження гнучкості при нахилі тулуба уперед з положення сидячи, ми спостерігали наступні зміни. На першому етапі вимірювання різниця результатів між контрольною і експериментальною групами не велика і складала у хлопців 5% на користь контрольної, а у дівчат 0, 45%, це свідчить про те, що групи сформовані однорідні за показниками.

Після другого контрольного вимірювання під впливом занять спрямованих на розвиток гнучкості, спостерігали позитивні зрушення результатів у хлопців експериментальної групи на 25%, у дівчат – 35,25%, а у контрольній групі зміни були менш відчутними 3,1% - хлопці та 2,3% - дівчата.

Після третього контрольного вимірювання, спостерігалось менш відчутне покращення даного показника відносно другого вимірювання: у експериментальній на 22,6% - хлопці та 15,7% - дівчата, що свідчить про стабілізацію результатів, а у контрольній відповідно на 4,6% і 4,3%.

Якщо порівняти перший і останній етапи вимірювання, можна спостерігати збільшення результату: у хлопців експериментальної на 53,3% у дівчат 56,53%, а у контрольній на 7,9% та 2%, а різниця між контрольною та експериментальною групами на останньому етапі вимірювання вже була досить істотною і склала у

хлопців 35,3% у дівчат 60,4%, хоча на першому етапі показники були майже однаковими.

Для більш вірогідних результатів щодо позитивного впливу нашої методики на розвиток рухомості у суглобах ми провели другий вище зазначений тест для оцінки гнучкості в учнів молодших класів “нахил тулуба уперед з положення стоячи”.

Перший етап показує, що у хлопців і дівчат обох досліджуваних груп різниця в показниках була у дівчат – 6,5%, у хлопців – 7,6%. Причому, у хлопців контрольної групи показники гнучкості були кращими, ніж в експериментальній групі на 0,4 см, тоді як у дівчат, навпаки, більші результати спостерігались у групі, яка тільки почала займатись за нашою методикою і складала 0,1 см, це свідчить про те, що групи були однорідними.

На другому етапі ми відмітили, що діти, які займались в експериментальній групі покращили показники гнучкості в суглобах, а саме у дівчат показники збільшилися на 32,3%, а у хлопчиків – на 40,3%. У контрольній групі також спостерігався приріст гнучкості, але незначний: у хлопців – на 5,3%, у дівчаток – на 3,1%. Різниця на другому етапі між досліджуваними групами у хлопців склала 23,7%, у дівчат – 30,3%.

Третій етап досліджень показує, що показники гнучкості також змінились, але ці зміни були менш відчутними у порівнянні з попередніми етапами. У групі, що займалась за нашою методикою динаміка змін у показниках гнучкості серед хлопців склала 20,5%, а у дівчат 14%. Таким чином у порівнянні з першим етапом вимірювань у експериментальній групі покращилися показники на 69,2% - у хлопців і на 50,3% - у дівчат. У контрольній групі: у хлопців – на 7,1%, у дівчат – на 3,1%. Це є результатом впливу занять за розробленою нами методикою.

Слід зазначити, що використовуючи дані тести під час досліджень, ми з'ясували, що результати обох вимірювань були приблизно однакові, а це свідчить про те, що вони є більш достовірними. Також результати показали, що впровадження методики щодо розвитку гнучкості на уроках гімнастики з дітьми молодшого шкільного віку дало дуже гарний результат вони покращили свою оцінку з трійки на чотири – п'ять.

Для більш вірогідних результатів нам був проведений тест на “викрут” з гімнастичною палицею де шляхом визначення відносного показника рухливості плечових суглобів спостерігаємо наступні зміни: на першому етапі кращі показники прояву рухомості у плечових суглобах мали хлопці контрольної групи і дівчата експериментальної групи. Різниця у хлопців обох досліджуваних груп складала 2,79%, у дівчат – 1,85%.

Основні зрушення у показниках гнучкості відбулись в експериментальній групі після другого етапу досліджень. Порівняно з першим етапом результати у хлопців покращилися на 14,28%, а у дівчат – на 13,28%.

Після третього контрольного вимірювання також спостерігається збільшення результатів прояву рухомості у плечових суглобах, але не таке значне як після другого етапу у хлопців – на 8,7% і у дівчат – на 2,8%. Що стосується контрольної групи, то у хлопців результати, порівняно з першим етапом покращилися тільки на 1,1%, а у дівчаток взагалі погіршились.

Якщо порівняти перший і останні етапи вимірювання можна спостерігати збільшення результатів: у хлопців, які займалися по нашій методиці – на 24,3% і у дівчат – на 16,5%, а різниця між дослідницькими групами вже складала у хлопців 13,59%, а у дівчат – 20,14%, хоча на першому етапі результати майже не відрізнялись.

**Висновки.** За результатами тестування рівня гнучкості на уроках гімнастики за нашою методикою в експериментальній групі найвідчутніші позитивні зміни були зафіксовані після другого та третього контрольних вимірювань. Також після третього етапу нами були відмічені зміни у показниках гнучкості при виконанні тесту – нахил з положення стоячи. У дівчат ці зміни були трохи більші, ніж у хлопців. Розроблена

методика щодо розвитку рухомості у суглобах для дітей молодшого шкільного віку складалася з вправ активного та пасивного характеру, а також вправ з різноманітних колових та пружинних рухів. Методика базувалася на використанні методів контролю за рівнем розвитку гнучкості кожного і може видозмінюватись з урахуванням індивідуальних особливостей учня.

#### **Список використаної літератури**

1. Агарков В.И. Здоровье младшего школьника и его зависимость от социальных факторов / В.И. Агарков, Н.П. Гребняк, В.В. Николаенко, И.В. Коктышев // Матеріали наук. – практ. конференції Укр. МДІ охорони здоров'я дітей та підлітків. “Здоров'я школярів на межі тисячоліть” – Харків, 2000. – С. 6-8.

2. Белькасем Я. Класификация средств и методов развития гибкости / Я. Белькасем // Педагогіка, психологія, та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту., Харків, 1999.- №5. – С. 36 – 40.

3. Михно Л. Дослідження проблеми поширеності порушень постави в дітей молодшого шкільного віку / Людмила Михно // Молода спортивна наука України.- 2014.- Вип. 18, Т. 3. – С. 133 – 138.

4. Михно Л.С. Обґрунтування технології використання засобів йога-айробіки у фізичному вихованні молодших школярів (теоретичні аспекти) / Л.С. Михно, Т.О. Лоза // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: Матеріали XIV Міжнар. Наук.- практ. конф. Молодих учених, 24-25 квітня 2014 р. : у 2 –х т.- Суми: Сум ДПУ імені А.С. Макаренка, 2014. – Т. 1. – С. 135 – 139.

5. Старченко А.Ю. Вивчення рівня розвитку гнучкості в учнів молодшого шкільного віку / А.Ю. Старченко, Т.О. Лоза // Сучасні проблеми фізичного виховання та спорту школярів і студентів України: Матеріали IV Всеукраїнської студентської наукової конференції.- Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2004. – С.110 – 114.



## РОЗДІЛ 2. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ, ВАЛЕОЛОГІЇ, ЛОГОПЕДІЇ, СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ Й АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Бобро О. В.

### ДО ПРОБЛЕМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ

Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського,  
м. Одеса

*У статті розкрито сутність проблеми реабілітації хворих на посттравматичний стресовий розлад. Висвітлено наявність основних проблем вегетативного тону у даній патології. Доведено що психологічний стрес надмірної сили може викликати у подальшому соматоформні дисфункції вегетативної нервової системи. Обґрунтовано необхідність застосування методів лікувальної фізкультури при постстресовому стані у зв'язку з тим, що у результаті використання лікувальної фізкультури відновлюються ендокрино-висцеральні взаємовідносини в організмі; аферентно-еферентні взаємодії у нервовій системі; поліпшується робота надсегментарних структур вегетативної нервової системи, що приводить до відновлення психологічного комфорту та психоемоційного стану людини.*

**Постановка проблеми.** Сучасні українські реалії характеризуються швидким зростанням стресових ситуацій. Все частіше лунають у соціумі такі поняття як «кризова ситуація», «травматична подія», «критичний інцидент», «надзвичайна ситуація». Вплив екстремальних ситуацій на людину приводить до порушення механізмів психофізіологічної регуляції і у подальшому може проявлятися у розвитку неврозів, депресій, різноманітних залежностей, психосоматичних захворювань, тощо. Одним з результатів впливу надзвичайної кризової ситуації на людину може бути розвиток гострих та хронічних розладів після перенесення стресу.

На даний час посттравматичні стресові розлади (ПТСР) розглядають як один з видів розладів адаптації, викликаних впливом стресогеного фактору. До основних проявів посттравматичних стресових розладів відносять когнітивні, психічні та рухові порушення різного ступеню. Відомо, що тривога займає одне з головних місць у формуванні реакції на стрес. Так як тривога це сигнал неблагополуччя та небезпеки для організму вона активізує процеси психічної та соматичної адаптації. Якщо сила стресогенного фактору перевищує адаптивні можливості організму то виникають порушення не тільки психологічних, а й фізіологічних реакцій.

Існують різні види стресу: фізіологічний та психологічний. Фізіологічний стрес – це реакція організму на стресогенні фактори зовнішнього та внутрішнього походження: кровотеча, переохолодження, фізична перенапруга, тощо. Психологічний стрес виникає у відповідь на стресогенні фактори що мають велике психологічне значення для особи – це доволі суб'єктивна оцінка ситуації. Але в обох випадках у справу втручаються центральна нервова, вегетативна та ендокринна системи які мобілізують увесь організм на відновлення гомеостазу та зниження дії стресового фактору. Гомеостаз характеризується наявністю постійного рівня усіх параметрів організму: біоелектричних, біохімічних, фізіологічних, наприклад: рівень артеріального тиску, кількість цукру у крові, рівень гормонів та ін. Напроти, стресові фактори – викликають порушення даних параметрів.

Різні екстремальні події викликають негативний вплив на психіку людей що знаходяться у подібній ситуації. Результатом психічних порушень переживання подібної ситуації може бути розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР) який відносять до нових пограничних психічних розладів. На жаль а наш час кількість пацієнтів у яких діагностують ПТСР збільшується у останнє десятиліття.

Соціально-економічна значущість проблеми розвитку посттравматичного стресового розвитку доволі велика: у пацієнтів з ПТСР є наявність суїцидальних помислів; виникають труднощі у спілкуванні з іншими людьми; розвиваються вегетосудинні та психічні розлади. За допомогою статистичної обробки даних анкетування та діагностування за даними Чабан О.С., Франкова І.А. виявлено, що у пацієнтів з ПТСР спостерігається депресія у 66,7% випадків; зловживання алкоголем у 33,3% випадків; високий ризик суїцидальної поведінки у 25,6% випадків; панічні розлади у 12,8% випадків, дистімічні розлади у 10,3% випадків та генезалізовані тривожні розлади у 10,3% випадків [7]. Згідно за літературними даними базовий рівень захворювання у комбатантів Контингенту Міжнародний військ складає близько 4-12%. Використання тільки психологічних методів реабілітації рідко буває успішним що пов'язано з механізмами розвитку цієї патології. Наявність розрізненої інформації про патогенетичні механізми розвитку даного розладу привела до неможливості розробити комплексні ефективні методи реабілітації та корекції ПТСР.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці можливості корегування посттравматичного стресового розладу методами фізичної реабілітації.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Післястресовий розлад виникає як видалена реакція на дистрес. Нейроендокринологічні дослідження виявили, що при посттравматичному стресовому розладі змінюється кількість гормонів, що відповідають за стрес-реакцію у організмі людини. Перша стадія розвитку стресу характеризується наявністю тривоги, у цей період спостерігається активація вегетативної нервової симпатичної системи, відбувається викид гормонів та медіаторів. Збудження гіпоталамусу приводить до активації наднирників, які у короткий проміжок часу викидають у кровоток велику кількість гормонів – адреналіну або норадреналіну. Таким чином запускається робота симпато-адреналової системи. Але запаси гормонів обмежені, подальша робота у авральному режимі приводить до її виснаження (що потім може стати причиною психосоматичних розладів).

Таким чином у відповідь на стрес в першу чергу активується робота симпато-адреналової системи – що приводить до підвищення рухової та поведінкової активності, як правило, це процес недовготривалий та стрімко спливаючий. Якщо дія стресового фактору спостерігається й надалі – то відбувається перебудова механізмів гомеостазу, за рахунок активації протилежної гілки вегетативної нервової системи. Коли відбувається виснаження симпатичної нервової системи, як правило, активується робота парасимпатичної нервової системи для відновлення гомеостазу та регуляції систем організму. Таким чином підключаються адаптаційні резерви організму що дозволяють йому працювати на якісно новому рівні та при цьому підтримувати гомеостаз. Якщо дія стресового фактору продовжується й надалі, приходить наступна фаза: зсув внутрішньої рівноваги та гомеостазу, і як наслідок, збій механізмів адаптації – порушується фізіологічний захист організму, а також змінюються поведінкові реакції. Відмічено, що реалізація емоційно-афективних розладів відбувається за рахунок розвитку вегетативних та ендокринних порушень.

В свою чергу, в основі вегетативних дисфункцій лежить порушення інтегративної діяльності надсегментарних вегетативних структур, тобто лімбіко-ретікулярного комплексу. А лімбіко-ретікулярних комплекс, в свою чергу, тісно пов'язаний з корою великих півкуль головного мозку які відповідають за забезпечення мнестичних та інтелектуальних функцій людини

Важливим органом над сегментарної частини вегетативної нервової системи є гіпоталамус. Основною функцією якого є нейроендокринне регулювання гормонів, зокрема, катехоламінів. Подразнення гіпоталамусу супроводжуються вісцеральними порушеннями а також зміною емоційних та поведінкових реакцій. В свою чергу дисфункція норадренергічної системи приводить до порушення вегетативної

регуляції, що знов проявляється у змінах поведінки та емоційного стану – проявленні настороги та перезбудження [5].

Таким чином у результаті впливу потужного стресогенного фактору, який приводить до психологічного стресу та подальшого розвитку посттравматичного стресового розладу, відбувається збій у роботі як центральної так і вегетативної нервової системи. Це не суперечить даним, що психоемоційний дисбаланс є одним з проявів вегетативної дистонії, яка погіршує якість життя багатьох людей та запускає низку патологічних станів у організмі.

Відмічено, що у осіб з ПТСР спостерігається розвиток соматичних захворювань, причиною яких може бути дисбаланс у роботі вегетативної нервової системи. Також ці захворювання можуть носити соматоформний характер, тобто проявляться симптомами ураження внутрішніх органів, однак не мати під собою патофізіологічних причин розвитку хвороби. Основою такого патологічного стану є психоемоційний стрес при якому порушуються механізми психологічного захисту. Хворі у подібних випадках скаржаться на болі у ділянці серця; респіраторні симптоми; неприємства у різних відділах ЖКТ; м'язово-суглобові та артрозоподібні болі, тощо. Усі ці симптоми об'єднує відсутність об'єктивних змін у системах організму при застосування методів діагностики. Але ігнорування даної проблеми може привести до подальшого погіршення стану та переходу від розладів та дизрегуляцій у системі до формування конкретної нозологічної форми - наприклад, ішемічної хвороби серця, артеріальної гіпертензії, виразкової хвороби шлунку, синдрому подразненого кишківника та інших [2].

Таким чином різноманітність соматоформних захворювань ще раз свідчить про наявність розладів у механізмах нервової регуляції які охоплюють весь організм. Відповідно поліпшення роботи нервової системи, зокрема вегетативної нервової системи, може привести до відновлення тій чи іншій системи організму та зменшення симптоматики захворювання. Одним з методів відновлення порушених функцій вегетативної нервової системи може бути комплекс лікувальної фізичної культури, коли через вплив рухів на м'язово-суглобовий апарат відбувається формування правильних моторно-вісцеральних рефлексів, що приводить до встановлення рівноваги у роботі симпатичної та парасимпатичної частин нервової системи. У результаті відновлюються ендокрино-вісцеральні сенсомоторні взаємовідносини у організмі; аферентно-еферентні взаємодії у нервовій системі; робота надсегментарних структур вегетативної нервової системи, що приводить до встановлення психологічного комфорту та психоемоційного стану людини.

Таким чином, одним із шляхів лікування психоемоційних порушень може бути відновлення роботи вегетативної нервової системи. За думкою Канюка Е.В. як лікувальний метод можливо застосування лікувальної фізкультури. Тому що ЛФК це метод неспецифічної терапії пов'язаний з активацією нейрогуморальних механізмів регуляції фізіологічних функцій, а також метод відновлювальної терапії, тому що його можливо поєднувати як з медикаментозною терапією, так і з іншими фізичними методами лікування [5]. Але перед тим як розробити оптимальний графік навантаження для кожного пацієнта необхідно визначити стан його вегетативної нервової системи. Це можливо зробити за допомогою фізіологічних діагностичних тестів: функціональної оцінки вегетативного тону; вегетативної реактивності або вегетативного забезпечення діяльності.

Вже досліджено, що за допомогою вправ можливо цілеспрямовано впливати на стан адаптаційних систем. Наприклад аеробні навантаження невеликої інтенсивності підвищують активність парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи. А швидко-силові вправи, що виконуються при анаеробних умовах підвищують активність симпатичного відділу вегетативної нервової системи [6]. Одним з принципів застосування ЛФК є чередування вправ які посилюють процеси

збудження центральної нервової системи: це вправи для крупних м'язових груп з наявністю м'язового зусилля у швидкому темпі з вправами які посилюють процеси гальмування у ЦНС: дихальні вправи та вправи на розтягнення м'язів [4].

Необхідно пам'ятати, що при ваготонії рекомендується комплекс вправ спрямований на роботу крупних м'язів: вправи з обтяженням; динамічні та ізометричні з затримкою дихання. При їх виконанні слід пам'ятати про строгий контроль над ходом виконання заняття та його дозуванням, тому що подібні вправи впливають на роботу серцево-судинної системи та можуть привести до підвищення артеріального тиску. Напроти, при симпатикотонії рекомендовано комплекс вправ що спрямовано на поліпшення координації та розслаблення різних м'язових груп.

Визначено, що при соматоформній дисфункції вегетативної нервової системи доцільно назначати інтенсивність навантаження у рамках 50-60% від максимального тривалістю до 30-ти хвилин, кратністю 4-5 раз на тиждень [1]. При цьому необхідно застосовувати контроль стану здоров'я пацієнта за допомогою вимірювання артеріального тиску, пульсу та частоти дихальних рухів.

Також можливо застосувати метод гідрокінезотерапії для відновлення функцій вегетативної нервової системи при ПТСР. Тиск товщі води який супроводжує рухові акти сприяє відновленню периферичного кровообігу. Вправи, що виконано у воді мають тонізуючий вплив на організм – при їх виконанні також спостерігається стимуляція моторно-вісцеральних рефлексів. Відновлення аферентно-еферентної взаємодії у нервовій системі та посилення функцій нервової системи у цілому [3].

Важливо пам'ятати, що методи ЛФК підвищують стійкість організму до впливу екстремальних факторів: переохолодженню або перегріванню, гіпоксії, фізичним перевантаженням – тобто підвищують загальну стресостійкість та спротив організму до фізіологічних факторів стресу. Але слід пам'ятати, що розвиток психологічного стресу залежить від когнітивних, інтелектуальних та емоційних якостей особистості, та наявності факторів що викликають психологічний стрес. Тобто у ситуації коли у якості стресового фактору буде виступати травмуюча подія яка приводить до порушення неврологічних механізмів особистості можливо говорити про розвиток психотравми. Сам факт переживання травмуючої події може стати причиною розвитку посттравматичного стресового розладу. Але підвищуючи опір до фізіологічних стресорів ми, опосередковано, можемо уповільнювати процес розвитку психологічного стресу. Про що свідчить вплив методів ЛФК на психоемоційну сферу людини. За думкою Чечетіна Н.А. [8] фізичні вправи у відповідному дозуванні поліпшують діяльність усіх органів та систем, підвищують опір організму до захворювань, вдосконалюють компенсаторні механізми та підвищують психоемоційний тонус. Під впливом фізичних вправ нормалізується стан нервової системи: підвищуються збудливі процеси у нервовій системі, якщо у патологічному стані превалювали тормозні реакції. Та навпаки, збільшується рівень тормозних реакцій, при патологічно підвищених збудливих реакціях. Тобто формуються нові взаємовідносини у процесах гальмування-збудливості — головних процесах нервової системи.

**Висновки.** Доведено що одним з методів корекції посттравматичних стресових розладів можливо використовувати фізичну реабілітацію пацієнтів за допомогою методів лікувальної фізкультури, гідрокінезотерапії. Можливість використання подібних засобів пов'язана з їх впливом на вегетативну нервову систему, яка страждає насамперед при перебуванні постраждалого під впливом психоемоційного стресового фактору надекстремальної дії.

#### **Список використаної літератури**

1. Беловол А.Н, Князькова И.И. К вопросу о лечении расстройств вегетативной нервной системы / А.Н. Беловол, И.И. Князькова // Здоров'я України. 2017. – № 3. – С. 36-38.
2. Бурчинский С.Г. Седативные средства в фармакотерапии вегетативной дисфункции / С.Г. Бурчинский //Здоров'я України. – 2012. – №7 (284). – С.38-39.



3. Васильева-Линецкая Л.Я., Кас И.В. Сравнительная эффективность влияния магнитотерапии и магнитофореза брома на состояние мозгового кровообращения у больных с синдромом вегетативной дистонии с артериальной гипертензией / Л.Я. Васильева-Линецкая, И.В. Кас // Весник физиотерапии и курортологи. – 2005. – № 3. – С. 19-21.

4. Канюка Е.В. Лечебная физкультура как многофункциональный метод восстановительного лечения больных и инвалидов / Е. В. Канюка // Український вісник медико-соціальної експертизи. – 2015. – № 4 (18). – С. 57-60.

5. Малярська Н.В. Вегетативні синдроми – психосоматичні розлади / Н.В. Малярська // Science and Education a New Dimension. – 2015. – С.21-23. Режим доступу: <http://seanewdim.com/uploads/3/2/1/3/3213611/malyarska.pdf>

6. Налобина Д.Н., Михеева О.В. Теоретический и методические основы физической реабилитации лиц с сочетанной кардио-церебральной патологией / Д.Н. Налобина, О. В. Михеева // Физкультура и спорт. Омский научный вестник. 2006. – №1 (34). – С. 226-230.

7. Чабан О.С., Франкова И.А. Современные тенденции в диагностике и лечении посттравматического стрессового расстройства / О.С. Чабан, И.А. Франкова // НейроNews: психоневрология и нейропсихиатрия. – 2015. – № 2 (66). – С. 8-18.

8. Чечетин Д.А. Лечебная физическая культура при соматоформной дисфункции вегетативной нервной системы / Д.А. Чечетин. – Гомель: ГУ «РНПЦ РМиЭЧ», 2013. – 36 с.

**Бугаєнко Т. В., Корж Ю. М.**

## **ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ ПІСЛЯ ХІРУРГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ КОАРКТАЦІЇ АОРТИ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

*Проведено теоретичний аналіз досвіду застосування засобів фізичної реабілітації дітей після хірургічної корекції коарктації аорти.*

**Постановка проблеми.** Вроджені вади серця посідають провідне місце у структурі дитячої патології, а у структурі дитячої смертності – перше. Однією з таких вад є коарктація аорти, що представляє собою вроджене звуження або повну обструкцію просвіту аорти на обмеженій ділянці. Найчастіше, це звуження діагностується в області перешийка аорти, тобто відрізка від лівої підключичної артерії до першої пари міжреберних артерій.

У більшості випадків (54,4%) коарктація аорти є ізольованою, також вона може поєднуватися з дефектами перегородок (міжпередсердної і/або міжшлуночковою (10,5%), з персистируючими фетальними комунікаціями (28,1%) та в 7% зустрічається при пороках синього типу.

На першому році життя природний перебіг цього пороку характеризується тяжкими клінічними проявами та раннім розвитком серцевої недостатності, і як результат, високою летальністю. Особливо це характерно для критичних і виражених коарктацій аорти (КА). Встановлено, що середня тривалість життя хворих з КА становить 34 роки, а у хворих, які дожили до 35-40 років наявними є клінічні симптоми недостатності кровообігу, стійка резистентна до терапії артеріальна гіпертензія та інше. Тому, своєчасна діагностика вродженої вади серця та її хірургічне лікування допомагає уникнути негативних наслідків природного перебігу пороку [3, с. 46-47].

В. В. Вітомський [1, с. 51] підкреслює, що у віддаленому періоді після хірургічного лікування коарктації аорти можуть виникати такі ускладнення, як: артеріальна гіпертензія і рекоарктація аорти. Перша є практично постійний симптом коарктації аорти і одним з основних ускладнень післяопераційного періоду, як найближчого, так і віддаленого, яке може спричиняти розриви аорти, серцеву недостатність, прогресуюче зростання ішемічної хвороби серця, рекоарктацію аорти. Останнє вимагає повторної операції.

При цьому, тривалість і якість життя пацієнта, багато в чому, залежить від своєчасної реабілітації до та після операції, що в поєднанні з лікарським наглядом та



функціональною діагностикою стану організму дитини є запорукою її довгого та повноцінного життя.

**Мета дослідження** – теоретично проаналізувати досвід застосування засобів фізичної реабілітації дітей після хірургічної корекції коарктації аорти.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Як зазначає, В. В. Вітомський [2, с. 8], програма реабілітації дітей після хірургічної корекції вродженої вади серця повинна включати в себе план реабілітації. Цей план повинен бути індивідуальним і ґрунтуватися на історії хвороби пацієнта, прогнозах; враховувати рівні функціональних можливостей серцево-судинної системи хворого. При цьому, програма має бути спрямована на забезпечення безпеки, ефективності та суворого виконання призначень і рекомендацій; оптимальний індивідуальний період реабілітації.

У програмі реабілітації дітей після оперативного лікування коарктації аорти виділяють три етапи: *стаціонарний, санаторний, диспансерний*. До операції всім хворим, незалежно від виду вродженої вади серця, показана лікувальна гімнастика, ознайомлення з якою в процесі індивідуальних занять дозволяє навчити хворого правильному виконанню вправ раннього післяопераційного періоду.

Науковці О. І. Янкелевич і Л. В. Петруніна пропонують на стаціонарному етапі розділяти лікувальну гімнастику на передопераційний (постільний і вільний рухові режими) та післяопераційний періоди (суворо постільний, напівпостільний, палатний, перехідний та вільний рухові режими). Це, на думку авторів, дозволяє забезпечити належний поступовий перехід від одного рухового режиму до іншого [4; 6].

Одним із спірних залишається питання щодо регламентації рівня рухової активності хворих з вродженими вадами серця. Обговорення йдуть навколо питань про форму і тривалість дозволеної рухової активності, про можливий ступінь поступового збільшення навантаження, про час початку занять до та після операції та інших. Але, як зазначає Р. Є. Валика, після корекції вади без правильної дозованої рухової активності неможливо провести повноцінну реабілітацію пацієнта. Тому, призначаючи фізичні вправи і обираючи їх інтенсивність, реабілітолог повинен постійно консультуватися з лікарем-кардіологом та враховувати можливості самого хворого. Але, як зазначає Н. І. Цуканова [5], перевищення допустимих навантажень може викликати декомпенсацію кровообігу, а з іншого боку, малі фізичні навантаження не матимуть жодного лікувального ефекту.

О. І. Янкелевич і Л. В. Петруніна рекомендують в процедуру лікувальної гімнастики на стаціонарному етапі включати дихальні вправи, лікування положенням, фізичні вправи загальнорозвиваючого характеру та відкашлювання. До загальнорозвиваючих вправ відносять вправи в розслабленні, вправи за допомогою методиста, активні рухи і коригувальні вправи [4; 6].

В. В. Вітомський [2, с. 8-10] рекомендує застосовувати пасивні та активні вправи, вправи з допомогою методиста (активно-пасивні), виконуючи їх за принципом послідовного охоплення м'язових груп (малих, середніх, великих). Як і попередні науковці, автор наполягає на систематичному, правильному та дозованому виконанні статичних, динамічних та спеціальних дихальних вправах, які сприяють зникненню патологічного дихання, розвитку більшої глибини і кращої регуляції ритму дихання.

Окрім зазначених вправ, до програми реабілітації включаються такі вправи: коригувальні, на розслаблення, для розвитку рівноваги. Застосування коригувальних вправ спрямоване на безпосередньо зміцнення м'язів корпусу, переважно систему розгиначів, збільшення рухливості хребта в напрямку, протилежному патологічному викривленню і розвиток статико-динамічної функції хребта та грудної клітини.

Вправи на розслаблення загальної і місцевої дії, мають на меті виборче розслаблення різних м'язових груп кінцівок і тулуба, а вправи для розвитку рівноваги – зменшення площі опори та переміщення загального центру тяжіння.

Окрім лікувальної гімнастики, О. І. Янкелевич і Л. В. Петруніна рекомендують активно застосовувати масаж, а саме: масаж верхніх і нижніх кінцівок, грудної клітини та спини, рідше масаж живота [4; 6].

В. В. Вітомський [2, с. 9] рекомендує при цьому застосовувати техніку класичного масажу. Так, масаж задньої стінки грудної клітини необхідно проводити з акцентом на міжреберні м'язи, використовуючи погладження, розтирання, ударні прийоми, вібрацію. На кінцівках використовуються погладження, легкі вижимання та розминання. При проведенні курсу масажу важливо враховувати динаміку клінічних проявів перебігу передопераційного та післяопераційного періодів.

Другий етап реабілітації науковці [1] рекомендують проводити на місцевих курортах, у звичних кліматичних умовах, враховуючи знижені адаптаційні можливості прооперованих дітей. На цьому етапі для санації вогнищ інфекцій призначаються аеро- та геліотерапія, бальнеотерапія. Також рекомендовані природні радонові ванни, раціональне харчування і належний руховий режим.

**Висновки.** Аналізуючи вище сказане, можна зробити висновок про те, що до та після хірургічної корекції коарктації аорти може застосовуватися доволі широкий асортимент лікувально-профілактичних засобів стимуляції швидкого і більш повного відновлення здоров'я прооперованих. Важливим залишається питання продовження процесу фізичної реабілітації на диспансерному етапі, оскільки без цього не можливе закріплення результатів на довготривалий строк, а нехтування хоча б одним із етапів реабілітації може нівелювати набутий реабілітаційний потенціал.

#### **Список використаної літератури**

1. Вітомський В. Застосування засобів фізичної реабілітації після хірургічної корекції коарктації аорти / В. Вітомський, О. Лазарева, О. Демідова // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2014. – № 2. – С. 49–52.
2. Вітомський В. В. Фізична реабілітація дітей із складними вродженими вадами серця з функціонально єдиним шлуночком після гемодинамічної корекції : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання та спорту : спец. 24.00.03. – «Фізична реабілітація» / В. В. Вітомський. – Київ, 2016. – 23 с.
3. Ким А. И. Коарктация аорты: нуждается ли пациент, оперированный в раннем возрасте, в дальнейшем наблюдении / А. И. Ким. Т. В. Рогов, А. М. Верещагина, Т. В. Машина // Креативная кардиология. – 2015. - № 1. – С. 46 – 55.
4. Петрунина Л. В. Особенности методики лечебной гимнастики у больных с врожденными пороками сердца, оперированных в условиях искусственного кровообращения : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.734 / Л. В. Петрунина. – М., 1972. – 24 с.
5. Цуканова Н. И. Способ оценки адекватности физической нагрузки в течение занятий лечебной гимнастикой у больных с пороками сердца / Н. И. Цуканова // Изобретательство и рационализация в медицине : тезисы. – Омск, 1982. – С. 97.
6. Янкелевич Е. И. Лечебная гимнастика при врожденных пороках сердца : автореф. дис. ... д-ра мед. наук / Е. И. Янкелевич. – М., 1968. – 31 с.

**Заїкіна Г. Л., Ліщенко О. В.**

### **ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ ОСНОВНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ, ЩО ВІДВІДУЮТЬ СПЕЦІАЛЬНУ ГРУПУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

*У статті розкрито проблему розвитку фізичних якостей школярів спеціальної групи з фізичного виховання, а також представлено методичні рекомендації щодо розробки уроків фізичного виховання для дітей групи ризику з урахуванням протипоказань та особливостей застосування певних видів вправ та їх характеристика. Показано, що під час організації подібних уроків слід акцентувати увагу на виборі вправ, їх видів та інтенсивності навантаження,*

*дотримуватися пропорційного співвідношення вправ різних груп, а також регулювати фізичне навантаження за рахунок зміни обсягу роботи на фоні відносно постійної інтенсивності.*

**Постановка проблеми.** Як зазначено у «Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України» (від 02.08.2005 № 458), метою фізичного виховання є формування особистості, спрямоване на забезпечення необхідного рівня розвитку життєво важливих рухових навичок і фізичних якостей, загальнолюдських цінностей: здоров'я, фізичного, соціального та психічного благополуччя, виховання інтересу і звички до самостійних занять фізичною культурою і спортом, набуття навичок здорового способу життя.

Досягнення зазначеної мети можливе шляхом виконання наступних завдань: збереження, зміцнення та відновлення здоров'я школярів засобами фізичної культури, профілактика неінфекційних та інфекційних захворювань шляхом зміцнення неспецифічного імунітету; формування життєво необхідних рухових навичок і фізичних якостей для підвищення ефективності майбутньої трудової діяльності; підвищення функціональних та психофізіологічних можливостей організму; виховання активної життєвої позиції та морально-вольових якостей на уроках фізкультури; формування мотивації до регулярного використання різноманітних форм фізичного виховання та масового спорту як важливої складової здорового способу життя, а також сприяння повноцінному фізичному розвитку і виховання дитини шляхом використання засобів фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи.

Як зазначено вище, одним із важливих завдань фізичного виховання є стимуляція розвитку саме фізичних якостей учнів таких як швидкість, сила, спритність, витривалість, що і повинні реалізовувати у педагогічній практиці вчителі фізичного виховання, адже саме від рівня розвитку фізичних якостей залежить виконання таких природних рухів, як біг, стрибки, метання, плавання тощо. Разом з тим, дане питання на сьогодні є актуальним і проблемним, адже значна кількість сучасних школярів відвідують підготовчу та спеціальну групи з фізичного виховання за станом здоров'я, що потребує розробки і впровадження окремих програм стимуляції розвитку фізичних якостей з урахуванням показань та протипоказань до виконання фізичних вправ.

**Мета дослідження** полягає в обґрунтуванні методичних підходів до стимуляції розвитку фізичних якостей школярів, що відвідують спеціальну групу з фізичного виховання.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У зв'язку з тим, що у науковій літературі зустрічаються різні терміни і підходи до їх інтерпретації, існує необхідність їх детально розглянути.

У науково-методичній літературі можна зустріти терміни «фізичні якості», «рухові якості», «рухові здібності» або «фізичні можливості». Такі автори, як Л.П. Матвєєв, А.Д. Новіков, Б.М. Шиян, використовують термін «фізичні якості», у той час, як інші – В.Г. Арєф'єв, Г.А. Єдинак, Л.П. Сергієнко називають їх «рухові здібності». О.С. Куц та М.М. Линець дотримується іншої назви – «рухові якості». Одні автори розглядають їх як рівнозначні, інші – вбачають в них відмінності. На нашу думку, термін «фізичні якості» використовується у тому випадку, коли необхідно виділити біомеханічну характеристику рухів. Тобто «фізичні якості» віддзеркалюють рухові можливості людини, в основі яких лежать її природні задатки. Термін «рухові якості» пов'язаний із центрально-нервовими регуляторними процесами керування рухами. Рухові якості людини розвиваються, по-перше, в результаті природного розвитку опорно-рухової і функціональних систем організму, по-друге, в результаті впливу фізичного навантаження при виконанні рухових дій. Отже, рухові якості – це

розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність. (М.М. Линець).

Термін «якість», у свою чергу, відображає рухові можливості людини. Якості не зводяться до вмінь, навичок і знань, які має будь-яка людина. З руховими навичками людина не народжується, а набуває в процесі життя. Проте, рухові якості – це задатки до рухів, з якими народжується людина. А рухові здібності – це сукупність морфофункціональних особливостей людини, які забезпечують її успіх у певному виді рухової діяльності. У даній роботі мова піде про формування фізичних якостей у цілому.

Слід відмітити, що існуючі програми з фізичного виховання, у тому числі і їх складові, направлені на розвиток фізичних якостей школярів, в основному стосуються дітей, що відносяться до основної групи фізичного виховання (I та II групи здоров'я). Питання фізичного виховання категорії дітей групи ризику (підготовча та спеціальна групи) вимагають особливого підходу, адже за умов різних захворювань, учні будуть мати протипоказання до виконання тих чи інших вправ, що і необхідно враховувати під час педагогічної роботи з даними категоріями школярів.

Як було зазначено вище, фізична культура вирішує багато завдань, основна з яких – навчання руховим діям. Для категорії дітей групи ризику найбільш важливими завданнями фізичного виховання є розвиваюча і оздоровча. Але в той же час, навчання руховим діям і виховання фізичних (рухових) якостей, на нашу думку, відводиться провідне місце в фізичному вихованні будь-яких категорій дітей. Навчання новим рухам повинно ґрунтуватися на природних вікових передумовах прояву елементарних рухових актів. У той же час, формування нових рухів передбачає певний рівень морфофункціональної зрілості опорно-рухового апарату і розвитку рухових якостей.

Відмітимо, що все розмаїття довільних рухів – від елементарних форм до найскладніших поєднань різних за характером вправ – підлягають загальним фізіологічним законам, основа яких полягає у взаємодії нервової системи і м'язового апарату [1, с. 202]. Формування довільних рухів на ранніх етапах навчання дитини підпорядковане загальним закономірностям умовно-рефлекторної діяльності. У міру вікового розвитку і становлення вищих нервових функцій ці закономірності набувають новий якісний зміст [2, с. 98]. Свідомий вольовий контроль за рухами стає головною умовою успішного навчання.

Особливість фізичного виховання дітей, що мають відхилення в стані здоров'я і розвитку, полягає в тому, що в силу особливостей їх розвитку у них можуть бути проблеми з управлінням рухами. Провідним фізіологічним механізмом управління рухами є їх термінове коригування на основі постійного обміну інформацією між виконавчими органами (м'язами) і пусковими апаратами центральної нервової системи (рухові зони кори великих півкуль). В цілому правильність і точність виконання довільних рухів забезпечується руховим аналізатором [2, с. 101].

Слід виділити роль, яку відіграють сенсорні системи у формуванні та управлінні довільними рухами. Вестибулярний апарат здійснює свій вплив на кісткову мускулатуру через спинний мозок. Імпульси від ядер вестибулярних нервів забезпечують управління позою, орієнтацією тіла в просторі і рівновагу. Моторна зона кори регулює м'язовий тонус відповідно до частоти і сили висхідної імпульсації від вестибулярного і рухового апаратів. Регуляція пози і рівноваги відіграють важливу роль у першу чергу для дітей, що мають захворювання опорно-рухового апарату і органів зору. З боку вестибулярного апарату здійснюється контроль практично за всією м'язовою діяльністю.

При вивченні особливостей фізичного виховання дітей з групи ризику важливе значення має адаптація їх організму до фізичних навантажень різної спрямованості,



але слід розглядати в першу чергу механізми довгострокової адаптації, яка в основному проявляється при фізичних навантаженнях помірної і середньої інтенсивності. У ряді робіт показано, що механізми довгострокової адаптації дітей різних груп здоров'я в подальшому позитивно впливають як на формування і розвиток фізичних якостей, так і на загальний стан їх здоров'я.

Не можна не погодитися з висловом Н.А. Бернштейна про те, що фізична активність людини спрямована на зміну стану його організму, на придбання нового рівня розвитку фізичних якостей і рухових здібностей. Останні не можуть бути досягнуті і вдосконалюватися іншим шляхом, крім тренування. Основу всього тренувального ефекту, його механізм визначає фундаментальна властивість всього живого – здатність до адаптації, до розвитку на основі пристосування до зовнішніх впливів [3, с. 128]. Це положення, на наш погляд, набуває найбільшої актуальності для школярів групи ризику, рухова активність яких, якщо й не знаходиться на мінімальному рівні, то досить низька.

Аналіз літературних джерел з проблеми розвитку фізичних якостей школярів, що мають порушення у стані здоров'я, дозволив розробити наступні рекомендації.

Спеціальні групи з фізичного виховання доцільно комплектувати з класів однієї паралелі. Включати в неї учнів з подібними відхиленнями в стані здоров'я, і учнів, що мають відхилення в стані декількох функціональних систем, низький рівень здоров'я і фізичної підготовленості. Крім того, слід пам'ятати, що школярі можуть мати однаковий функціональний стан та адаптаційні можливості серцево-судинної системи (за даними проби Руф'є), але різні захворювання, тому слід враховувати всі протипоказання до виконання окремих фізичних вправ. На цій проблемі слід зупинитися окремо.

При захворюваннях опорно-рухового апарату протипоказані стрибки з розбігу в довжину і у висоту, лазіння по канату, опорні стрибки, стійки на голові, перекиди вперед і назад. Рекомендуються вправи на розвиток сили м'язів в положенні лежачи на спині і на животі; динамічні вправи, статичні вправи, поєднання динамічних і статичних вправ, вправи на дихання, вправи на розслаблення, плавання, ходьба на лижах, оздоровчий біг.

При захворюваннях органів зору протипоказані циклічні вправи значної інтенсивності; стрибки з розбігу в довжину і висоту; вправи на гімнастичних снарядах; опорні стрибки; лазіння по канату; стійки на голові і руках; перекиди вперед і назад; вправи, що вимагають великого і тривалого фізичного напруження. Рекомендуються вправи на тренування м'язів ока; вправи для м'язів спини, шиї і черевного пресу; вправи на просторову орієнтацію, точність рухів, динамічна рівновага; циклічні вправи помірної інтенсивності (в аеробному режимі); загально-розвиваючі вправи; вправи в метанні; ігри та ігрові вправи з предметами.

При захворюваннях серцево-судинної системи протипоказані лазіння по канату, стрибки з розбігу; стійки на голові і руках, перекиди вперед і назад, вправи з затримкою дихання, вправи з прискоренням темпу рухів, вправи з надмірним напруженням м'язів черевного пресу. Рекомендуються загально-розвиваючі вправи на всі групи м'язів в початковому положенні лежачи, сидячи, стоячи; дихальні вправи; ходьба; дозований біг у повільному темпі; ходьба на лижах; плавання.

При захворюваннях органів дихання протипоказані вправи, що потребують затримки дихання, вправи з надмірним напруженням м'язів черевного пресу. Рекомендуються вправи на розслаблення м'язів; статичні і динамічні дихальні вправи з подовженим видихом; вправи на тренування черевного, грудного і повного дихання. Ходьба на лижах, ходьба і дозований повільний біг.

На кожному уроці учням спеціальної групи показаний повільний біг у поєднанні з ходьбою. На перших заняттях тривалість бігу може бути всього кілька секунд, надалі вона повинна бути збільшена до 6 хвилин, тому що при такій тривалості



настає узгодженість в роботі серцево-судинної, дихальної та м'язової систем. ЧСС під час бігу повинна знаходитися в межах 130-150 ударів за хвилину протягом всього навчального року.

На кожному уроці необхідно виконувати комплекс вправ оздоровчої та коригуючої гімнастики зі збільшенням кількості повторень кожної вправи приблизно від 4 до 12 разів. Число повторень вправ визначає ступінь їх впливу на організм. При роботі в аеробних умовах збільшення числа повторень змушує тривалий час підтримувати високий рівень діяльності органів дихання і кровообігу. Проте дуже велика кількість повторень призводить до втрати інтересу у дітей виконувати вправу і зниження якості виконання вправи.

Пропонуємо орієнтовне кількісне співвідношення вправ: загально-розвиваючі вправи - 50%; спеціальні вправи на профілактику і корекцію порушень опорно-рухового апарату - 30%; спеціальні вправи на органи зору - 10%; вправи на дихання - 10%. До загального комплексу повинно входити не менше 20 вправ з кожної групи.

В якості примітки додамо, що при проведенні уроків з даною категорією учнів необхідно зробити акцент на вправах, що залучають до роботи якомога більше м'язів, що забезпечить всебічний розвиток дитини і вдосконалення всіх його органів і систем. Слід звертати увагу на вправи, що дозволяють врівноважити силу м'язів правої і лівої сторони тулуба, щоб досягти симетричного розвитку дитини.

Для підвищення працездатності і функціональних можливостей організму учнів спеціальної групи повинен бути створений режим поступового наростання навантажень. З цією метою використовується рівномірний метод, при якому фізичне навантаження регулюється за рахунок зміни обсягу роботи, а інтенсивність залишається відносно постійною величиною. Оптимальне дозування фізичних навантажень, адекватних стану учня в даний момент часу, можливий при постійному контролі ЧСС. З цією метою слід використовувати метод пульсометрії, а за можливості – метод варіаційної пульсометрії з використанням відповідних приладів та програмного забезпечення, що і є перспективою наших подальших досліджень.

**Висновки.** Таким чином, під час організації уроків фізичного виховання учнів спеціальної групи, що направлені на розвиток основних фізичних якостей слід суворо дотримуватися правил підбору вправ з врахуванням протипоказань при захворюваннях різних систем, акцентувати увагу на оздоровчій та коригуючій гімнастиці, впроваджувати повільний біг з ходьбою, дотримуватися пропорційного співвідношення вправ різних груп, а також регулювати фізичне навантаження за рахунок зміни обсягу роботи на фоні відносно постійної інтенсивності.

#### **Список використаної літератури**

1. Ровний А. С. Фізіологія спортивної діяльності / А.С. Ровний, В.М. Фльїн, В.С. Лизогуб, О.О. Ровна – Х. : ХНАДУ. – 2015. – 556 с.
2. Земцова І.І. Спортивна фізіологія / І.І. Земцова. – К. : Олімп. р-ра. – 2010. – 207 с.
3. Бернштейн Н. А. Биомеханика и физиология движений : избр. психол. тр. / под ред. В. П. Зинченко; сост. А. И. Назаров; Акад. пед. и соц. наук, Моск. психол.-соц. ин-т. – М. : Изд-во «Ин-т практ. Психологии» ; Воронеж : НПО "МОДЭК", 1997. – 608 с.

**Заїкіна Г. Л., Прокопов С. Ю.**

### **ПРОБЛЕМА РЕАЛІЗАЦІЇ МПК НА УРОКАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

*У статті розглядається проблема реалізації медико-педагогічного контролю на уроках фізичного виховання, зокрема така її складова як оцінка функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи молодших школярів, а також її реакція на фізичне навантаження. Показано, що у цілому учні*

*молодших класів, що віднесені до основної групи з фізичного виховання, мають низькі та нижчі за середній рівні Індексу Руф'є, що необхідно враховувати учителям фізичного виховання під час побудови навчально-тренувального процесу.*

**Постановка проблеми.** У «Положенні про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах» (затверджено наказом МОЗ і МОН України від 20.07.2009 р. № 518/674), зазначено, що медико-педагогічний контроль (МПК) за фізичним вихованням – невід'ємна частина навчального процесу та медичного обслуговування учнів у навчальному закладі, що включає заходи, спрямовані на оптимізацію, безпеку та ефективність фізичної культури [4, 2].

Слід відмітити, що МПК є необхідним компонентом педагогічного процесу, що забезпечує своєчасне визначення рівня функціональних можливостей організму учнів, адекватність фізичних навантажень та раннє виявлення ознак хвороб і ушкоджень. Серед основних завдань слід відмітити наступні: визначення рівня фізичного розвитку, стану здоров'я, функціональних можливостей організму та рівня розвитку рухових навичок учня з метою диференціації засобів і форм фізичного виховання та дозування фізичного навантаження; систематичне спостереження за динамікою показників фізичного розвитку, стану здоров'я та розвитку локомоторної функції учня під впливом фізичних вправ, загартування та інших засобів біокорекції для оцінки їх оздоровчого ефекту; виявлення функціональних відхилень і ранніх симптомів хвороб, що виникають під час занять фізичною культурою.

МПК є необхідним компонентом педагогічного процесу, що забезпечує своєчасне визначення рівня функціональних можливостей організму учнів, адекватність фізичних навантажень та раннє виявлення ознак хвороб і ушкоджень.

У свій час А.Г. Дембо у своїй праці «Врачебний контроль в спорте», звернув увагу на те, що лікарсько-педагогічний контроль – це робота великої важливості і значимості, без якої неможливо собі представити спільну діяльність лікаря і вчителя, а саме це значною мірою визначає ефективність лікарського контролю в цілому. Лікарсько-педагогічний контроль продовжує дослідження дії на організм фізичних вправ, що починаються в лікарському кабінеті, причому він дозволяє виявити такі приховані відхилення в стані здоров'я, які в кабінеті лікаря не діагностуються [3, 123]. Пізніше, Л.В. Волков у своїй праці «Основи спортивної підготовки дітей і підлітків», писав, що одне із провідних місць у структурі діяльності вчителя посідають перцептивні здібності, суть яких визначається педагогічною спостережливістю. Розвиток і удосконалення цих здібностей дає змогу вчителю проникнути у внутрішній світ вихованця, його переживання і стан, побачити в предметах і явищах навчально-тренувального процесу істотне, але малопомітне для оточення. Під час спостереження важливо бачити деталі, незначні на перший погляд, але потрібні для удосконалення різних сторін підготовленості учня [2, 56].

Виходячи з вищевказаного, важливим є оцінка функціонального стану учнів до, у процесі та після занять фізичною культурою, основна мета якої – перевірка готовності виконати завдання, встановити реакції організму на нього, з'ясувати раціональність виконуваних рухів, простежити за поведінкою, за достатністю відпочинку, доцільністю зусиль, що додаються тощо. Спостереження є головним засобом здійснення так званого зворотного зв'язку між вчителем і учнем, що сприяє керуваності навчально-тренувального процесу.

Слід відмітити, що МПК за фізичним вихованням учнів має на меті оптимізацію рухової активності учнів; визначення стану здоров'я, фізичного розвитку і функціонального стану організму учнів, які займаються фізичною культурою; вирішення питань щодо відповідності навантажень стану здоров'я та функціональним можливостям учнів навчальних закладів.

Разом з тим, залишається проблемним питання реалізації даних завдань в умовах інтенсифікації навчально-виховного процесу закладів загальної середньої освіти. Особливого значення набуває оцінка функціонального стану серцево-судинної системи учнів (ФС) у динаміці впливу фізичного навантаження з метою виявлення напруження адаптації та своєчасної профілактики зриву адаптаційних механізмів серцево-судинної системи та організму у цілому до фізичних навантажень.

Проба Руф'є вже давно й успішно застосовується в медицині, фізичному вихованні, спорті, фізичній реабілітації як метод діагностики функціонального стану серцево-судинної системи [1, 251]. Особливий інтерес до цього методу останнім часом пояснюється тим, що згідно інструкції вище зазначеного передбачено використання проби Руф'є. Це Положення привернуло до себе увагу не тільки педагогів й педіатрів, але й батьків та учнів.

**Метою** даної роботи було визначення рівня адаптації серцево-судинної системи молодших школярів до фізичних навантажень за результатами оцінки Індексу Руф'є (ІР).

**Результати дослідження та їх обговорення.** У дослідженні прийняли участь 66 учнів різної статі 1-4-класів (7-10 років) НВК № 41 «Райдуга» м. Суми. Усі учні, що прийняли участь у дослідженні, згідно медичних оглядів і довідки педіатра були віднесені до основної групи з фізичної культури.

Проба Руф'є є простим непрямым методом визначення фізичної працездатності, у якій використовуються значення частоти серцевих скорочень (ЧСС) у різні часові періоди відновлення після відносно невеликих навантажень.

Методика проведення проби Руф'є: після 3-5 хв відпочинку, у положенні сидячи, у обстежуваного підраховували пульс кожні 15 с, доки не було отримано 2-3 однакових значення. Одержані дані записували до протоколу обстеження (таблиця 1) і пропонували виконати навантаження.

Таблиця 1

**Протокол дослідження функціональних можливостей серцево-судинної системи**

Прізвище, ім'я	Дата народження	
	дата проведення функціональної проби	
Скарги дитини або батьків на момент обстеження	(відсутні, або вказати скарги, що визначатимуть медичні протипоказання до проведення функціональної проби)	
Артеріальний тиск	Систолічний артеріальний тиск _____ мм рт.ст. Діастолічний артеріальний тиск _____ мм рт.ст.	
пульс у стані спокою (за 15 сек)	I - _____, II - _____, III - _____	
Пульс за перші 15 сек першої хвилини періоду відновлення		
Пульс за останні 15 сек першої хвилини періоду відновлення		
$IP = \frac{4 \times (ЧСС_1 + ЧСС_2 + ЧСС_3) - 200}{10}$		
ІР =		
<b>Рівень функціональних можливостей серцево-судинної системи</b>		<b>Фактичне значення ІР</b>
високий		
вище середнього (добрий)		
середній		
нижче середнього (задовільний)		
низький		

Учень виконував 30 глибоких присідань з витягнутими руками вперед протягом 45 с. Учні пропонували самотійно і гучно проводити рахунок («один», «два» ...), що дозволяло уникати затримки дихання. Дітям 7 років пропонувалося виконати 20 присідань з метою уникнення негативного впливу надмірного фізичного навантаження. Під час виконання проби стежили за збереженням стандартних умов виконання навантаження, за зовнішніми ознаками втоми дитини.

По закінченню присідань, учень сідав на стілець і проводилися підрахунки пульсу за перші 15 с першої хвилини відновлення та за останні 15 с першої хвилини відновлення.

Індекс Руф'є розраховували за формулою:

$$IP = \frac{4 \times (ЧСС_1 + ЧСС_2 + ЧСС_3) - 200}{10}$$

Отримані дані вносили до протоколи проведення проби Руф'є для кожного учня окремо (таблиця 1).

Отримані результати кожного учня співставлені із діапазонами рівнів адаптації ССС до фізичного навантаження, значення яких представлені у таблиці 2.

Отримані результати (таблиця 3) викликають занепокоєння, адже у цілому адаптаційний потенціал ССС молодших школярів за даними проби Руф'є відповідає низькому рівню і лише у першокласників (7 років) – відповідає рівню нижче за середній. Нагадаємо, що усі учні, що приймали участь у дослідженні, відвідували основну групу з фізичного виховання згідно висновків медиків.

Таблиця 2

**Значення індексу Руф'є дітей 7–10 років**

Вік	Стать	Рівні				
		високий	вище середнього	середній	нижче середнього	низький
		1	2	3	4	5
7*	х	≤4,00	4,01 – 6,40	6,41 – 10,80	10,81 – 14,00	≥14,01
	д	≤3,60	3,61 – 6,00	6,01 – 10,80	10,81 – 14,80	≥14,81
8	х	≤3,60	3,61 – 6,00	6,01 – 9,60	9,61 – 12,40	≥12,41
	д	≤4,80	4,81 – 6,40	6,41 – 9,60	9,61 – 13,60	≥13,61
9	х	≤3,60	3,61 – 6,80	6,81 – 10,00	10,01 – 13,60	≥13,61
	д	≤4,00	4,01 – 6,00	6,01 – 10,00	10,01 – 14,00	≥14,01
10	х	≤3,20	3,21 – 6,80	6,81 – 10,40	10,41 – 14,60	≥14,61
	д	≤3,40	3,41 – 6,80	6,81 – 10,80	10,81 – 15,20	≥15,21

Примітка: \* - фізичне навантаження в обсязі 20 присідань за 45 секунд.

Дану невідповідність можна пояснити тим, що під час профілактичних оглядів, реакція організму дітей на фізичне навантаження не оцінюється і, медичні спеціалісти висновки стану здоров'я надають лише за даними стану спокою. У зв'язку з цим, адаптаційний потенціал та реакція ССС та організму у цілому під час навантаження залишається поза їхньою увагою. Цей факт підтверджує необхідність проведення проби Руф'є, визначення адаптаційного потенціалу та їх врахування під час розподілу школярів на групи з фізичного виховання. Молодші школярі, що мають низькі рівні функціонально-резервних можливостей ССС потребують віднесення до підготовчої групи з фізичного виховання, де передбачено поступове збільшення навантаження з обмеженням вправ високої інтенсивності. Особливу увагу слід приділяти вправам зі статичним напруженням, адже саме вони викликають значне напруження з боку ССС.

Слід звернути увагу і на той факт, що функціонально-резервні можливості ССС знижуються з віком за даними проби Руф'є (у першокласників ІР відповідає рівню нижче за середній, у той час, як у старших вікових категорій, цей рівень вже відповідає низькому діапазону), що потребує детального аналізу і з'ясування причин

даного факту і є перспективами подальших досліджень.

Таблиця 3

**Показники Індексу Руф'є дітей 7–10 років Навчально-виховного комплексу**

Групи дослідження n = 66	Індекс Руф'є (ум.од)	
	M ± m	Рівень ІР
Дівчатка 7 років, n = 8	12,18±1,65	Нижче за середній
Дівчатка 8 років, n = 10	14,11±2,07	Низький
Дівчатка 9 років, n = 9	17,39±0,56	Низький
Дівчатка 10 років, n = 8	17,82±1,16	Низький
Хлопчики 7 років, n = 9	12,59±2,32	Нижче за середній
Хлопчики 8 років, n = 7	14,21±0,12	Низький
Хлопчики 9 років, n = 7	19,85±1,26	Низький
Хлопчики 10 років, n = 8	19,86±0,32	Низький

**Висновки.** Таким чином, підтверджена необхідність такої складової МПК як оцінка реакції організму на фізичне навантаження за даними проби Руф'є, згідно з якими значна частина молодших школярів основної групи з фізичного виховання має низькі і нижче за середній рівні функціонально-резервних можливостей ССС, знижені адаптаційні механізми організму до фізичного навантаження, що необхідно враховувати у навчально-тренувальному процесі вчителям фізичного виховання.

**Список використаної літератури**

1. Богдан Н.В. Про інформативність деяких методичних підходів до оцінки адаптивних можливостей серцево-судинної системи організму дітей шкільного віку / Н.В. Богдан // Вісник Львівського університету. Серія біологічна. – Львів, 2002. – Вип. 31. – С. 249–255.
2. Волков Л.В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків. Навчальний посібник / Л.В. Волков. – К. Вища школа, 1993р. – 152 с.
3. Дембо А.И. Врачебний контроль в спорте / А.И. Дембо. – М. :Медицина, 1988. – 283 с.
4. Міністерство охорони здоров'я України та Міністерство освіти і науки України 20.07.2009 №518/674 Положення «Про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах». – 23 с.

**Христова Т. Є.**

**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ МОЛОДІ З ХВОРОБАМИ ОРГАНІВ ДИХАННЯ**

Мелітопольський державний педагогічний університет  
імені Богдана Хмельницького

*Надано характеристику методики фізичної реабілітації, яка спрямована на профілактику захворювань дихальної системи у юнацькому віці. Мета дослідження – розробити та експериментально перевірити програму фізичної реабілітації студентів вищих навчальних закладів з хворобами органів дихання на основі застосування циклічних навантажень підвищеної інтенсивності. У дослідженні взяло участь 40 студентів. Доведено, що використання комплексної програми реабілітації призводить до відновлення здоров'я молоді, підвищення рівня працездатності, функціональних можливостей дихальної системи, розвитку фізичних якостей.*

**Постановка проблеми.** Соціально-економічні зміни останніх років вплинули на стан здоров'я населення нашої країни. Збільшується рівень захворюваності студентів вищих навчальних закладів, що відбивається на їхній руховій активності, працездатності та успішності [3, с. 76]. Турбота про здоров'я молодого покоління України є актуальною проблемою сучасного суспільства, яка включає сукупність взаємозалежних аспектів:



організацію професійної діяльності, занять фізичними вправами, дозвілля, харчування, спорту, медичного обслуговування тощо [6, с. 94].

Доцільно розглядати збільшення захворюваності студентів у двох аспектах [1, с. 87]. Перший – зростання захворюваності, обумовлене істотними соціальними змінами в їхньому житті. Перехід до нових соціальних умов викликає спочатку активну мобілізацію, а потім виснаження фізичних резервів організму, особливо в перші роки навчання. Це пояснює той факт, що зростання захворюваності студентів відбувається на тлі помітного зниження загального рівня їх фізичного розвитку. Крім того, нові умови формують новий спосіб життя, норми поведінки та звички студентів (гіподинамія, нераціональне харчування, хронічне недосипання, уживання алкоголю, тютюну тощо), які також негативно впливають на здоров'я. Другий аспект – зростання захворюваності студентів, обумовлене погіршенням здоров'я дитячого контингенту через негативний вплив соціально-економічної, санітарно-епідеміологічної та екологічної ситуації в країні.

Неухильно збільшується число студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціального медичного відділення. В 2010 р. їхнє число досягло 1 млн. 300 тис., що на 24% більше, ніж в 2000 р. Показник захворюваності в різних вузах країни коливається від 650,1 до 750,8 на тисячу студентів у рік. У структурі захворюваності на першому місці стоять хвороби органів дихання – 57-72% [5, с. 92].

Вихід із такого становища можливий лише при комплексному вирішенні задач фізичного, морального та духовного виховання студентської молоді, які передбачають раціональну комбінацію традиційних підходів до педагогічного процесу з дисципліни «Фізична культура» і нових відновлювальних технологій. Важливу роль у зміцненні та збереженні здоров'я студентів з хворобами органів дихання відіграє фізична реабілітація, яка є потужним фактором оздоровчого впливу на організм [7, с. 85]. Вона сприяє досягненню ремісії захворювання, відновленню функції зовнішнього дихання, поліпшенню фізичної підготовленості, працездатності, а отже, і успішності студентів.

Незважаючи на значну кількість робіт, присвячених реабілітації студентської молоді [2, 4], це питання залишається недостатньо розробленим. У наш час мало досліджень, присвячених наروщуванню потужності навантажень для осіб з хворобами органів дихання. Майже відсутні методики з дозованими фізичними навантаженнями для студентів цієї нозологічної форми. Отже, залишається актуальним розробка та обґрунтування програми реабілітації з використанням засобів фізичної культури для студентів з хворобами органів дихання.

**Мета дослідження** – розробити методику фізичної реабілітації студентів вищих навчальних закладів, що мають хвороби органів дихання, на основі застосування циклічних навантажень підвищеної інтенсивності.

**Завдання роботи:** вивчити особливості стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості та мотивації до занять фізичною культурою студентів вищих навчальних закладів, які мають хвороби органів дихання; на основі динаміки їх здоров'я розробити складові програми фізичної реабілітації цієї категорії юнаків; оцінити ефективність застосування інтенсивних циклічних навантажень у програмі реабілітації студентів із хворобами органів дихання.

**Методи та організація дослідження.** Для проведення експерименту були відібрані юнаки-студенти спеціального медичного відділення із захворюваннями дихальної системи, переважно хронічними бронхітами (за медичними картками), всього 40 пацієнтів. Вони методом випадкової вибірки були поділені на дві групи. 20 юнаків віком  $17,3 \pm 0,23$  років займалися за традиційною програмою фізичної реабілітації – контрольна група (КГ). Експериментальна група (ЕГ) складалася з 20 студентів віком  $17,2 \pm 0,22$  років, які займалися за оригінальною комплексною реабілітаційною програмою. Вона включала фізичні навантаження планомірно

збільшеної інтенсивності субмаксимальної потужності, що забезпечують відновлювальний і тренувальний ефект; самомасаж; дієтотерапію; загартовування.

У ході експерименту використовувались такі методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, соціологічні методи (вивчення медичних карток, анкетування), аналіз серцево-судинної діяльності (пульсометрія), дослідження функції зовнішнього дихання (ПШВ, ОФВ<sub>1</sub>, МОШ<sub>25</sub>, МОШ<sub>50</sub>, МОШ<sub>75</sub>), тестування рухових здібностей, фізичної працездатності, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Розроблена програма фізичної реабілітації містила три періоди.

1. Підготовчий період тривалістю до 1 місяця включав адекватну адаптацію організму до майбутнього тренувального навантаження. У цьому періоді були виявлені фізичний розвиток, фізична підготовленість, фізична працездатність; функціональні можливості дихальної системи; визначена реакція організму на фізичне навантаження; проведено навчання студентів використанню самоконтролю, правильному диханню при виконанні фізичних вправ; здійснено адаптування організму до навантаження з частотою пульсу 130-140 уд./хв. На підставі отриманих даних для кожного студента розроблялося індивідуальне завдання. Ефективності занять у період адаптації (як, втім, і у всіх періодах) домагалися за допомогою комплексного використання інших форм (крім навчальних занять) і засобів фізичної культури, а саме: занять на велотренажері, оздоровчої ходьби, оздоровчого бігу, занять на свіжому повітрі, прогулянок, походів, самостійних занять, ранкової гімнастики тощо.

Заняття на велотренажері проводилися двічі на тиждень тривалістю 18 хвилин. Заняття складалося з розминки, вступної, основної і заключної частин. У розминку були включені загальнорозвиваючі гімнастичні вправи для м'язів верхнього плечового пояса й м'язів тулуба, тривалість розминки становила 5 хвилин. Оздоровчу ходьбу здійснювали зі швидкістю 90-120 крок/хв., довжина дистанції – 3000-3500 м; оздоровчий біг – тривалістю 8-12 хвилин зі швидкістю 6-7 км/год. Довжина походу становила 6-8 км. Ранкову гігієнічну гімнастику рекомендувалося проводити щодня впродовж щонайменше 15 хвилин.

2. Тренувальний період тривав до 8 місяців. Було здійснено добір засобів фізичної культури та методичних прийомів, спрямованих на фізичний розвиток, оволодіння технікою виконання рухів, збільшення функціональних резервів і фізичної працездатності за допомогою нарощування інтенсивності навантажень; тренування дихальної системи, підвищення фізичної підготовленості, закріплення рухових навичок. Фізіологічна крива заняття в цьому періоді підвищувалася до кінця основної частини, а потім поступово знижувалася. Обсяг заняття встановлювався індивідуально, залежно від фізичних особливостей організму, рівня фізичних можливостей студента, ступеня важкості його захворювання. Навантаження на початку тренувального періоду за інтенсивністю не перевищувало 50% від максимально можливого для студента. Інтенсивність тренувальних навантажень поступово підвищувалася до 75-85% від максимального споживання кисню (МСК), а потім залишалася постійною впродовж 15-20 хвилин (пульс 150-160 уд./хв). Поступове збільшення навантажень – основний принцип занять ЕГ. Особлива увага приділялася плануванню обсягу навантажень при повторенні кожної вправи. Кількість повторень збільшувалася поступово, індивідуально. При цьому ми орієнтувалися на стан здоров'я й дані лікарсько-педагогічного контролю: спочатку збільшували на 1-2 число повторень найбільш легких вправ, через 1-1,5 місяця збільшували число повторень середніх за інтенсивністю навантаження вправ, а потім – найскладніших. Таким чином, обсяг навантажень від заняття до заняття зростав поступово, у кілька етапів.

3. Підтримуючий період тривалістю до 1 місяця характеризувався стабілізацією функцій кардіореспіраторної системи, фізичної працездатності та підготовленості, що дозволило зберегти на можливо більш тривалий строк досягнутий рівень здоров'я, високу працездатність, професійну придатність. Вирішальне значення в цьому періоді надавали самостійним заняттям. Тривалість ранкової гігієнічної гімнастики становила 15 хв., оздоровчого бігу – 14-16 хв. Оздоровча ходьба виконувалася зі швидкістю 90-120 крок/хв., довжина дистанції – до 4000 м, близький туризм – до 10 км.

У результаті застосування комплексної програми фізичної реабілітації в ЕГ встановлені виражені позитивні зміни: достовірне збільшення ( $p<0,05$ ) потужності виконаної роботи на велоергометрі на 21,3% і тривалості її виконання на 19,8% від вихідного рівня; підвищення ЧСС на 6,4% у ході виконання максимального фізичного навантаження. У КГ показники фізичної працездатності виявилися майже незмінними: виконана робота на велоергометрі не змінилася, час роботи зріс лише на 1%, ЧСС – на 0,3%. Підтримання МСК при зростаючому рівні виконаної роботи в студентів ЕГ свідчило про зниження кисневої вартості роботи та більш раціональні витрати енергетичних запасів організму. В ЕГ відносно КГ суттєво (на 67,3%) скоротився відновний період; ЧСС через одну хвилину після закінчення навантаження була вірогідно нижче (ЕГ –  $131,4\pm2,5$ ; КГ –  $138,8\pm2,7$  уд./хв).

В оцінці динаміки показників фізичної працездатності та розвитку фізичних якостей ефективними виявилися рухові тести (табл. 1). За всіма тестами, крім човникового бігу, встановлене достовірне поліпшення ( $p<0,05$ ) фізичних показників у студентів ЕГ: біг впродовж 6 хвилин – на 4%, стрибки в довжину з місця – на 5%; підйом тулуба з положення лежачи – на 20,5%; метання набивного м'яча – на 5,3%; нахил уперед з положення стоячи на гімнастичній лавці – на 33,3%. У КГ вірогідно покращилися лише результати метання набивного м'яча.

Таблиця 1

**Динаміка фізичної підготовленості студентів за руховими тестами**

Показник	Контрольна група		$p_1$	Експериментальна група		$p_2$
	до реаб.	після реаб.		до реаб.	після реаб.	
Біг 6 хв., м	$1239,0\pm15,6$	$1261,0\pm16,8$	$>0,05$	$1238,0\pm15,6$	$1287,0\pm17,2$	$<0,05$
Човниковий біг 9х9х15х15, сек.	$12,7\pm0,2$	$12,8\pm0,2$	$>0,05$	$12,7\pm0,2$	$12,2\pm0,1$	$<0,05$
Стрибок у довжину з місця, см	$181,0\pm2,7$	$182,0\pm2,8$	$>0,05$	$180,0\pm2,7$	$189,0\pm3,1$	$<0,05$
Підйом тулуба з положення лежачи, разів	$41,0\pm2,0$	$42,0\pm2,1$	$>0,05$	$39,0\pm2,2$	$47,0\pm2,5$	$<0,05$
Метання набивного м'яча 1 кг, м	$9,2\pm0,1$	$9,4\pm0,1$	$<0,05$	$9,4\pm0,1$	$9,9\pm0,2$	$<0,05$
Нахил уперед, см	$8,9\pm0,8$	$9,2\pm0,9$	$>0,05$	$9,0\pm0,8$	$12,0\pm1,0$	$<0,05$

Примітка:  $p_1$  і  $p_2$  – рівні значущості відмінностей у групах між показниками до та після експерименту

За даними спірометрії, у студентів ЕГ в результаті використання методики фізичної підготовки із застосуванням навантажень підвищеної інтенсивності виявлене достовірне збільшення всіх показників вентиляційної функції легень у порівнянні з вихідними, за винятком ПШВ: ЖЄЛ – на 8,4%; ФЖЄЛ – на 8,6%; ОФВ<sub>1</sub> – на 10,1%; ОФВ<sub>1</sub>/ЖЄЛ – на 3,4%; МОШ<sub>25</sub> – на 14,5%; МОШ<sub>50</sub> – на 15,1%; МОШ<sub>75</sub> – на 28,6%. Зміни показників у КГ були недостовірними ( $p>0,05$ ) і склали відповідно 0%; 1%; 0,9%; 0,3%; 5,3%; 1,8%; 4,3%.

Свідченням підвищення якості знань студентів є збільшення співвідношення оцінок «добре» і «відмінно» за підсумками сесії: в ЕГ з 47,7% до 58,7%, КГ – з 47,8% до 50,2%.

У результаті застосування розробленої нами програми фізичної реабілітації для студентів з хворобами органів дихання покращилися мотиваційно-ціннісне ставлення до занять фізичною культурою. В 2016-2017 навчальному році 14,7% опитаних студентів оцінили значення занять фізичною культурою для отримання знань про функціонування людського організму, в 2015-2016 навчальному році таких було 0%. У вільний від навчання час стали займатися ранковою гімнастикою 32% (було 13,7%), оздоровчим бігом – 29,6% (було 11,5%), використовувати інші форми занять – 30,2% (було 11,1%). Студенти стали вважати важливим компонентом зміцнення здоров'я: фізичні вправи – 31% (було 3%), загартовування та ранкову гімнастику – 27% (було 6%), масаж – 16% (було 0%). Збільшилося число студентів, які стали займатися фізичною культурою у вільний від занять час заради підвищення фізичних якостей (з 28% до 39%); з метою поліпшення функціональних можливостей організму (з 41% до 57%). Підвищився рівень систематичного відвідування молодими людьми занять фізичною культурою з 63% до 95%. Якщо раніше багато студентів (51%) відвідували навчальні заняття заради одержання заліку, тепер таких стало 41%. Збільшилася кількість студентів, які відвідують заняття заради розвитку фізичних якостей (41% замість колишніх 10%), зміцнення здоров'я (було 14%, стало 42%). Систематичні заняття фізичними вправами підвищили впевненість студентів (з 43% до 74%) у користі занять фізичною культурою для зміцнення здоров'я. При виконанні фізичних вправ самоконтроль стали здійснювати всі, хто займаються (було 32%).

Отже, у студентів ЕГ в результаті використання розробленої нами програми фізичної реабілітації була сформована чітка мотивація до занять фізичними вправами. Вони стали розуміти цінність фізичної культури в зміцненні здоров'я. Важливо те, що покращився стан здоров'я студентів, підвищився рівень їх працездатності та фізичної підготовленості, частково покращилися показники зовнішнього дихання, підвищилася успішність. Кількість випадків захворювань органів дихання в студентів ЕГ скоротилося на 18,7%, кількість пропущених днів навчання – на 16,4%.

**Висновки.** 1. У ході дослідження апробована програма фізичної реабілітації для студентів, що мають хвороби органів дихання, з використанням підвищених навантажень. Вона спрямована на відновлення та зміцнення здоров'я, підвищення рівня працездатності, функціональних можливостей дихальної системи, розвиток фізичних якостей.

2. Застосування розробленої програми фізичної реабілітації студентів із хворобами органів дихання забезпечило достовірне поліпшення їх фізичної підготовленості: в 6-хвилинному бігу на 4%, кількості підйомів тулуба – на 20,5%, стрибках у довжину з місця – на 5%, дальності метання набивного м'яча – на 5,3%, нахилі вперед з положення стоячи на гімнастичній лавці – на 33,3%, потужності роботи на велоергометрі – на 21,3%, тривалості її виконання – на 19,8%; відновлювальний період скоротився на 67,3%, зросли показники функції зовнішнього дихання: ЖЄЛ – на 8,4%, ФЖЄЛ – 8,6%, ОФВ<sub>1</sub> – 10,1%, ОФВ<sub>1</sub>/ЖЄЛ – 3,4%, МОШ<sub>25</sub> – 14,5%, МОШ<sub>50</sub> – 15,1%, МОШ<sub>75</sub> – 28,6%.

3. Застосування інтенсивних циклічних тренувань на рівні 70-85% індивідуальної толерантності до фізичного навантаження в програмі реабілітації сприяє істотному підвищенню загальної витривалості за рахунок збільшення економічності м'язової діяльності.

#### Список використаної літератури

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова – К.: Здоровье, 2000. – 248 с.
2. Григус І. М. Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи: навчально-метод. посібник / І. М. Григус. – Рівне, 2009. – 112 с.

3. Иванов В. Г. Практические аспекты исследования, нормализации и развития здоровья студентов / В. Г. Иванов, С. Д. Тулупов, И. А. Филенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 11. – С. 75-81.
4. Лейфа А. В. Основные подходы к построению физической реабилитации студентов вузов с болезнями органов дыхания / А. В. Лейфа, К. Н. Сизоненко, Ю. М. Перельман // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2008. – № 5. – С. 50-57.
5. Мозговий О. І. Загальна характеристика стану здоров'я студентів ВНЗ / О. І. Мозговий, І. С. Донченко // Вісник Запорізького національного університету. – 2012. – № 2 (8). – С. 92-97.
6. Соколова Н. И. Превентивная физическая реабилитация – путь к здоровью нации / Н. И. Соколова. – К.: Знання України, 2005. – 371 с.
7. Христова Т. Є. Основи лікувальної фізичної культури: навч. посібник / Т. Є. Христова, Г. П. Суханова. - Мелітополь: ТОВ Колор Принт, 2015. - 172 с.



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

Бондаренко Т. А., Скрипка І. М., Чередніченко С.В.

#### ЗМІНИ СТАНУ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЧОЛОВІКІВ ПІСЛЯ ЗАСТОСУВАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

*У статті встановлено, що правильне застосування засобів легкої атлетики робить багатосторонній вплив на організм чоловіків, покращує стан їх здоров'я і забезпечує необхідний рівень фізичної підготовленості. Визначили, що у чоловіків які займалися оздоровчою ходьбою протягом року зменшилася кількість випадків гострих захворювань і кількість робочих днів, пропущених через хворобу.*

**Постановка проблеми.** Погіршення здоров'я, збільшення кількості захворювань, пошук нових способів їх профілактики викликають занепокоєння всього людства. Різко збільшується кількість серцево-судинних захворювань. У нашій країні за результатами досліджень А. Андреса, Є. Сербо, С. Фестрига, 2015, смертність внаслідок захворювань серцево-судинної системи становить 52%, найбільш страждають чоловіки зрілого віку.

Однак чоловіки, які систематично виконують інтенсивну фізичну роботу, займаються фізичною культурою і спортом, збої в роботі серцево-судинної системи трапляються значно рідше. Систематичне фізичне навантаження активізує роботу органів і систем організму людини. Одним із найефективніших засобів зміцнення серцево-судинної системи, зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної тренуваності є засоби легкої атлетики.

За даними останніх досліджень І.А. Амельченко, 2001, І.І. Вовченко 2003, С. І. Атаманюк, О.В. Кириченко, 2016, однією з найкращих і найбільш доступних форм самостійних занять фізичною культурою є оздоровча ходьба. Оздоровча ходьба є одним з чинників здорового способу життя.

На думку багатьох вчених [4, 5], підвищення ефективності фізичного виховання пов'язане з розробкою оздоровчих програм. Не дивлячись на те, що зібрані чисельні дані про вплив оздоровчої ходьби і бігу на організм дітей, недостатньо опрацьовані програми для чоловіків зрілого віку, які використовують з оздоровчою метою.

**Метою роботи** визначити вплив занять оздоровчою ходьбою на фізичне здоров'я чоловіків 30–35 років.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Оздоровча ходьба позитивно впливає на організм чоловіків і може бути використана для розвитку витривалості протягом занять. Знання про оздоровчий вплив ходьби та серцево-судинну, дихальну та інші системи організму; освоєння простих навичок складання індивідуальних програм оздоровчої ходьби і самоконтролю навчають чоловіків використовувати їх в процесі самостійних занять і піклуватися про своє здоров'я. Ходьба дає можливість чітко дозувати навантаження з використанням дихальних вправ під час занять.

Пропонована нами програма занять оздоровчою ходьбою застосовувалась чоловіками, які відвідують заняття з загальної фізичної підготовки тричі на тиждень. Під час занять визначили допустимі характеристики тренувальних навантажень: кратність занять в тиждень, обсяг, інтенсивність, пульсової режим.

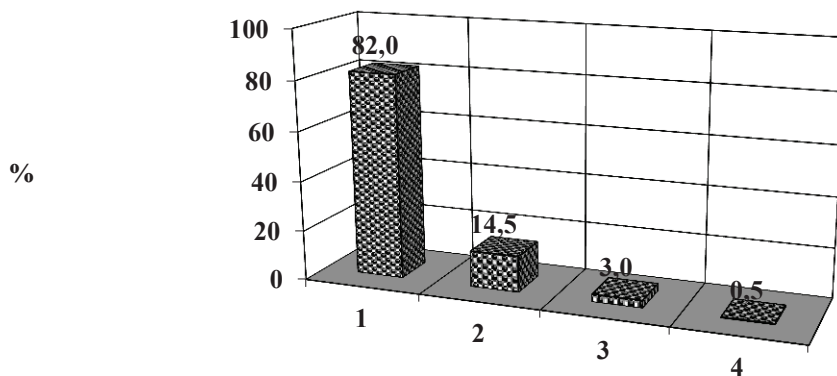
Програма занять була розрахована та 34 тижні на протязі всього року і розділена на 4 етапи. Перший і третій етап склалися з 9 робочих тижнів по 3 заняття, другий та четвертий етап з 8 робочих тижнів по 3 заняття. На виконання завдань по дозованій ходьбі відводиться 10-12 хвилин всього заняття з загальної

фізичної підготовки, що дозволяє використовувати ці завдання, або в розминці підготовчої частини, або в кінці основної частини заняття. Решту часу заняття може бути використано для вирішення завдань розвитку фізичних якостей чоловіків.

З метою перевірки ефективності оздоровчої програми аеробної спрямованості був проведений педагогічний експеримент. Протягом 2017-2018 у чоловіків контрольної та експериментальної груп проводилося 3 заняття фізичної культури. В експериментальній групі та заняттях фізичної культури приділяли увагу техніці оздоровчої ходьби і бігу, рухливим іграм, дихальним вправам. У контрольній групі протягом 2017-2018 року проводилося 3 заняття з загальної фізичної підготовки за традиційною методикою. Чоловіки експериментальної групи протягом року займалися по 3 заняття ходьбою та бігом та тиждень, 15-20% часу та заняттях фізичної культури відводили програмі оздоровчої ходьби і бігу.

Залежно від їх вихідного стану обстежуваним чоловікам була запропонована певна оздоровча програма. За зазначений час (в кінці педагогічного експерименту) відбулися позитивні зміни в стані здоров'я чоловіків експериментальної групи. На початку педагогічного експерименту група чоловіків складалася з: 42% контингенту з низьким рівнем фізичного здоров'я, 23% – нижче середнім, 35% – середнім рівнем здоров'я. В кінці педагогічного експерименту у чоловіків експериментальної групи розподіл за рівнями здоров'я відбулося наступним чином: чоловіків з низький рівень здоров'я не виявлено, 12% чоловіків були віднесені до нижче середнього рівня фізичного здоров'я, 63% – до середнього, 13% – до вище середнього, 12% – до високого рівня фізичного здоров'я (рис.1).

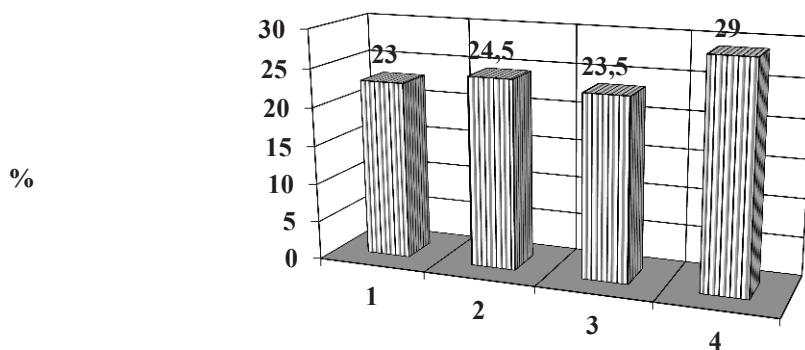
У чоловіків експериментальних груп під впливом занять оздоровчою ходьбою і бігом спостерігали у 82,0% чоловіків перехід в більш високі рівні фізичного здоров'я. Деякі чоловіки – 14,5% обстежених залишилися в тих же рівнях здоров'я, але у тих спостерігали поліпшення фізичного здоров'я в оцінці за сумою балів і тільки 3,0% чоловіків залишилися в колишньому рівні.



**Рис. 1. Розподіл чоловіків експериментальної за рівнями здоров'я після проведення педагогічного експерименту**

*Примітка: 1 перехід на більш високий рівень; 2 колишній рівень здоров'я, збільшення балів; 3 попередній рівень; 4 перехід на більш низький рівень здоров'я.*

За результатами експерименту можна простежити, як розподілилися обстежувані чоловіки одного рівня здоров'я після занять аеробної спрямованості. На початку педагогічного експерименту 42% обстежуваних чоловіків експериментальних груп мали низький рівень здоров'я. Під впливом занять відбулися такі зміни: 12,5% перейшли на рівень нижче середнього, 25% – в середній, 2,5% – в вище середнього. 27,5% досліджуваних чоловіків експериментальних груп мали рівень фізичного здоров'я нижче середнього. В кінці педагогічного експерименту 17,5% мали показники середнього рівня здоров'я, 5% – вище середнього, 4,5% – високого, 0,5% – залишилися в колишньому рівні здоров'я (рис 2.).



**Рис. 2. Розподіл чоловіків контрольної групи за рівнями здоров'я після проведення педагогічного експерименту**

*Примітка: 1 перехід на більш високий рівень; 2 попередній рівень здоров'я, збільшення балів; 3 колишній рівень; 4 перехід на більш низький рівень здоров'я.*

Середній рівень здоров'я експериментальних груп було виявлено у 25,5% обстежуваних чоловіків. З тих після занять оздоровчою ходьбою і бігом, 10% чоловіків мали вище середнього рівень здоров'я, 6% високий, 12,0% залишилися в середньому рівні, але збільшилася сума балів в оцінці фізичного здоров'я в таких межах. 5% чоловіків експериментальних груп мали показники вище середнього рівня здоров'я. В кінці педагогічного експерименту 2,5% перейшли в високий рівень, 2,5% залишилися на колишньому рівні і у тих збільшилася сума балів в оцінці фізичного здоров'я.

За час педагогічного експерименту в експериментальних і контрольних групах відбулися зміни показників захворюваності чоловіків (табл. 1). У чоловіків експериментальної групи протягом року зменшилася кількість випадків гострих захворювань і кількість днів, пропущених через хворобу. Чоловіків з високим, вище середнього і середнім рівнями фізичного здоров'я хворіли рідше або не хворіли взагалі. Тривалість хвороби становила 3–4 дні. У чоловіків експериментальної групи, з нижче середнього рівнем фізичного здоров'я протягом навчального року спостерігалось 1–2 випадки гострих захворювань, а перебіг хвороби було більш тривалий: 5–8 днів.

Обстежувані чоловіки контрольної групи займалися фізичною культурою. Контрольна група чоловіків на початку педагогічного експерименту складалася з 37% чоловіків з низьким рівнем фізичного здоров'я, 40% – з нижче середнього рівнем, 23% - із середнім рівнем здоров'я. По закінченню педагогічного експерименту, контрольна групи за рівнями фізичного здоров'я розподілилися наступним чином: 26% мали низький рівень, 64% – нижче середнього і 10% – середній рівень здоров'я.

*Таблиця 1.*

**Динаміка середньостатистичних значень захворювань чоловіків до та після експерименту ( $\bar{x} \pm m_x$ )**

Групи	К-сть випадків гострих захворювань за рік		P	К-сть днів пропущених по хворобі		P
	до	після		до	після	
ЕГ	1,65±0,27	0,65±0,15	<0,05	7,3±1,26	2,5±0,56	<0,05
КГ	1,75±0,29	1,65±0,24	>0,05	9,15±1,82	10,2±1,73	>0,05

Подальший аналіз показав, що у чоловіків контрольної групи сума балів в оцінці фізичного здоров'я залишилася колишньою. У чоловіків експериментальної групи спостерігалось її збільшення, що говорить про перехід чоловіків в більш високий рівень здоров'я.

Програма аеробного спрямованості для чоловіків є ефективною, тому що обстежені чоловіки експериментальних груп (82,0%) перейшли в більш високий рівень фізичного здоров'я. У чоловіків (14,5%), які залишилися в колишніх рівнях здоров'я, спостерігали збільшення суми балів, що оцінюють фізичне здоров'я. За період педагогічного експерименту у досліджуваних чоловіків зменшилася кількість випадків гострих захворювань протягом року, а також кількість робочих днів пропущених через хворобу. Тривалість хвороби у чоловіків більш високого рівня здоров'я була менше, ніж у чоловіків з більш низьким рівнем здоров'я.

**Висновки.** 1. У результаті аналізу досліджень встановлено, що правильне застосування засобів легкої атлетики робить багатосторонній вплив на організм чоловіків, покращує стан здоров'я і забезпечує необхідний рівень фізичної підготовленості.

2. Визначили, як розподілилися обстежувані чоловіки одного рівня здоров'я після занять аеробної спрямованості на початку педагогічного експерименту з: 42% контингенту з низьким рівнем фізичного здоров'я, 23% – нижче середнім, 35% – середнім рівнем здоров'я. В кінці педагогічного експерименту у чоловіків експериментальної групи розподіл за рівнями здоров'я відбулося наступним чином: чоловіків з низький рівень здоров'я не виявлено, 12% чоловіків були віднесені до нижче середнього рівня фізичного здоров'я, 63% – до середнього, 13% – до вище середнього, 12% – до високого рівня фізичного здоров'я.

3. Встановлено, що у чоловіків експериментальної групи протягом року зменшилася кількість випадків гострих захворювань і кількість днів, пропущених через хворобу. Чоловіків з високим, вище середнього і середнім рівнями фізичного здоров'я хворіли рідше або те хворіли взагалі. Тривалість хвороби становила 3–4 дні. У чоловіків експериментальної групи, з нижче середнього рівнем фізичного здоров'я протягом навчального року спостерігалось 1–2 випадки гострих захворювань, а перебіг хвороби було більш тривалий: 5–8 днів.

#### **Список використаної літератури**

1. Амельченко И. А. Роль дозированной ходьбы в системе оздоровительных мероприятий для студентов с ослабленным здоровьем / И. А. Амельченко // Слобожанский научно-спортивный вестник. – 2001. – Вип. 4. – С. 26–27.

2. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури / О. Ф. Артюшенко. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 с.

3. Вовченко І. І. Програмування занять з оздоровчої ходьби з різним рівнем фіз. стану : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту / І. І. Вовченко. – К. : НУФВіСУ, 2003 – 12 с. Виру А. А. Аэробные упражнения. / А. А. Виру, Т. А. Юримя, Т. А. Смирнова. – М.: ФИС, 1988. – 142 с.

4. Маланюк Л. Взаємозв'язок між рівнем рухової активності і фізичним здоров'ям чоловіків 18–25 років / Любомир Маланюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х., 2008. – № 10. – С. 75–78.

5. Яловик В. Т. Ходьба – важливий засіб збереження здоров'я / В. Т. Яловик, К. Ф. Жигун // Науковий вісник ВДУ ім. Лесі України: фізична культура і спорт. – 2000. – Т. 4. – С. 130–134.

**Калиниченко І. О., Герман О. В.**

### **ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІВЧАТ СТАРШИХ КЛАСІВ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

*У статті розкрито поняття фітнес. Визначено мету та завдання оздоровчого фітнесу. Проаналізовано особливості використання оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні дівчат старших класів та наведено види фітнесу.*



**Постановка проблеми.** Нинішній стан здоров'я дітей, підлітків та молоді потребує пошуку нових напрямів вдосконалення фізичного виховання сучасного покоління. На шкільних уроках фізкультури повинна бути можливість використовувати новітні, популярні у молодіжному середовищі види оздоровчої гімнастики, ритмічної гімнастики та елементи оздоровчого фітнесу, які б сприяли подальшому підвищенню мотивації учнів до відвідування шкільних уроків та рухової активності на дозвіллі. Оздоровчі види гімнастики у нашій країні є найбільш масовим видами рухової активності, а також одними з основних засобів фізичного виховання. Значна різноманітність аеробних вправ і методів їх використання, що складають зміст оздоровчого фітнесу, дозволяє цілеспрямовано впливати на розвиток усіх основних функцій організму.

Фізичне виховання у сучасній школі – це невід'ємна частина системи виховання нової української школи. У новій українській школі провідною особливістю предмета «Фізична культура» є пріоритет здоров'я. Через те, актуальність розробки ефективних заходів щодо зміцнення здоров'я старшокласників має виключне значення для нової української загальноосвітньої школи. Але разом з тим, традиційні, з давніх часів складені й відомі на практиці, форми фізкультурно-спортивної роботи з молоддю вже не відповідають сучасним вимогам і повинні бути замінені новими і більш ефективними.

Необхідність рухової активності для здоров'я дитини не викликає сумнівів, але питання, якими способами компенсувати гіподинамію, з яким навантаженням виконувати фізичні вправи, – залишаються дискусійними. Загальновідомо, що досягти певних результатів у роботі над своїм тілом, фізичним розвитком можна за допомогою різних засобів. До таких видів відноситься оздоровчий фітнес, який отримав широке розповсюдження під час занять з дорослими і дітьми. Актуальність проблеми стає вагомою у зв'язку із необхідністю створення нового покоління навчальних програм з фізичної культури, враховуючи реальний досвід організації процесу фізичного виховання молоді, накопичений за останні роки.

Розглядаючи і упорядковуючи наявні матеріали з фітнесу, можна зробити висновок, що фітнес – це система оздоровчої фізичної культури, що включає в себе здорових спосіб життя. Фітнес, як оптимальний фізичний стан, також допомагає досягти певного рівня результатів виконання рухових тестів та низького рівня ризиків розвитку захворювань. У цьому сенсі оздоровчий фітнес є критерієм ефективності занять руховою активністю.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідження перспектив використання нинішніх новітніх технологій, для дівчаток старших класів на уроках фізичної культури – малочисельні. Посліднім часом даному питанню приділяли розвідки: О. Аксьонова (2005), Н. Москаленко (2007), І. Масляк (2006), Л. Петрина (2006), У. Шевців (2009). Проте, питання заміни традиційного змісту уроку фізичної культури на сучасні новітні технології вивчені недостатньо. Тому пошук ефективних шляхів оптимізації уроку фізичної культури для старшокласниць є актуальним.

**Мета статті:** теоретично проаналізувати особливості використання оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні дівчат старших класів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** *Фітнес* – це система занять фізичною культурою, що включає не лише досягнення необхідної фізичної форми, але і емоційний, соціальний, інтелектуальний і духовний компоненти. Якщо не працює один із компонентів, то не діє і вся система. Фітнес вирішує завдання оздоровлення, збереження здоров'я, а також реабілітації організму [2, с. 3].

*Загальний фітнес* – це прагнення до оптимальної якості життя, який поєднує соціальний, психічний, духовний та фізичний компоненти [2, с. 5].

*Фізичний фітнес (Physical fitness)* – це оптимальний стан показників здоров'я, що дають можливість досягти високої якості життя [2, с. 7]. Удосконалення фізичного



фітнесу пов'язано із позитивним впливом на здоров'я, тоді як зниження рівня компонентів фізичного фітнесу (кардіо-респіраторної витривалості, або аеробної продуктивності, сили і силової витривалості, гнучкості) збільшує ризик розвитку захворювань серцево-судинної системи. Загалом фізичний фітнес асоціюється з рівнем фізичної підготовленості. За даними К. Купер існують три похідні цього поняття: 1) спортивно-орієнтований, або руховий фітнес (Performance related fitness, skill fitness, motor fitness) спрямований на розвиток здібностей щодо вирішення рухових і спортивних завдань на досить високому рівні; 2) спортивний, атлетичний фітнес (Athletic fitness) орієнтований на досягнення загальної фізичної підготовки, передусім для успішної діяльності на рівні високих спортивних результатів; 3) оздоровчий фітнес – спеціально організована рухова діяльність у рамках фітнес – програм, що передбачає заняття бігом, аеробікою, танцями, аква - аеробікою, а також вправами для корекції маси тіла тощо [4, с. 88].

*Основна мета фітнесу* – це сприяння підвищенню рівня фізичної та функціональної підготовленості у контексті гармонійного розвитку висококваліфікованих фахівців [1, с. 55].

Першорядними завданнями фітнесу є: виховання потреби у фізичному вдосконаленні та систематичних заняттях фізичними вправами; формування практичних умінь та навичок з основ методики самоконтролю у процесі фізичного вдосконалення, оцінки рівня фізичного стану і фізичної підготовленості; зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності і функціональних можливостей організму, розвиток та вдосконалення фізичних якостей [1, с. 58].

На сьогодні фітнес поділяється на два види занять: *in-door* (усередині приміщень) і *out-door* (будь-які види фітнесу поза закритими приміщеннями, на відкритому повітрі), котрі, у свою чергу поділяються на групові та індивідуальні [6, с. 115].

Основна мета групових занять – це позитивний вплив на усі компоненти оздоровчого фітнесу. До них належать заняття спрямовані на розвиток кардіо - респіраторної витривалості, м'язової сили і гнучкості, координації та регуляції психофізичного стану [3, с. 79].

Аналіз науково-методичної літератури дозволив виконати узагальнення і стверджувати, що викладання методики оздоровчого фітнесу передбачає використання понять: «фізична (рухова) активність», «фітнес (кондиційне) тренування», «фізичний стан».

Розробка фітнес-програм вимагає знань про доцільність вибору певних фізичних вправ, засобів визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичних навантажень. У всесвітній практиці фітнес тренування фігурують різні підходи до визначення доцільності використання фізичних вправ. Найбільш поширеними є точки зору Б. Спока та М. Амосова, В. Лабскіра, К. Купера, Л. Каганова [1; 4]. Зокрема вибір фізичних вправ може бути довільним за умови їх бажаної інтенсивності за Б. Споком та М. Амосовим [1, с. 65]; вибір фізичних вправ повинен здійснюватися за такими педагогічними критеріями, як доступність вправи, ступень безпеки її виконання, точність дозування фізичного навантаження за В. Лабскіром; вибір фізичних вправ має ґрунтуватися на клініко-фізіологічних критеріях, насамперед можливістю ефективно впливати на активізацію резервів серцево-судинної системи, підвищення аеробної продуктивності організму (К. Купер, Л. Каганов) [4, с. 92].

Отже, програмування фітнес тренування повинно здійснюватися за педагогічними та клініко-фізіологічними критеріями, оскільки вони доповнюють один одного. У ході дослідження оґрунтовано, що найбільший оздоровчий ефект досягається при використанні аеробних вправ.

Фітнес тренувальні навантаження характеризуються фізичними та фізіологічними показниками. До фізичних тренувальних навантажень належать кількісні дані роботи що здійснюються: потужність, обсяг, кількість повторень, швидкість і темп рухів, величина зусилля, тривалість тощо. Фізіологічними показниками є параметри навантаження, котрі характеризують рівень мобілізації функціональних резервів організму: збільшення ЧСС, хвилинного об'єму серця тощо. Стосовно фізіологічних показників, то навантаження в оздоровчому тренуванні визначається у відсотках від МПК (максимальна потреба кисню), за ЧСС на рівні порогу анаеробного обміну (ПАО) за 1 хв., та ЧСС за 1 хв. [6, с. 125].

Отже, на заняттях оздоровчої спрямованості інтенсивність фізичного навантаження коливається у межах – 45 - 95% повної потреби кисню і використовуються тільки в короткотривалих вправах.

**Висновки.** Фітнес – це система занять фізичною культурою, що включає не підтримання необхідної фізичної форми, інтелектуальний, емоційний, соціальний і духовний компоненти. Закономірно, за умови, якщо не працює один із компонентів, то не діє і уся система. Фітнес вирішує завдання оздоровлення, збереження здоров'я, а також реабілітації організму. Фітнес – вид спорту, що ґрунтується на виконанні гімнастичних вправ і демонстрації гармонійної статури. Існує система міжнародних змагань із фітнесу, що проводяться Міжнародною федерацією фітнесу (IFSB). Мета оздоровчого фітнесу перш за все – це підтримка рівня фізичної і функціональної підготовленості у контексті гармонійного розвитку підростаючого покоління.

#### **Список використаної літератури**

1. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. – К. : Здоров'я, 1999. – 216 с.
2. Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу / Ю. І. Беляк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. - № 11. – С. 3 – 7.
3. Братченко К. О. Фітнес. Діалог із тілом / К. О. Братченко. – Харків: Видавництво «Ранок», 2012. – 160 с.
4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М. : Физкульт. и спорт, 2009. – 224 с.
5. Меньших О. Е. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навчально-методичний посібник / О. Е. Меньших, Н. В. Костогриз-Куликова, Ю. О. Петренко. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 84 с.
6. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша. – Тернопіль: Збруч, 2009. – 174 с.

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

Водлозеров В. Е.

### ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО НЕПРЕРЫВНОМУ ТРОЕБОРЬЮ В ВИДЕ ПРОГРАММЫ АКВАТЛОН В УКРАИНЕ

Харьковская государственная академия физической культуры

*В статье проанализирована система организации и проведения соревнований по виду программы акватлон в Украине (2010, 2014, 2015 г.г.) на соответствие правилам Международной Федерации триатлона.*

**Постановка проблемы.** Возросшая популярность нового непрерывного троеборья в мире послужила основанием к появлению своеобразных видов программы триатлона, комбинированные дистанции которых преодолеваются атлетами посредством только двух видов физической деятельности [1, 2, 4].

Вслед за дуатлоном (бег + велоезда + бег) в спортивном мире появился акватлон, состоящий из бега, плавания и снова бега (беговые сегменты одинаковы по своей протяженности) [2].

Чемпионаты Европы и мира под патронатом Международной Федерации триатлона (ITU) по акватлону проводятся с 1998 года [1].

4 ноября 2004 года на установочной конференции был принят Устав Федерации триатлона Украины (ФТУ), где согласно пункта 2.3.13 статьи 2 «Цель и задачи» Федерация участвует в планировании, подготовке и проведении общеукраинских соревнований по триатлону [1, 6].

В соответствии с Единым календарным планом физкультурно-спортивных мероприятий в Украине в течение года ФТУ проводит соревнования по виду программы акватлон [7]. Однако вопросы, касающиеся условий организации и проведения состязаний по новому направлению в непрерывном троеборье под эгидой ФТУ, а также соответствие их правилам ITU, далеко не полностью изучены.

**Цель исследования** заключается в анализе системы организации и проведения соревнований по виду программы акватлон в Украине на соответствие правилам ITU.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Международные соревнования по акватлону проводятся на двух видах дистанций: стандартной (2,5 км бега + 1,0 км плавания + 2,5 км бега) и длинной (5,0 км бега + 2,0 км плавания + 5,0 км бега) [1, 2].

Чемпионаты Европы и мира по акватлону под эгидой ITU проводятся на стандартной дистанции [1].

Условия проведения состязаний по сравнительно новому направлению в виде спорта триатлон одинаковы как для мужчин, так и для женщин.

Поскольку соревнования по акватлону представляют собой преодоление в непрерывной последовательности комбинированной дистанции посредством бега, плавания и снова бега, то и правила поведения атлетов на сегментах трассы не отличаются от таковых в соответствующих видах спорта. Специфика преимущественно касается лишь порядка прохождения триатлетом транзитной зоны и группового плавания на открытой воде [1].

**Требования к экипировке.** В соревнованиях по виду программы акватлон экипировка атлета состоит из специального стартового костюма, совмещающего одежду для бега и плавания, беговых кроссовок, поясного ремешка, кепи для бега и плавательных очков [1].

**Процедура предстартовой регистрации.** Перед началом состязаний по непрерывному троеборью проводится регистрация участников, где триатлет обязан

предоставить организаторам соревнований документ, удостоверяющий личность и календарный возраст, лицензию федерации, страховку, медицинскую справку о состоянии здоровья, квитанцию об оплате стартового взноса (на коммерческих стартах). После регистрации и получения стартового пакета на плечи и голень атлета водостойким маркером судьей наносится присвоенный ему личный номер (лишь после этого участник может войти внутрь транзита) [1, 3].

**Транзитная зона** – это огороженный участок, где каждому спортсмену согласно его стартового номера предоставлено индивидуальное место для размещения экипировки. Он устроен таким образом, что при смене этапов дистанции все участники преодолевают одинаковое расстояние.

В предоставленном стартовом пакете содержится: резиновая шапочка с нанесенным на ней номером (надевается на голову перед преодолением плавательного этапа); основной номер (крепится к поясному ремешку) [1].

Непосредственно перед стартом доступ в транзит прекращается. Вновь оказаться в нем можно лишь будучи на дистанции или после окончания соревнований.

**Первый беговой сегмент.** Соревнования по виду программы акватлон начинаются с бега. Участники, надев стартовый костюм, кроссовки, поясной ремешок с основным номером (во время бега он должен быть спереди), кепи (в зависимости от погоды), выстраиваются в линию (несколько шеренг) на границе транзитной зоны. После выстрела стартового пистолета все устремляются в путь. Трасса бегового сегмента пролегает по твердому покрытию, имеет замкнутую форму и обозначается указателями.

**Первый транзит.** Соблюдение смены видов физической деятельности при преодолении комбинированной дистанции акватлона строго регламентировано. По завершению первого бегового сегмента атлеты направляются к своему месту в транзитной зоне, где поместив в корзину (как правило, предоставляются организаторами соревнований) снятые с ног беговые кроссовки, ремешок с основным номером, надев резиновую шапочку и плавательные очки, бегом отправляются к водоему на преодоление плавательного сегмента.

**Плавательный сегмент**, как правило, проводится на открытой воде – озере, море, канале или речке. Дистанция обозначается тросами с заметными буями, обычно имеет треугольную форму и преодолевается спортсменами справа налево. На длинной дистанции плавательный сегмент, как правило, состоит из нескольких «кругов». Разрешается использовать любой способ плавания.

**Второй транзит.** По завершению плавательного сегмента триатлеты выбираются из воды на берег и направляются к своему месту в транзитной зоне. Там, положив в корзину снятые с себя плавательные принадлежности, надевают экипировку, необходимую для третьего этапа – бега (основной номер должен быть спереди на теле), и отправляются на вторую беговую дистанцию.

**Второй беговой сегмент.** Третий этап соревнований – второй бег – начинается прямо от индивидуального места атлета в транзитной зоне и пролегает по маршруту первого бегового сегмента.

Завершение соревнований по виду программы акватлон происходит в «финишных воротах», установленных на границе транзитной зоны.

В Украине состязания по акватлону проводятся в форме двоеборья (с временными интервалами между этапами) с целью оценки подготовленности атлетов по плаванию и бегу на следующих дистанциях:

- суперспринтерская – 0,1 км плавания и 0,8 км бега;
- спринтерская – 0,4 км плавания и 2,0 км бега;
- короткая – 0,8 км плавания и 3,0 км бега;
- стандартная – 1,5 км плавания и 5,0 км бега.

Ранг спортивных соревнований по виду программы акватлон, дистанции, сроки и место проведения стартов ежегодно указываются в п. II «Положения о Всеукраинских соревнованиях по триатлону», публикуемого на сайте ФТУ: <http://triathlon.org.ua/federation> [6].

К соревнованиям допускаются сборные команды областей, а также отдельные атлеты, которые за семь дней до старта письменно подтвердили федерации свое в них участие.

ФТУ соревнования по акватлону проводит на основе требований ITU по собственным правилам, согласованным с Минсемьмолодежиспорта Украины, в следующих возрастных группах: кадеты – 13-15 лет; юноши – 16-17 лет; юниоры – 18-19 лет, молодежь – 20-23 года; взрослые – 24 года и старше [1, 3, 5].

Каждый атлет должен иметь экипировку, необходимую для участия в соревнованиях, а также документ, подтверждающий календарный возраст, страховку и справку из спортивно-медицинского центра о состоянии здоровья.

По приезду руководители команд подают в мандатную комиссию списки участников, заверенные региональными управлениями по физической культуре и спорту, а также соответствующими медицинскими учреждениями.

**Примечание.** Ввиду отсутствия утвержденных квалификационных комбинированных дистанций и нормативов по акватлону в Положении «Единой спортивной квалификации Украины» присвоение спортивных разрядов и званий в виде спорта триатлон по итогам выступления в данных соревнованиях не производится [5].

Рассмотрим прошедшие в 2010, 2014, 2015 годах соревнования по виду программы акватлон в Украине [6].

Согласно календарей Всеукраинских соревнований по виду спорта триатлон в 2010 году проводился чемпионат Украины по акватлону: в январе (08-11) – в Харькове среди кадетов, юношей и молодежи, а в декабре (25-28) – в Киеве среди юношей и взрослых [1, 7].

Соревнования проводились по схеме двоеборья (плавание/бег). Плавательный сегмент проходил в бассейне, а беговой – в легкоатлетическом манеже. При этом забеги формировались по итогам плавания. Кадеты состязались на дистанциях 100 м плавания и 800 м бега, юноши – 400 м плавания и 2,0 км бега, юниоры – 800 м плавания и 3,0 км бега, молодежь – 1,5 км плавания и 5,0 км бега, взрослые – 1,5 км плавания и 5,0 км бега.

Личный зачет определялся по сумме результатов времени выступлений в двух сегментах дистанции для каждой возрастной группы. Аналогичным способом проводился чемпионат Украины по акватлону в 2014 году.

Параллельно проводились 7 этапов Всеукраинских соревнований «Детская триатлонная лига» по видам программы триатлон и акватлон: 08-09 февраля – в г. Одесса, 04-06 июля – в г. Черкассы, 11-13 июля – в г. Комсомольск, 01-02 августа – в г. Киев, 15-17 августа – в г. Запорожье, 23-24 августа – в г. Киев, 26-27 сентября – в г. Южное (Одесская обл.), 02-05 октября – в г. Житомир (финал), где атлеты также соревновались по акватлону на дистанции 100 м плавания и 400 м бега [7].

В 2015 году – в Одессе (06-08 февраля) проводился Чемпионат Украины по акватлону в помещениях так же в формате двоеборья 200 м плавания и 800 м бега. 05-07 июля в г. Черкассы проходил Чемпионат Украины по акватлону среди возрастных групп (юноши, юниоры, молодежь, взрослые) на дистанциях 500 м плавания / 2,5 км бега и 1,0 км / 5,0 км соответственно.

17-19 декабря в г. Киев проводился зимний Чемпионат Украины по виду программы акватлон на дистанциях 200 м плавания / 800 м бега, 300 м / 2,0 км, 800 м / 5,0 км соответственно.



Семь этапов и финал Всеукраинских соревнований «Детская триатлонная лига» по виду программы акватлон в 2015 году проводились на дистанциях 100 м плавания и 400 м бега [7].

Анализ соответствия правилам ITU проводимых в 2010, 2014, 2015 годах состязаний по виду программы акватлон свидетельствует, что в Общеукраинских стартах нарушена специфика непрерывного троеборья, а именно последовательное преодоление атлетами всей комбинированной дистанции (бег + плавание + бег) на фоне затраченной ими нервно-мышечной энергии. При этом соревновательные дистанции в Украине по количеству и протяженности сегментов не соответствуют форматам ITU.

Подготовка атлетов к преодолению по отдельности своеобразных сегментов комбинированных соревновательных дистанций по акватлону на Общеукраинских соревнованиях и выступление за рубежом в непрерывной последовательности на соревновательных дистанциях ITU влияет на спортивные результаты, которые показывают украинские атлеты на международных стартах.

На основании проведенного исследования можно сделать следующие **выводы:**

1. В основе организации и проведения соревнований по виду программы акватлон в Украине лежат правила Международной Федерации триатлона.
2. Соревнования, проводимые Федерацией триатлона Украины по виду программы акватлон, не соответствуют правилам Международной Федерации триатлона.
3. Соревновательные дистанции по виду программы акватлон в Украине не соответствуют стандартам Международной Федерации триатлона.

#### **Список используемой литературы**

1. Водлозеров В.Е. Триатлон: [учебное пособие для высших учебных заведений] / В.Е. Водлозеров. – Харьков: НАТА, 2012. – 212 с.
2. Водлозеров В.Е. Дистанции в виде спорта триатлон / В.Е. Водлозеров // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теорет. журн.]. – Харків: ХДАФК, 2012. – № 4. – С. 33-37.
3. Водлозеров В.Е. Организация и проведение соревнований по триатлону в Украине / В.Е. Водлозеров // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теорет. журн.]. – Харків: ХДАФК, 2016. – № 1. – С. 19-25.
4. Водлозеров В.Є. Історія розвитку триатлону в Україні / В.Є. Водлозеров // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура [наук.-теорет. журн.]. – Івано-Франківськ: ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2017. – Вип. 27-28. – С. 67-72.
5. Наказ Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту № 1088 від 07.04.2006 р. Положення про Єдину спортивну кваліфікацію. – К.: 2006. – С. 121-122.
6. Федерація триатлону України. Положення про Всеукраїнські змагання з триатлону на 2010, 2014, 2015 рр.: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://triathlon.org.ua/federation>.
7. ФТУ. Календарь Федерации триатлона Украины на 2010, 2014, 2015 гг.: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sportguide.kiev.ua/articles/5173-kalendar-federacii-triatlon-uk>.

**Дрига Ю. А., Іваній І. В.**

#### **ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ**

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

*У статті визначено і обґрунтовано педагогічні умови формування фізичної культури особистості молодшого школяра у системі фізичного виховання учнів початкової школи. Досліджено оздоровчий і виховний вплив системи фізичного*

*виховання початкової школи на молодших школярів. Розроблено й експериментально перевірено педагогічні умови формування фізичної культури особистості учня початкової школи у процесі фізичного виховання.*

**Постановка проблеми.** За останні роки стан фізичного здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів України має стабільну тенденцію до погіршення. Така тенденція обумовлена недостатнім обсягом рухової активності учнів, перевантаженістю шкільної програми, впливом різних соціальних факторів, а також несформованістю в учнів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами з метою збереження та зміцнення здоров'я.

Вирішення цих завдань здійснюється у процесі використання урочної, позаурочної, позакласних та позашкільних форм занять фізичними вправами. Однак, як показує практика на даний час існуючі підходи, які використовуються в процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів не в змозі вирішити в повному обсязі весь комплекс завдань, в тому числі забезпечення необхідного рівня здоров'я школярів.

Одним із напрямків їх вирішення є широке використання фізкультурно-оздоровчих занять, які проводяться в режимі навчального дня. Необхідність більш глибокого вивчення цієї форми фізичного виховання школярів обумовлена тим, що фізкультурно-оздоровчі заняття суттєво впливають на здоров'я учнів, усуваючи гіподинамію, забезпечуючи відновлення їх розумової працездатності, знижуючи статичне навантаження на їх опорно-руховий апарат (Т. Круевич, 2010; В. Сутула, 2011; Ю. Васьков, 2011). Однак, як свідчать дослідження, практичному проведенню цієї форми фізичного виховання приділяється все ще недостатньо уваги (О. Дубогай, 2005; В. Сутула, 2010; О. Томенко, 2012 та інші). На даний час залишаються нерозробленими механізми залучення школярів до самостійного використання фізичних вправ у повсякденному житті та в процесі проведення різних форм фізкультурно-оздоровчих занять, не вивчено вплив цих форм занять на формування фізичної культури особистості учнів. Розпочинати цю роботу необхідно в початковій школі, де відбувається формування всіх видів діяльності школярів, яка зумовлює його подальшу успішність в навчанні, веденні здорового способу життя та формування його індивідуальної фізичної культури.

**Мета дослідження** – розробка та впровадження в навчально-виховний процес початкової школи педагогічних умов формування фізичної культури особистості молодшого школяра у системі фізичного виховання.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На сьогоднішній день одним із пріоритетних напрямів на шляху вдосконалення фізичного виховання в школі вважається формування в учнів особистісної фізичної культури. Для реалізації цієї мети, на думку ряду фахівців [1, с. 58; 2, с. 159; 3, с. 16] на всіх ступенях навчання у школі процес фізичного виховання повинен перетворюватися на процес фізкультурної освіти. У такому процесі урок фізичної культури повинен давати учням базові теоретичні та практичні знання, які школярі у подальшому зможуть використовувати у позаурочних фізкультурно-оздоровчих та позакласних спортивно-масових заходах, а також під час самостійних занять удома [5, с. 151; 6, с. 364].

Вище зазначене свідчить про те, що на думку провідних науковців формування в учнів особистісної фізичної культури можливе лише за умови використання діяльнісного підходу, основне завдання якого полягає у забезпеченні об'єктивних умов для самореалізації особистості учнів у сфері фізичної культури. Реалізація такого підходу передбачає комплексне використання основних форм шкільного фізичного виховання. У такому процесі урок фізичної культури повинен надавати учням базові теоретичні та практичні знання самостійно використовувати фізичні вправи у процесі занять різноманітними позаурочними формами фізичного виховання. До того ж необхідно відмітити, що практична реалізація таких підходів

потребує розробки та впровадження в навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів інноваційних педагогічних технологій, спрямованих на формування фізичної культури особистості учнів [5, с. 38; 6, с. 155; 7, с. 363]. В основі таких технологій повинен лежати підхід, який передбачає спрямованість педагогічної діяльності на забезпечення і підтримку процесу самопізнання, самовдосконалення і самореалізації особистості учня, розвитку його неповторної індивідуальності.

Дослідження виконувалося на базі загальноосвітньої школи № 23 (м. Суми). У ході дослідження обстежено 75 учнів 3-х та 4-х класів. Специфіка дослідження особливостей формування особистісної фізичної культури в учнів загальноосвітніх навчальних закладів вимагала розробки спеціальної програми досліджень, яка б забезпечувала можливість отримати повну і достовірну інформацію за кожним поставленим у дослідженні завданням, із урахуванням їх поетапного розв'язання. Така програма включала в себе два етапи.

*На першому етапі* дослідження було вивчено стан проблеми, визначено мету та завдання дослідження, розроблено методику та здійснено її апробацію.

*На другому етапі* проведено експеримент, в якому визначено ставлення учнів до уроків фізичної культури (мотиви відвідування та причини пропуску цих уроків), ставлення учасників навчально-виховного процесу (учнів, учителів та батьків) до фізкультурно-оздоровчих заходів, що проводяться в режимі навчального дня, а також стан їх практичної реалізації; досліджено вплив уроків фізичної культури різної спрямованості та фізкультурно-оздоровчих заходів, що проводяться в режимі навчального дня на показники розумової працездатності учнів.

З метою вирішення поставлених у роботі завдань під час дослідження був застосований комплекс взаємодоповнюючих методів:

*Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.* У процесі дослідження був проведений аналіз літературних джерел, які відображають сукупність знань щодо особливостей формування особистості фізичної культури в учнів загальноосвітніх навчальних закладів. При цьому основну увагу ми акцентуємо на наступних педагогічних умовах формування фізичної культури особистості молодшого школяра:

1. На висвітленні сутності поняття фізична культура та фізична культура особистості;
2. На сучасних наукових підходах, спрямованих на формування фізичної культури особистості;
3. На сучасних педагогічних технологіях, спрямованих на формування особистості, які реалізуються у системі фізичного виховання;
4. На ролі та місці системи фізкультурно-спортивних занять у процесі формування фізичної культури особистості учнів.

*Методи оцінки стану здоров'я, фізичної підготовленості та рухової активності учнів 3-4 класів.* Оцінка соматичного здоров'я учнів проводилась шляхом обробки первинної медичної документації та результатів медичного огляду дітей лікарями. Дослідження проводилось у два етапи. Перший етап передбачав виявлення скарг учнів на самопочуття на початку навчального року (до впровадження в навчально-виховний процес шкіл організаційно-педагогічних заходів). Метою другого етапу дослідження було порівняти рівень скарг учнів на самопочуття в кінці навчального року (після впровадження організаційно-педагогічної технології).

Оцінка рухової активності школярів проводилась з урахуванням двох груп компонентів за спеціально розробленою анкетой. Підбір компонентів та їх розподіл здійснювався з урахуванням досліджень О. Куца. До першої групи компонентів відносились урок фізичної культури та фізкультурні хвилини, до другої – фізичні

вправи які учні виконували в домашніх умовах (ранкова гігієнічна гімнастика та фізкультурні паузи, які учні здійснювали під час підготовки домашніх завдань).

Визначення рухової активності школярів проведено за методом формалізованої самозвітності, як такого, що придатний для охоплення значного контингенту досліджуваних. На підставі отриманих даних визначався час який учні витрачали на рухову активність протягом навчального дня та в домашніх умовах.

Фізична підготовленість (ФП) оцінювалась за результатами контрольних вправ, що передбачені навчальною шкільною програмою «Фізична культура в школі». У ході дослідження, оцінювалась швидкість, яка визначалась по результатам бігу учнів на 30 метрів, швидко-силова підготовка, яка оцінювалась по результатам стрибка в довжину з місця; м'язова сила, оцінювалась з використанням тесту піднімання тулуба в сід з положення лежачи; гнучкість – нахил тулуба вперед з положення сидячи; спритність, визначалась по результатам човникового бігу 4x9 метрів.

*Методи математичної обробки результатів дослідження.* Зібраний матеріал був оброблений традиційними методами математичної статистики, які використовуються у медико-біологічних дослідженнях, фізичному вихованні та спорті. Для визначення репрезентативності вибірок було здійснено групування первинних даних, визначення середнього квадратичного відхилення та дисперсії цих показників.

З метою статистичної перевірки гіпотези про вірогідність відмінностей для зв'язаних і незв'язаних вибірок був використаний коефіцієнт Ст'юдента (t). При перевірці достовірності за основу брався 5%-ий рівень статичної значущості (p).

Результати проведеного дослідження дозволяють розглянути можливості у вирішенні проблеми формування фізичної культури особистості учня починаючи з молодшого шкільного віку.

Реалізація розроблених педагогічних умов засвідчила, що після їх впровадження відбулося значне покращення показників особистісного розвитку учнів та зростання показників здоров'я учнів та їх фізичної підготовленості.

Після закінчення експерименту відсоток учнів, які віднесені до основної медичної групи, зріс в експериментальних класах (ЕК) в середньому на 10,2%, а в контрольних (КК) на 4,1%, підготовчої – на 14,3% проти 9,2% в КК, спеціальної – знизився на 24,0% в ЕК, проти зростання в КК на 5,7%. При детальному аналізі показників здоров'я, отриманих після проведення експерименту за окремими показниками можливо відзначити наявність достовірної різниці. Середні показники ЕК менше, ніж КК у 3-му класі за кількістю захворювань протягом року, в 4-му класі за кількістю пропущених днів та тривалістю одного захворювання. У 3-му та 4-му ЕК показники здоров'я вищі, ніж в КК. Аналіз захворюваності показує, що в ЕК значно збільшився відсоток учнів, які не хворіли ні разу та знизився відсоток учнів, які хворіли три і більше разів на рік. Зазначимо також, що показники захворюваності на застудні хвороби у 4-му ЕК має тенденцію до зниження, порівняно із КК. Також у ЕК вірогідно меншою є кількість пропущених днів з приводу хвороб, ніж у КК.

Результати узагальненого аналізу ФП демонструють збільшення в ЕК частки учнів з високим рівнем підготовленості у 3-му класі – на 12,8%, у 4-му – на 4,3%. Крім того в 3-му та 4-му ЕК значно збільшилася частка учнів (8-10%), які мають на кінець педагогічного експерименту середній рівень ФП, а частка учнів з високим і вище середнього рівня зросла до 76,2%, а в учнів КК з 6,6% до 59,8%.

Комплексне оцінювання особистісного розвитку учнів 3-4 класів засвідчує, що традиційна система, в певній мірі, сприяє засвоєнню знань, умінь і навичок (в середньому 8,15 бали, приріст 2,9%), рівня індивідуально-психічного розвитку (в середньому 7,85 балів, приріст 4,32%), відношення до фізичної культури (в середньому 8,02 балів, приріст 3,24%), та менш задовільно творчого розвитку (в середньому 7,83 балів, приріст 1,08%), морального розвитку (8,81 балів, приріст 0,14%) при достовірності  $p > 0,05$ .



**Висновки.** Проведені дослідження свідчать про значний вплив на учнів запроваджених педагогічних умов та формування їхньої індивідуально-особистісної фізичної культури. Так, якщо на початку експерименту (до впровадження педагогічних умов) загальна кількість учнів, які скаржились на погане самопочуття, становила 39,9% (середній груповий показник по усій вибірці), то в кінці експерименту (після впровадження педагогічних умов) кількість таких учнів становила уже 37,6% (середній груповий показник по усій вибірці). Значно покращилися показники особистісного розвитку учнів (рівень знань в цілому відбиває підвищення рівня фізичної культури особистості).

#### **Список використаної літератури**

1. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя / С.А. Баранцев, Г.В. Берекцин, Г.И. Довгаль, И.Н. Столяк // Под ред. А.М. Шлемина. – М.: Просвещение, 1988. – 144 с.
2. Булгаков О.І. Формування дієвого ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою, як основи здорового, фізично активного способу життя / О.І. Булгаков, А.С. Бондар, І.О. Кузьменко, А.Х. Дейнеко, Л.К. Грищенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2009. - № 2. – С. 157-160.
3. Булгаков О. І. Формування фізичної культури особистості учнів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня / О.І. Булгаков. – дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук, 2014, Харків. – 290 с.
4. Быков В.С. Педагогическая технология физического самовоспитания учащейся молодежи / В.С. Быков, С.В. Михайлова, С.А. Никифорова // Теория и практика физической культуры. – 2006. - № 8. – С. 13-17.
5. Лубышева Л.И. Педагогические условия формирования спортивной культуры личности в общеобразовательной школе / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2011. - № 5. – С. 36-41.
6. Сутула В.О. Виховання особистісної фізичної культури в учнів загальноосвітніх навчальних закладів – стратегічне завдання системи фізичного виховання / Сутула В.О. // Теорія і методика навчання та виховання: зб. наук. пр. / За заг. ред. член-кор. НАПН України А.В. Троцько. – Х.: ХНПУ, 2011. – Вип. 30. – С. 154-164.
7. Фефелов Д. Сутність і структура поняття «особиста фізична культура» / Д. Фефелов // Молода спортивна наука України. – 2004. – Вип. 8. – Том 4. – С. 362-365.

**Іваній І. В.**

### **МОНІТОРИНГ ПРОФЕСІЙНОЇ ПРИДАТНОСТІ ДО ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

*У статті розглянуто проблему підвищення якості підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту шляхом впровадження в освітній процес системи моніторингу професійної придатності до діяльності студентів. Визначено, що важливою умовою підвищення ефективності навчального процесу у вищому навчальному закладі є систематичне отримання об'єктивної інформації про результати навчання та корекції окремих складових професійної придатності до діяльності цілеспрямованим педагогічним впливом на студентів.*

**Постановка проблеми.** За умови упровадження нової педагогічної парадигми особливої значущості набувають теоретико-методологічні, соціально-психологічні та організаційно-педагогічні аспекти проблеми гуманістичного розвитку випускників вищих навчальних закладів (далі ВНЗ), зокрема фахівців фізичного виховання та спорту. Ці фахівці є носіями й трансляторами цінностей загальної і фізичної (спортивної) культури, переносять отримані знання, практичні вміння, відносини на культуру навчально-виховної та фізкультурно-спортивної діяльності, здоров'я, побуту, розваг, сприяючи таким чином удосконаленню культури суспільства.



Культура у даному випадку розуміється як специфічний, морально орієнтований спосіб людської діяльності й усвідомлення її результатів, а гуманізація має на увазі домінуюче значення не зовнішнього впливу на майбутнього фахівця, а розкриття й розвиток його внутрішньої сутності – професійної придатності. Саме тому, проблема моніторингу професійної придатності до діяльності майбутнього фахівця фізичного виховання та спорту є однією із пріоритетних у вищій фізкультурно-спортивній освіті.

Питання моніторингу окремих складових результатів навчання та підвищення якості професійно-педагогічної підготовки студентів фізкультурно-спортивних спеціальностей представлено у роботі А. Аргунової і Т. Петрової [1], забезпечення діагностики креативних здібностей студентів ВНЗ фізкультурного профілю розглядають В. Ашанин і Е. Басенко [2], критерії і процедури оцінки професійної підготовленості майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту представлено у роботі А. Боляк і Н. Боляк [3]. Проте питання, які пов'язані з проблемою підвищення якості підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту на основі моніторингу професійної придатності до діяльності як головного орієнтиру для побудови змісту професійної фізкультурно-спортивної освіти у ВНЗ сьогодні залишається недостатньо вивченими.

**Мета дослідження** – дослідити проблему підвищення якості підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту шляхом впровадження в освітній процес системи моніторингу професійної придатності до діяльності студентів як обов'язкової педагогічної умови.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З точки зору акме-культурологічного підходу до організації підготовки студентів у сфері фізичної культури і спорту доцільно у якості вихідної не тільки в теорії, але й в практиці підготовки майбутніх фахівців застосовувати категорію «професійна придатність». Під «професійною придатністю» розуміється динамічний, відносно стійкий, оптимальний рівень поєднання біологічно і соціально обумовлених передумов людини, необхідних для успішної професійної діяльності в конкретній галузі [5].

Аналіз фізкультурно-професійної діяльності показує, що в сучасному суспільстві фахівцю потрібні не тільки фундаментальна фізкультурно-спортивна підготовка, отримані теоретичні знання, а й набуті практичні уміння та навички, як основи опанування професійними компетенціями. Формування професійних компетенцій відбувається під час ефективного застосування різних методів навчання у взаємозв'язку з конкретною ситуацією [6].

Кожному виду діяльності, тобто системі функцій, повинна відповідати підготовка, яка ґрунтується на необхідній сукупності наступних якостей та знань: моральні якості, розумові якості, фізичні якості, загальний розвиток, спеціальні знання, досвід. Беручи до уваги загальні функції та основні сучасні вимоги до фахівців фізичного виховання та спорту, на основі теоретичного аналізу дослідження, за результатами узагальнення й систематизації освітньо-професійних характеристик, окреслено домінуючі складові професійної придатності до діяльності фахівця фізичного виховання та спорту, які враховують: професійні вимоги; професійно-важливі якості; методики їх виявлення (табл.1).

Визначаючи конкретні критерії моніторингу професійної придатності до діяльності, ми орієнтувалися на сучасне соціальне замовлення. У сучасному суспільстві сформувався вже досить стійкий запит до фахівця фізичного виховання та спорту не тільки на «навчену», але й на соціально-адаптовану, конкурентно-спроможну, творчу особистість. Тому важливим результатом якості вищої фізкультурної освіти, окрім глибокої теоретичної підготовки, є формування здібностей випускників до практичних дій, розвиток та формування їх професійних компетенцій, самостійності, самосвідомості, професійної відповідальності, духовності, культури.

**Професійно обумовлені особливості професійної придатності  
фахівця фізичного виховання та спорту**

Професійні вимоги	Професійно важливі якості	Методики
1	2	3
1.Професійно-педагогічна спрямованість	Інтереси, мотиви, ідеали, ціннісні орієнтації, професійні наміри, потреби	Картка мотиваційних орієнтацій студента (авторська розробка); методика М. Рокича діагностики ціннісних орієнтацій особистості; методика «Мотивація до успіху»; анкета вивчення особистісного потенціалу професійно-педагогічних якостей педагогів (О. Дем'янчук).
2.Розумова (інтелектуальна) придатність	Гуманітарно-гностичні вміння і навички, когнітивно-пізнавальні, інтелектуальні, смисло-пошукові, етико-комунікативні, рефлексивні, управлінські вміння	Опитувальник щодо оцінки професійних умінь і якостей студента (авторська розробка); методика оцінки когнітивного потенціалу в навчанні (М. Шевандрін); тест комунікативних умінь Міхельсона; методика діагностики рівня розвитку рефлексивності (А. Карпова)
3.Фізична (загальнофізична і спеціальна) придатність	Зріст, вага, оптимальне співвідношення зросту і ваги; показники фізичного здоров'я; показники динамометрії, спірометрії	Методика оцінки соматичного здоров'я (Г. Апанасенко); методика оцінки фізичного здоров'я (чоловіки, жінки); методика, що визначає динамометрію і спірометрію
4.Індивідуально-психологічні особливості особистості	Темперамент, характер, стійкість, обов'язковість, самостійність, самоконтроль, сміливість, практичність та ін.	Питальник 16PFКеттела; методика визначення психічних характеристик особистості (А. Ассігнер, Т. Немчина)

Враховуючи особливості й взаємообумовленість професійно важливих якостей майбутнього фахівця фізичного виховання та спорту, ми розробили критеріальний апарат дослідження, тобто три групи критеріїв та показників для вимірювання рівнів сформованості професійної придатності до діяльності студента, де критерії виступають як ознаки оцінювання, числом вимірювання яких є показники.

1. Ціннісно-мотиваційний критерій спрямований на виявлення ціннісних і мотиваційних новоутворень фахівця фізичного виховання та спорту, змін у домінуючих намірах, ідеалах, потребах, їх нової ієрархізації. Цей критерій виступає як комплекс усвідомлення цінностей і мотивів, від яких залежить вибір дій щодо вдосконалення професійних якостей фахівця, які визначаються за допомогою таких показників: сформовані пізнавальні, морально-етичні, соціально-гуманістичні, духовні, професійно-педагогічні цінності фахівця; мотиваційні якості, що стимулюють ефективне здійснення навчальної і професійної діяльності; ставлення до професії фахівця фізичного виховання та спорту.

2. Гностично-когнітивний критерій слугує виявленню особистісно-когнітивного ресурсу, який відображає сформованість професійно-педагогічних і особистісних якостей і вмінь фахівця фізичного виховання та спорту, його знаннєвого фонду, які вимірюються за такими показниками: глибина, повнота і міцність знань (теоретичних, методичних, практичних) набутих у навчально-виховному процесі, їх діалектичність, міждисциплінарність, інтегрованість; сформовані інтелектуальні, методологічні, смислопошукові, рефлексивні вміння; розвиток професійних, особистісних якостей.

3. Діяльнісно-процесуальний критерій вказує на доцільність, точність, гнучкість здійснення технологічного інструментарію фізкультурно-спортивної діяльності, який спрямовано як на раціональну, так і на ціннісно-орієнтовану дію, реалізацію освітньої, оздоровчої, виховної, комунікативної, організаційно-управлінської функцій фахівця. Цей комплекс професійно-педагогічних умінь, що сприяють ефективній фізкультурно-спортивній діяльності, визначається за допомогою таких показників: сформованих професійно-педагогічних (рухових, оздоровчих, валеологічних, інформаційних) компетенцій студента; комунікативних умінь; організаційних умінь у сфері фізичного виховання та спорту.

Відповідний інструментарій та інструктивно-методичні матеріали для здійснення моніторингу професійної придатності до діяльності майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту представлено нами у роботі [5]. Основними методами моніторингу для отримання первинного емпіричного матеріалу було письмове опитування та тестування. Діагностування показників професійної придатності до діяльності було проведено серед студентів СумДПУ четвертого курсу спеціальностей «Фізичне виховання» і «Фізична культура і спорт» після проходження ними педагогічної (виробничої) практики (всього 64 особи.) Під час опрацювання та аналізу зібраної інформації використовували порівняння, аналіз, експертну оцінку (для прогнозування та оцінки майбутніх результатів дій на основі прогнозів фахівців). Зміст експертного опитування містив ознаки з визначення значущих складових професійної діяльності, встановлення зв'язків між окремими складовими діяльності, виявлення значущості цих зв'язків і ваги окремих складових, вивчення факторної структури професійних дій, визначення окремих видів управлінсько-педагогічної діяльності. Виконання процедури факторного аналізу здійснювали за допомогою пакету програм STAGRAPHICS-Plus [7], адаптованого до наших досліджень. Для перевірки значимого зв'язку між оцінкою професійної успішності й оцінкою професійної спрямованості проведений підрахунок рангової кореляції Спірмена.

Аналіз результатів дослідження свідчить, що у розвитку ціннісно-мотиваційної сфери майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту високий рівень показали 33,0% студентів, середній – 37,9%, низький – 29,1%. За показниками гностично-когнітивного критерію встановлено, що 32,1% студентів мають високий рівень, середній – 41,6%, низький – 26,3%. За показниками діяльнісно-процесуального критерію встановлено, що 28,2% мають високий рівень, 31,8% – середній, 40,0% – низький.

За результатами факторного аналізу ми здійснили групування складових компонентів за трьома факторами: професійно-педагогічна спрямованість особистісні якості, здатність до комунікації і взаємодії.

Всі виділені фактори об'єднують 91,1% всіх показників, складових компонентів професійної придатності до діяльності студентів. Найбільш значимим в наших дослідженнях є перший фактор (професійно-педагогічна спрямованість), який має найбільший відсоток загальної дисперсії 27,2%. Найбільшу факторну вагу мають мотивація до навчання (0,81), мотивація до професійної діяльності (0,72), морально-етичні цінності (0,71), рефлексивні вміння (0,62), професійно-педагогічні (рухові, оздоровчі, інформаційні) компетенції (0,56), позитивне ставлення до професії (0,55).

Особистісні якості (другий фактор) складає 11,2% загальної дисперсії. Найбільшу факторну вагу мають духовні цінності (0,81), потреби у практичних знаннях (0,78), розвиток фізкультурно-спортивного світогляду (0,67), здібності до психологічної близькості з іншими (0,65), фізичні якості (0,61).

Здатність до комунікації і взаємодії (третій фактор) складає 9,4% загальної дисперсії, що вказує на достатню значимість даного фактору. Найбільшу факторну вагу мають соціально-гуманістичні цінності (0,85), розвиток професійних якостей (обов'язковість, самостійність, самоконтроль) – (0,71), комунікативні вміння (0,69), організаційні вміння (0,58), управлінські вміння (0,50).

Встановлено, що кожний фактор включає низку показників, що мають певний рівень кореляції з показниками успішності освітньої діяльності студентів. Наприклад, у професійній спрямованості компонент «мотиви саморозвитку, самореалізації у фізкультурно-спортивній діяльності» має коефіцієнт, кореляції з успішністю навчання на рівні  $r=0,712$ , а показник «позитивне ставлення до професії» має кореляцію з успішністю навчання на рівні  $r=0,614$ .

Аналіз отриманих результатів щодо особливостей професійної придатності до діяльності кожного студента показує наявність менш і більш рухомих компонентів у змісті досліджуваних професійних якостей майбутнього фахівця.

Це надає можливість уже в період навчання у ВНЗ спрямовувати студента на «індивідуальний шлях» його формування як фахівця шляхом цілеспрямованого педагогічного впливу та кореляції окремих складових його професійної придатності до діяльності. Зауважимо також, що показники професійної придатності пов'язані з усвідомленням студентом професійних вимог та співставлення їх зі своїми інтелектуальними, фізичними, індивідуально-психологічними ресурсами, тобто адекватною самооцінкою. Розвиток професійної самосвідомості і є рушійною умовою становлення фахівця.

**Висновки.** Розроблено та експериментально апробовано в освітньому процесі систему моніторингу професійної придатності до діяльності майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту. Розкрито професійні вимоги, професійно важливі якості майбутнього фахівця, критерії моніторингу професійної придатності до діяльності студентів, в основу яких покладено компетентнісний підхід до підготовки фахівців фізичного виховання та спорту. Визначено, що важливою умовою забезпечення якості підготовки фахівців, а отже, підвищення ефективності навчального процесу, є систематичне отримання об'єктивної інформації про результати діяльності студентів за допомогою моніторингу.

#### **Список використаної літератури**

1. Аргунова А.П. Профессионально-педагогическая направленность подготовки специалистов в системе физического образования / А.П. Аргунова, Т.Н. Петрова // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №3. – С. 6-9.
2. Ашанин В.С. Информационно-методическое обеспечение диагностики креативных способностей студентов вузов физического профиля / В.С. Ашанин, Е.В. Босенко // Слобожанский научно-спортивный вестник. – 2009. – №3. – С. 227-230.
3. Боляк А.А. Критерії професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту / А.А. Боляк, Н.П. Боляк // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали (19-20 квітня 2016 року, м. Суми). – Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2016. – С. 81-86.
4. Іваній І. Акме-культурологічний підхід до організації підготовки магістрів фізкультурних спеціальностей / Ігор Іваній // Неперервна професійна освіта: теорія і практика. – 2017. – № 3-4 (52-53). – С.61-66.
5. Іваній І.В. Моніторинг та самооцінка якості професійно-педагогічної підготовки студентів фізкультурно-спортивних спеціальностей: навчально-методичний посібник / І. В. Іваній. – Суми: ФОП Цьома С.П., 2017. – 142 с.
6. Профессиональные компетенции: / [Електронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.smart-edu.com/professionalnye-kompetentsii/professionalnye-kompetentsii.html>.



7. Самсонова А.В. Факторный анализ в педагогических исследованиях в области физической культуры и спорта: учеб.пособие / А.В. Самсонова, И.Э. Барникова. – СПб.: ФГБОУ ВПО НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2013. – 90 с.

**Іваній І. В., Івах В. Ю.**

## **ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ СПІЛКУВАННЯ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

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

*Стаття присвячена проблемі формування та розвитку елементів культури спілкування студентів – майбутніх фахівців фізичного виховання на заняттях з легкої атлетики. Запропоновано та впроваджено в навчальний процес комплекс вправ з використанням рухів, який засновано на зв'язку між розвитком рухів і формуванням мовних навичок. Експериментально підтверджено підвищення ефективності процесу формування у студентів культури спілкування в умовах навчання у вищому навчальному закладі.*

**Постановка проблеми.** Пошук підходів удосконалення рівня професіоналізму майбутнього фахівця фізичного виховання в умовах освіти потребує глибокого аналізу мовленнєвої діяльності як результату мовленнєвої підготовки. Причому, ми вважаємо за потрібне наголосити на індивідуально-особистісних підходах навчання цієї діяльності: усвідомлення майбутнім фахівцем значущості слова і його впливу на учня, збагачення особистісного словникового запасу, термінологічної бази, удосконалення техніки мовлення, вибір методики й активність застосування мовленнєвого інструментарію у фізкультурно-педагогічній діяльності, тобто опанування фахівцем культури професійного спілкування.

Аналіз наукових досліджень (Ю. Васьков, В. Введенський, В.Пасинюк, Г.Полторацька, А. Синиця та ін.) показує, що одним з видів формування функціонально-професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури є комунікативна підготовка. При цьому комунікативна компетентність в сучасній теорії розглядається як здібність людини встановлювати і підтримувати необхідні контакти з іншими людьми, сукупність знань, умінь і навичок у галузі вербальних і невербальних засобів для адекватного сприйняття і відбиття дійсності в різних ситуаціях спілкування, конгломерат знань, мовних і немовних умінь і навичок спілкування, які передбачаються в ході природної соціалізації, навчання і виховання [2; 4; 6]. Так, І. Іваній розглядає мовленнєве спілкування, до якого відносить вербальні (культура голосу, гучність, ритмика, тональність, паузація) та невербальні (жести, міміка, рухи тіла, погляди, дотики, сміх, просторові пересування, відстань між ними та інші засоби) [4, с. 29]. Ю. Васьков вважає, що комунікативна компетентність означає інформованість про цілі, сутність, структуру, засоби й особливості педагогічного спілкування (комунікативні знання); володіння технікою цієї діяльності (комунікативні вміння і навички); індивідуально-особистісні якості фахівця (комунікативна спрямованість), а також здібність до творчого вирішення комунікативних завдань (комунікативна креативність) [1, с. 45].

Однак в практичній роботі (заняття з легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор тощо) застосування різного характеру спілкування, під час якого здійснюється розвиток мовленнєвих умінь студента, приділено недостатньо уваги.

**Мета дослідження** – полягає в розробці та обґрунтуванні засобів формування культури спілкування майбутніх фахівців фізичного виховання на заняттях з легкої атлетики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Перш за все для формування елементів спілкування майбутніх фахівців фізичного виховання ми розробили та



впровадили на заняттях з легкої атлетики три види вправ з використанням рухів. Виходили із того, що вченими давно доведений зв'язок між розвитком рухів і формуванням мовних навичок [3; 5; 7]. До таких видів вправ ми відносимо: 1) легкоатлетичні рухи з використанням довгопромовок; 2) легкоатлетичні рухи, які можливо супроводжувати відомими дитячими віршами; 3) завдання на розвиток таких якостей голосу як сила, рухливість, темп, чітка дикція тощо, щоб робота над технікою мови супроводжувалася легкоатлетичними рухами. Поєднання роботи над технікою мови з ритмічними легкоатлетичними рухами тіла дає позитивний ефект, допомагає зняти напруженість, скутість. При цьому ми використовували ходьбу, рухи рук і ніг, жестикуляція яка допомагає розумінню змісту мови.

З метою визначення ефективності запропонованих вправ, які сприяють покращенню рівня сформованості культури спілкування студентів – майбутніх фахівців фізичного виховання нами було проведено (у межах проходження магістерської практики) експеримент, який полягав у впровадженні зазначеної системи вправ у навчальний процес з легкої атлетики (7 семестр 2018-2019 н. р.). У дослідженні прийняло участь 26 студентів. До особливостей запропонованої нами системи вправ можна віднести:

- у студентів формується усвідомлення ставлення до тренування мовного дихання, технічних характеристик голосу, для чого викладачем робиться акцент на їх професійну значущість;

- комплекси вправ побудовані за принципом наростання складності;

- на вступному занятті викладач пояснює загальні принципи виконання вправ, прийоми самоконтролю, здійснює показ, а на наступних заняттях до проведення тренувальних вправ по черзі підключаються студенти.

Навчання вибору оптимального темпу мовлення проводилося з акцентом на необхідність вибирати темп залежно від мовної ситуації на занятті, семантики тексту й керувати темпом, зберігаючи правильність дихання.

Інтонаційні вправи були спрямовані на формування точності постановки логічного наголосу, покликаною підкреслити найбільш значиме в семантиці висловлювання слово: правильного розподілу пауз для повного вдиху й добору повітря; зміни тембру й тону залежно від семантики висловлювання та особистісно-психологічних особливостей студентів.

Оскільки дикція є одним з обов'язкових елементів техніки мови, то її корекції в експериментальній програмі було приділено особливу увагу. Робота над дикцією полягала у вивченні артикуляційних характеристик звуків, проведенні артикуляційних вправ із наростанням складності.

Заняття включали вправи, що виконуються беззвучно, пошепки, вголос, послідовність яких здійснювалася за принципом: окремі звуки, склади, слова.

Велике значення в роботі над дикцією мають скоромовки, під час використання яких не слід відразу прагнути до швидкого вимовляння, а виконувати вправи в такій послідовності: чітка вимова окремих звуків, складів, цілої фрази, поступово збільшуючи швидкість і зберігаючи повний стиль вимови.

Крім того, студенти брали участь у аналізі усних виступів, зразків усного мовлення, відзначаючи випадки порушення точності мови, складали словник неприпустимих у мові викладачів слів (експресивних, діалектизмів, професіоналізмів, колективно-обмежених понять та ін.). Використання такої форми роботи, як складання індивідуального словника, хоч і не є інновацією, проте володіє великими можливостями у формуванні навички роботи з довідковою, науково-методичною, спеціальною літературою, свідомому контролю за вибором мовних засобів у ситуаціях професійного спілкування студент-викладач на заняттях з легкої атлетики.

Метою виконання даних вправ було також збагачення словникового запасу студентів – майбутніх фахівців фізичного виховання, виховання мовного смаку,

усвідомленого ставлення до власної мови як зразку для майбутніх учителів фізичної культури. Особливий акцент при цьому робився на те, до яких наслідків у майбутньому педагогічному спілкуванні вчителя може привести неточність мови, а також на те, що використання ненормативної лексики в мові викладача переймається і, відповідно, тиражується в мові студентів – майбутніх учителів фізичної культури.

Розвиток комунікативної складової культури спілкування ми визначали за рівнем сформованості комунікативних якостей мови студентів, для чого були визначені такі параметри: інформованість, логічність, точність, виразність, багатство, чистота, емоційність, милозвучність і дореченість мовлення. При цьому використовували тестові завдання, складені Г. Кондрацькою [5] на основі узагальнених методичних і довідкових джерел для визначення культури спілкування студентів на заняттях зі спортивних дисциплін.

Зазначимо, що нас цікавить зміна показників сформованості комунікативних якостей мови студентів у процесі навчання з використанням запропонованих вправ (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники сформованості комунікативних якостей студентів**

Показник	До експерименту	Після експерименту
Середній бал	3,56	3,89
Сформованість якостей	0,70 (48%)	0,78 (66%)
Стандартне відхилення	$\pm 0,14$	$\pm 0,13$

Як свідчать отримані дані сформованість комунікативних якостей мови у студентів після експерименту зросла на 18%, що вказує на ефективність запропонованих нами вправ та їх використання у навчально-виховному процесі з легкої атлетики. Отримані дані до та після проведення експерименту свідчать про статистичну значущість результатів, оскільки достовірність даних становить –  $t = 1,45$ .

Можливо зазначити, що формування культури спілкування студентів ми розглядаємо як складову частину колективної роботи професорсько-викладацького складу вищого навчального закладу з підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання.

**Висновки.** Підсумки дослідження підтвердили перевагу запропонованого комплексу вправ з використанням рухів на заняттях з легкої атлетики, що сприяють підвищенню ефективності процесу формування у студентів – майбутніх фахівців фізичного виховання культури спілкування в умовах навчання у вищому навчальному закладі.

**Список використаної літератури**

1. Васьков Ю.В. Комунікативна компетентність учителя / Юрій Васьков // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006. - № 1. – С. 45.
2. Введенський В.Н. Коммуникативная компетентность педагога: характеристика, способы совершенствования / Володимир Введенський. – СПб.: ИОВ РАО, 2003. – 52 с.
3. Забора А.В. Формування знань і навичок майбутніх вчителів фізичної культури в процесі вивчення дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання» і «Гімнастика з методикою викладання»: дис. ...канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Забора Андрій Володимирович. – Х., 2004. – 197 с.
4. Іваній І.В. Комунікативна компетентність фахівця фізичного виховання та спорту: методичні рекомендації / І.В. Іваній. – Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. – 40 с.
5. Кондрацька Г.Д. Теоретичні та методичні засади формування професійно-мовленнєвої культури майбутніх фахівців фізичного виховання: дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук: спец. 13.00.04 теорія та методика професійної освіти / Галина Дмитрівна Кондрацька – Дрогобич, 2017. – 548 с.
6. Пасинок В.Г. Мовна підготовка студентів як загальнопедагогічна проблема / Володимир Пасинок: Монографія. – Харків: Лівий берег, 1999. – 154 с.

7. Синиця А.В. Культура професійного спілкування вчителя фізичної культури / А.В. Синиця // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт. – Випуск 8. – К.: вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – С. 41-43.

**Іваній І. В., Перетятко О. О.**

## **ФОРМУВАННЯ МОВНОЇ КУЛЬТУРИ ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

*У статті експериментально перевірено й доведено ефективність запропонованих умов, які сприяють підвищенню рівня сформованості основних показників мовленнєвої культури майбутніх фахівців фізичного виховання у процесі професійної підготовки. Визначено якість сформованості комунікативних умінь студентів-майбутніх учителів фізичної культури. Розвиток комунікативного компоненту мовленнєвої культури визначили за рівнем сформованості таких комунікативних умінь як: інформативність, виразність, доречність, мовлення.*

**Постановка проблеми.** Основні підходи нашого дослідження викликають із сучасних концепцій та положень про професійну підготовку у вищій школі, в яких обґрунтовано нове розуміння процесу формування мовленнєвої культури як закономірних, послідовних і неперервних змін, що відбуваються у ході становлення особистості студента – майбутнього фахівця фізичного виховання. Організація мовленнєвої діяльності в умовах фізкультурної освіти передбачає засвоєння студентами знань про мову і мовлення, набуття ними власного мовленнєвого досвіду, спрямованості особистості до саморозвитку і самореалізації, формування самосвідомості як передумови самостійності в володінні комунікативними вміннями, що супроводжується відповідним корегуванням у процесі професійної підготовки.

Формування мовленнєвої культури майбутніх фахівців фізичного виховання є процесом під час якого необхідно визначити рівень ставлення людини до занять фізичними вправами і перевірити поінформованість населення. Домінуючу роль у професійній діяльності фахівців фізичного виховання відіграє процес прийому-передачі інформації (комунікація) С. Александрова [1], Ю. Васьков [2], Н. Волкова [3], І. Іваній [5]. На думку Ж. Дасюк комунікація – це специфічна форма взаємодії і взаєморозвитку суб'єктів, що породжена потребами спільної діяльності [5]. Оскільки ми ведемо мову про фахівця фізичного виховання як об'єкта який має і повинен використовувати різні підходи зацікавлених людей до занять фізичними вправами, то важливим елементом є умови його професійної підготовки до педагогічного спілкування як системи психолого-педагогічної взаємодії між учителем та учнем у навчально-виховному та навчально-тренувальному процесі.

**Мета дослідження** – перевірити ефективність запропонованих умов формування мовленнєвої культури майбутніх фахівців фізичного виховання у процесі професійної підготовки.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для наближення майбутнього вчителя фізичної культури до проблем фізичного виховання в сучасному суспільстві виникла необхідність розробки й упровадження умов формування мовленнєвої культури майбутнього фахівця. З цією метою в курсі «Психологія фізичного виховання та спорту» (тема «Психологія особистості вчителя фізичної культури»), ми ввели підрозділ «Комунікативна компетентність фахівця фізичного виховання», в якому на основі компетентнісного підходу у вищій професійній фізкультурній освіті розглядається питання сутності комунікативної компетентності фахівця, її структура і зміст, складності та бар'єри у професійному спілкуванні фахівця. Показано, що

комунікативна компетентність фахівця фізичного виховання та спорту є виявом його мовленнєвої культури у процесі професійної діяльності [4].

Розвиток комунікативного компоненту мовленнєвої культури ми визначали за рівнем сформованості комунікативних умінь як: інформованість, виразність, логічність, точність, багатство, чистота, емоційність, милозвучність і дорічність мовлення [4; 6].

Багатство й виразність у мові студентів-майбутніх учителів фізичної культури визначалися на практичних заняттях шляхом аналізу усних виступів, зразків усного мовлення. Практичні заняття із зазначеного підрозділу були спрямовані на збагачення словникового запасу студентів – майбутніх учителів фізичної культури, виховання мовного смаку, усвідомленого ставлення до власної мови (у тому числі й як унікальності національної культури фахівця) як зразку для майбутніх учителів фізичної культури. Особливий акцент при цьому робився на те, до яких наслідків у майбутньому педагогічному спілкуванні вчителя може привести неточність мови, а також на те, що використання ненормативної лексики в мові учителя переймається і відповідно тиражується в мові учнів. На практичних заняттях звертали увагу студентів на питання регуляції мовного дихання, якості професійного голосу, гігієни голосу, що надавало можливість формувати у них усвідомлене ставлення до тренування мовного дихання, технічних характеристик голосу з акцентом на їх професійну значущість. Такі вправи були спрямовані на формування точності постановки логічного наголосу, правильного розподілу пауз для повного вдиху й добору повітря, зміні тембру й тому залежно від семантики висловлювання та особистісно-психологічних особливостей студентів.

Для визначення якості сформованості комунікативних умінь студентів – майбутніх учителів фізичної культури використовували адаптований до вирішення наших завдань «Тест комунікативних умінь» (Л. Міхельсон [7]). Тестування проводили у виділених контрольних (27 осіб) та експериментальних (26 осіб) групах студентів Навчально-наукового інституту фізичної культури (2 курс навчання) у 2016-2017 навчальному році на двох етапах опитування (вересень 2016 р., травень 2017 р.). Зазначимо, що нас цікавить зміна показників сформованості комунікативних умінь студентів у процесі навчання з використанням запропонованих умов. Для оцінки кількісного та якісного аналізу емпіричних даних використовували  $t$  = критерії Стюдента.

Сформованість комунікативних умінь студентів – майбутніх учителів фізичної культури в контрольній групі становила 41%, до другого етапу покращилась до 56%, приріст результатів склав 14%, у експериментальній групі на першому етапі – 42%, на другому – 78%, за етапами зросла на 34% (табл 1). Отримані результати в контрольних і експериментальних групах свідчать про статистичну значущість запропонованих умов формування мовленнєвої культури студентів – майбутніх учителів фізичної культури (табл. 1). У студентів на першому етапі експериментального дослідження достовірність даних становить  $t = 1,31$ ; на другому етапі достовірність даних становить  $t = 1,82$ .

Таблиця 1

**Показники сформованості комунікативних умінь студентів  
Навчально-наукового інституту фізичної культури СумДПУ**

Показник	I етап дослідження		II етап дослідження	
	КГ (n-27)	ЕГ (n-26)	КГ (n-27)	ЕГ (n-26)
Середній бал	3,60	3,58	3,72	4,08
Сформованість умінь, %	0,7 (41%)	0,7 (42%)	0,75 (56%)	0,82 (78%)
Приріст, %	-	-	14%	34%
Стандартне відхилення	$\pm 0,14$	$\pm 0,15$	$\pm 0,14$	$\pm 0,16$
$t$ = критерії Стюдента.	1	1,31	1	1,82



Таким чином, проведене експериментальне дослідження підтвердило результати теорії, встановило ефективність використання комплексу педагогічних умов у формуванні мовленнєвої культури майбутніх учителів фізичної культури у вищому навчальному закладі. Зазначимо, що формування мовленнєвої культури студентів ми розглядаємо як складову частину колективної роботи професорсько-викладацького складу вищого навчального закладу з підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

**Висновки.** Підсумки дослідження підтвердили перевагу запропонованого комплексу педагогічних умов, що сприяють підвищенню ефективності процесу формування в студентів – майбутніх учителів фізичної культури мовленнєвої культури в процесі професійної підготовки. Вважаємо, що ці та інші питання потребують подальшого ґрунтовного дослідження.

#### **Список використаної літератури**

1. Александрова С.А. Комунікативна культура як важливий чинник комунікативної компетентності та культури фахівців туристської індустрії як фактор впливу на стан їхнього здоров'я / С.А. Александрова // Педагогіка та психологія: зб. наук. праць. – Харків: ХНПУ, 2007. – Вип. 32. – С. 138-144.
2. Волкова Н.П. Професійно-педагогічна комунікація: теорія, технологія, практика: монографія / Н.П. Волкова. – Д.: Вид-во ДНУ, 2005.
3. Васьков Ю.В. Комунікативна компетентність учителя / Юрій Васьков // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006. -№ 1. – С. 45.
4. Іваній І.В. Психологія фізичного виховання та спорту: навчально-методичний посібник / І.В. Іваній, В.М. Сергієнко. – Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 204 с.
5. Іваній І.В. Комунікативна компетентність фахівця фізичного виховання та спорту: методичні рекомендації / І.В. Іваній. – Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. – 40 с.
6. Кондрацька Г.Д. Професійно-мовленнєва культура майбутнього фахівця фізичного виховання в системі вищої освіти: монографія / Г.Д. Кондрацька. – Дрогобич: РВВ ДДПУ імені Івана Франка, 2017. – 450.
7. Михельсон Л. Тест комунікативних умінь [Електронний ресурс] / Л. Михельсон // 2012. – Перевод и адаптация Ю.З. Гильбуха. – Режим доступа: [http:// azps.ru / tests / mihelson.html](http://azps.ru/tests/mihelson.html)

**Іваній І. В., Шисель М. А.**

#### **ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

*У статті обґрунтовано інноваційні шляхи формування професіоналізму майбутнього фахівця фізичного виховання в умовах педагогічної практики, які пов'язані з розвитком його професійно-педагогічних соціальних і особистісних якостей. Результати впроваджених інновацій підтверджують достатньо високий рівень сформованості професіоналізму майбутніх фахівців у процесі педагогічної практики.*

**Постановка проблеми.** Сучасний період розвитку освіти в Україні характеризується активізацією процесів модернізації в галузі фізичної культури і спорту. Перехід до ринкової економіки, переосмислення ролі і функцій фізичної культури визначають нові вимоги до підготовки фахівців цієї галузі. Сьогодні фахівець фізичного виховання повинен бути компетентним у питаннях ефективного використання засобів фізичної культури в освіті і вихованні населення, оздоровлення, формування здорового способу життя. Успішність роботи фахівця фізичного виховання залежить від рівня його професіоналізму який формується у процесі навчання та педагогічних практик.

У ході педагогічної практики створюється можливість формування у студентів постійної потреби здобувати нові теоретичні знання і практичний досвід, вводити їх у



проблеми сучасної фізкультурної науки і практики, вчити їх засвоювати передовий практичний досвід кращих учителів фізичної культури, опановувати основами професіоналізму. Ефективність вирішення цих завдань залежить від постановки навчального процесу і педагогічної практики, оскільки в цей період найбільш ефективно здійснюється інтеграція теоретико-педагогічної підготовки і виховного процесу. Формування професіоналізму майбутніх фахівців фізичного виховання в умовах педагогічної практики, як показують матеріали досліджень, уявляють собою цілеспрямоване впровадження системи педагогічних інновацій [1-5].

**Мета дослідження** – обґрунтувати інноваційні шляхи формування професіоналізму майбутнього фахівця фізичного виховання в умовах педагогічної практики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У педагогіці професіоналізм тлумачиться як висока підготовленість до виконання завдань професійної діяльності й результат систематичного підвищення кваліфікації фахівця, його творчої активності [4, с. 69]. Педагогічна практика є важливою ланкою в процесі формування професіоналізму майбутнього фахівця фізичного виховання, що дозволяє підвищити рівень його професійної готовності та намітити шляхи корекції виявлених проблем. Нині система організації педагогічної практики повинна бути більш гнучкою, динамічною, мобільною й адекватно реагувати на швидко змінний попит на сучасного фахівця [3; 4; 7].

Теоретичним підґрунтям вирішення проблеми формування професіоналізму майбутніх фахівців фізичного виховання в умовах педагогічної практики може слугувати акме-культурологічний підхід, в основу якого покладено дослідження взаємопов'язаних класів явищ теорії акмеології і культури.

Сутність акмеологічного підходу полягає у вивченні індивідуальних, особистісних та суб'єктивно-діяльнісних характеристик фахівця в єдності всіх взаємозв'язків задля досягнення професійних і особистісних вершин (акме) та самореалізації [1, с. 123]. Культурологічний підхід розглядає характер взаємозв'язку освіти і культури, їх ізоморфну тотоженість, утворення цілісної єдності духовних, соціальних й технологічних компонентів змісту навчання в системі когнітивно-ціннісно-регулятивних координат, для того, щоб і значення (цивілізаційна парадигма), і цінності, і смисли (культурологічна парадигма) складали основне ядро модернізованого змісту фізкультурної освіти [2, с. 24].

З точки зору акмеології особливий інтерес викликають наступні класи явищ, які характеризують професійний рівень фахівця: «професійна придатність», «професійна компетентність», «професійна готовність», «професіоналізм», «професійна майстерність». Із позицій культурології – «культура», «гуманізація», «соціалізація», «традиції», «інновації». Культура у даному випадку розуміється як специфічний, морально орієнтований спосіб людської діяльності, оцінка й усвідомлення її результатів. Гуманізація має на увазі домінуюче значення не зовнішнього впливу на студента, а розвиток його внутрішньої сутності. Соціалізація – спрямована на студента на реалізацію його професійних планів. У культурній спадкоємності головне значення полягає у збереженні вітчизняних досягнень в освіті, минулого корисного досвіду, на основі якого необхідно удосконалювати зміст фізкультурної освіти. У цьому контексті традиції й інновації розглядаються як діалектична взаємодія, завдяки якій інновації сприймаються професійним співтовариством як корисні й ефективні і тому з часом постають традиціями.

З огляду на вищесказане, потенціал педагогічних практик ми розглядаємо в педагогічному, соціальному, особистісному плані. У педагогічному плані – це виконання функції створення широкого загальнокультурного, емоційно-значимого для студента фону засвоєння основної освіти й предметна орієнтація майбутнього фахівця в базових видах діяльності з урахуванням його нахилів й інтересів. У

соціальному плані – це посилення стартових можливостей майбутніх фахівців фізичного виховання на ринку праці, сприяння визначенню їхніх професійних планів. В особистісному плані – це додаткова можливість збагачення особистості студента цінностями фізкультурної діяльності, особистісних професійних потреб, корекція особистісно значущих якостей.

Формування професіоналізму майбутніх фахівців фізичного виховання здійснювалося у процесі педагогічної практики через внесення до програми практики та реалізацію наступних інновацій:

1. Розвиток інноваційно-освітньої складової педагогічної практики для трансформації оптимальних знань, умінь у професійній компетенції й професіоналізм – це вміння, яке починає створюватися на основі професійно-педагогічної компетентності шляхом інтеграції і практики.

2. Розвиток професійно-педагогічної складової педагогічної практики для накопичення досвіду впровадження нових знань і умінь, перетворених у педагогічні технології і шляхом реалізації цих технологій опанування професіоналізмом, а також формування у студентів потреби у саморозвитку і самовдосконаленню.

3. Розвиток соціально-культурної складової педагогічної практики для набуття досвіду проведення виховної роботи з учнями, необхідного аналізу навчально-виховних ситуацій, визначення і вирішення педагогічних задач як у класі, так і в індивідуальній роботі, а також для підвищення культури освітньої й інноваційної діяльності учителя.

У межах вищезазначених інноваційних підходів нами в 2017-2018 навчальному році було проведено експеримент в умовах педагогічної практики. Студенти 1-го курсу магістратури приймали участь в експерименті в період педагогічної практики в загальноосвітніх школах. У експерименті приймали участь 27 магістрів спеціальності «Фізичне виховання». У нашому дослідженні у якості основних критеріїв професіоналізму виступають професійно-педагогічні вміння, оскільки професійно-педагогічна підготовка майбутнього фахівця визначається як мета всієї системи професійної підготовки, як процес і як результат творчого опанування знаннями і набуття професіоналізму у процесі педагогічної практики [6, с. 38].

Рівень сформованості професіоналізму студента оцінювався за наступними вміннями: вміння розробляти конспекти конкретних уроків з фізичної культури (У 1); самостійно проводити навчальні заняття з учнями загальноосвітніх шкіл (У 2); вміння планувати, організувати й проводити виховну роботу з учнями школи, здатності виховувати в учнів соціально-особистісні якості (У 3) [4].

З метою діагностування рівня сформованості професіоналізму студентів нами на основі вищезазначених умінь розроблена картка «Діагностика професіоналізму студента», яка включає 14 показників. Показники оцінювались у балах: володіє досконало – 3, володіє – 2, слабо виражені -1, не володіє – 0 (табл. 1). Співвідносили показник з критеріями рівня професіоналізму: 100–75% - оптимальний; 74-55% - допустимий; 54-25% - критичний; 24% і нижче – недопустимий рівень.

Таблиця 1

**Оцінка рівня сформованості професіоналізму магістрантів 1-го курсу  
в умовах педагогічної практики, %**

Рівень сформованості професіоналізму	У 1	У 2	У 3
Володіє досконало	44,3	44,6	34,9
Володіє	44,2	33,4	42,5
Уміння слабо виражені	10,5	22,0	21,1
Не володіє	-	-	1,5

Аналізуючи дані табл. 1, співвідносимо їх з критеріями рівня сформованості професіоналізму. Критичний рівень професіоналізму продемонстрували 19,7%

студентів, допустимий – 40,2%, оптимальний – 40,1%. Отже, оптимальний і допустимий рівні сформованості професіоналізму показали 80,3% студентів, що свідчить про ефективність впровадження запропонованих інновацій в умовах педагогічної практики і якості підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання.

**Висновки.** Проведене дослідження показало, що підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання, які відповідають сучасним запитам загальноосвітньої школи, потребує пошуку інноваційних шляхів професійної підготовки студентів, зокрема в умовах педагогічної практики. Результати впровадження інновацій підтверджують достатньо високий рівень сформованості професіоналізму майбутніх фахівців фізичного виховання.

#### **Список використаної літератури**

1. Дерка Т.Г. Неперервна професійна підготовка фахівців фізичного виховання: акмеологічні засади: [монографія] / Т.Г. Дерка, за ред. С.О. Сисоєвої. – Київ: Вид-во ВП «Едельвейс», 2016. – 528 с.
2. Іваній І.В. Основи професійно-педагогічної культури фахівця фізичного виховання та спорту: навч.-метод. посібник / І.В. Іваній – Суми: ФОП Цьома С.П., 2017. – 156 с.
3. Іванська О.В. Формування професійної майстерності фахівців фізичної культури засобами педагогічних технологій / О.В. Іванська, А.В. Сидорчук, Т.С. Яковенко // Молода спортивна наука України, Львів: 2012. – С. 537-541.
4. Кравченко В.М. Теоретичні засади формування педагогічного професіоналізму майбутніх викладачів / В.М. Кравченко // Міжнародний науковий журнал «Інтернаука», 2016, № 12 (22). – С. 68-71.
5. Кулікова Л.М. Формирование профессиональной компетентности будущего специалиста сферы физической культуры и спорта в условиях производственной практики / Л.М. Куликова, Л.М. Куликов // Теория и практика физической культуры, 2014, № 5. – С. 101-104.
6. Лоза Т.О. Робочий зошит з педагогічної практики в старшій школі: методичка розробка для студентів IV курсу спеціальності «Фізичне виховання» / Т.О. Лоза. – Суми: Вид-во СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2015, 2015. – 76 с.
7. Черкас Г.В. Педагогічна практика в системі підготовки вчителя / Г.В. Черкас // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2008. - № 1. – С. 155-158.

#### **Кравченко А. І.**

### **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КОЗАКІВ У С. СТАРОМУ СУМСЬКОГО ПОВІТУ – ПЕРШОМУ ПОСЕЛЕННІ ГЕРАСИМА КОНДРАТЬЄВА**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

*У статті висвітлено історичні аспекти й особливості становлення фізичної підготовки в с. Старому Сумського повіту.*

**Постановка проблеми.** «Пізнай свій край... себе, свій рід, свій народ, свою землю, і ти побачиш свій шлях у життя». Ці мудрі слова великого філософа Г. С. Сковороди, що пролунали 250 років тому, залишаються актуальними й у наш час, добу творення української державності, формування української національної ідеї, виховання громадянина - патріота України.

У народі дуже влучно говорять: «Хто не знає минулого, той не має майбутнього». І дійсно, пізнавши минуле, осмисливши його проблеми, помилки та здобутки, потрібно переносити позитивний досвід у майбутнє, тому кожна людина повинна знати не тільки всесвітню історію, але й історію свого краю, «малої» батьківщини, адже це священний обов'язок культурного й освіченого громадянина сучасної України. Кожен із нас має пам'ятати, де його коріння, знати історію своєї родини, бо хто не знає свого минулого, той не вартий майбутнього. Шанобливе ставлення до історії рідної країни, свого краю – то ознака цивілізованості суспільства. Знати історію батьківщини необхідно тому, що це не лише вияв поваги до

історичного минулого і державності в цілому, а й своєрідний прогноз на майбутнє, оскільки, як відомо, історія має здатність повторюватися.

Історія нашого краю бере початок із глибини століть. Плин часу, культурно-етнічні процеси, що відбувалися на території сучасної Сумщини, та визначні історичні події залишили по собі унікальні пам'ятки, серед яких і Старосільське поселення [2, с. 6].

Турбота про виховання всебічно розвиненого, фізично міцного молодого покоління на всіх історичних етапах розвитку була завданням державної ваги. Для його виконання необхідно з раннього дитинства широко використовувати різноманітні засоби та методи фізичного виховання, як однієї з найважливіших передумов зміцнення здоров'я й усебічного розвитку. Для фізичного виховання в усі часи була характерна комплексність у використанні засобів, причому до них, крім фізичних вправ, треба віднести і природні чинники, але провідним і специфічним засобом фізичного виховання все ж залишаються саме фізичні вправи.

**Мета дослідження** полягає у висвітленні історичних аспектів становлення фізичної підготовки в с. Старому Сумському повіту як першому поселенні Сумського полку.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Розглядаючи в історичному плані становлення і розвиток фізичного виховання на території Слобожанщини, до якої належить і с. Старе Сумського повіту, необхідно відзначити, що перші історичні свідчення про це село ми знаходимо у хрестоматійному для істориків Слобожанщини «Історико-статистичному описі Харківської єпархії» преосв. Філарета (Гумілевського) [6]. С. Старе було утворено як прикордонний форпост, де, за багатьма історичними свідченнями, у 1642 році (швидше за все, раніше) оселився Герасим Кондратьєв, отаман-осадчий м. Суми (1655), найбільшого міста слобідських полків кінця XVII – XVIII ст., претендент на гетьманство (1669) [1].

К. П. Щелков у своїй праці «*Историческая хронология Харьковской губернии*» зазначає, що с. Старе засноване в 1642 році, й саме тут перш за все оселився Г. Кондратьєв [7, с. 11].

**1642. Старое при Пселѣ сум. у., здѣсь жилъ первоначально, знаменитый впоследствии, полковникъ сумскаго полка Герасимъ Кондратьевъ. Церковь Рождества Богородицы, на мѣсто которой въ 1753 г. потомокъ Герасима Степанъ Кондратьевъ построилъ каменную во имя св. Николая. (Ф. III, 378).**

**Уривок із книги К. П. Щелкова «Историческая хронология Харьковской губернии», 1882 рік**

У книзі «Россия. Полное географическое описание нашего отечества» також засвідчено, що с. Старе виникло в 1642 році. Воно нараховувало до 1500 мешканців і за часів звільнення селян належало Михайлові Миколайовичу Зборомирському, у власності якого тоді перебувало 4.300 десятин землі [5, с. 325].

Форпост у с. Старому було обрано козаками не випадково, оскільки, по-перше, він мав вигідне географічне розташування – на виступі, де, за переказами, було насипано земляний вал з гарматою, тобто створено своєрідну козацьку вежу. Прилеглі території з форпосту проглядалися на 2 - 3 км [3]. Крім цього, доступ до нього ускладнювали ще дві природні перешкоди: р. Псел і так званий Псьольчик (за картою Шуберта 1861 року, Псел і Псьольчик мали однакове наповнення). Південніше за форпост знаходилася р. Сироватка. Усе зазначене давало змогу козакам, які перебували на форпості, за будь-якого співвідношення сил мати більш



вигідне положення з погляду військової стратегії. Перші козаки-поселенці, які прийшли в с. Старе, будували глинобитні хати над так званим ярком.

ГЛ. VIII. СЫРОВАТКА. ВОРОЖБА СУМСКАЯ. БЕЗДРИКЪ. В. БОБРИКЪ. 325

Верстахъ въ  $1\frac{1}{2}$ —2 отъ Н. Сыроватки на западъ, на лѣвомъ берегу р. Псла лежитъ село Низъ съ населеніемъ около 2.200 человѣкъ, при которомъ съ 1854 года работаетъ сахароваренный заводъ Суханова, приготовляющій сахарнаго песку, черной патоки и жома на сумму свыше 600 тыс. рублей; рабочихъ на заводѣ около 600 человѣкъ. Въ эпоху освобожденія крестьянъ село это принадлежало двумъ крупнымъ землевладѣльцамъ Сумскаго уѣзда Дм. Ив. Кондратьеву, владѣвшему здѣсь 18.800 дес. и Кукелю-Яснопольскому, владѣвшему 5.000 дес. Кондратьевы переселились въ Слободскую Украину изъ Запѣпровской Малороссіи и играли видную роль въ Сумскомъ слободскомъ полку. Полковникъ Герас. Кондр. Кондратьевъ былъ награждаемъ обширными вотчинами отъ царей Алексѣя Михайловича и Федора Алексѣевича, такъ что въ концѣ XVIII вѣка Кондратьевы владѣли въ одной Харьковской губерніи 120 тыс. дес. земли. Верстахъ въ 3 на сѣверъ отъ Нижн. Сыроватки расположено с. Старое, возникшее въ 1642 г.; оно имѣетъ до 1.500 ж. и въ эпоху освобожденія крестьянъ принадлежало Мих. Ник. Зборомірскому, въ собственности котораго находилось здѣсь въ то время 4.300 дес. земли.

**Уривок із книги «Россия. Полное географическое описание нашего отечества»**

Як зазначалося вище, прибулі до с. Старого військові були вихідцями з Центральної України. Основним завданням цих вправних вояків була охорона північно-східних земель і попередження про напади кримських татар на такі міста, як Путивль і Рильськ. Російські воєводи саме з Центральної України набирали найкращих козаків, які, за свідченнями старожилів-старосільців, досконало володіли всіма видами вогнепальної та холодної зброї [4]. Військово-фізичні вправи або тренування у форпості систематично включались у ігрову діяльність, полювання, вишкіл, тобто фізична підготовка передбачала різноманітні форми та засоби. Найсильніші, найспритніші та найвправніші козаки користувалися великою повагою у старосільців і молодь намагалася наслідувати більш досвідчених. За переказами, молодим козакам особливо подобалося вправлятися в їзді верхи та стрільбі з гвинтівки і пістоля. До наших днів збереглось одне з місць, що знаходиться біля так званого Кондратьєвського виступу – Стрілкове, де козаки з форпосту вправлялись у стрільбі. Усі козаки були дуже витривалими, могли верхи проїхати багато сотень кілометрів з повідомленнями в Путивль і Рильськ про підхід військ із Криму.

Збереглися також спогади про те, що відбувалися кулачні бої та змагання з боротьби, а також різноманітні ігри, без яких не обходилося навіть найскромніше свято. У іграх брали участь цілі групи козаків-старосільців, в основному молодь, яка змагалась у швидкості, силі, спритності, влучності. Усі ігри за будь-якої пори року організовувалися на свіжому повітрі, що сприяло зміцненню здоров'я козаків-старосільців, оскільки відомо, що саме постійна взаємодія і єдність людини та навколишнього середовища є запорукою фізичного розвитку.

З 1887 року, коли в с. Старому було створено училище I-го розряду (однорічне), ми не знаходимо даних про розвиток фізичного виховання в цьому навчальному закладі [1]. Щодо училища III-го розряду (трирічного), в 1900 році, теж немає згадок про заходи з фізичного виховання.

**Висновки.** Підсумовуючи, треба зазначити, що:

1) с. Старе Сумського повіту утворилось як козацький форпост задовго до 1642 року;

2) засновником с. Старого був отаман-осадчий Герасим Кіндратович Кондратьєв;

3) із часів заселення с. Старого козаками з Центральної України фізична підготовка мешканців населеного пункту перебувала в центрі уваги, оскільки це



давало можливість зміцнити здоров'я і вивести на більш високий рівень фізично-технічну підготовку кожного козака.

#### Список використаної літератури

1. Діти війни – червоносільці / за ред. Л. М. Черняка. – Суми : Рідний край, 2011. – 416 с.
2. Кравченко А. І. Визначні особистості Старого Села Сумського району (повіту), першого поселення Герасима Кондратьєва (1642 – 2018) : монографія / А. І. Кравченко. — Суми : ФОП Цьома С. П., 2018. — 356 с.
3. Кравченко А. І. Старе Село. Звідки пішла Сумська земля? / А. І. Кравченко // Історико-краєзнавче дослідження традицій та інновацій : матеріали II Міжнародної наукової конференції (Суми, 24-25 березня 2016 року) : у 2-х ч. Ч. 1 / за ред. В. С. Бугрія. – Суми : ФОП Цьома С. П., 2016. – С. 103-106.
4. Кравченко М. П. Спогади про життя / М. П. Кравченко. – Львів : Тріора плюс, 2016. – 160 с.
5. Россия. Полное географическое описание нашего отечества : Настольная и дорожная книга для русских людей : [в 19 т.]. Т. 7 : Малороссия : [Полтавская и Черниговская губ.] / Сост. Б. Г. Карпов, А. Я. Пора-Леонович, Ф. А. Виноградов [и др.]. – Х, 1903. – 518 с.
6. Филарет (Гумилевский Д. Г.) Историко-статистическое описание Харьковской епархии : в 3 т. Т. I / Филарет (Гумилевский Д. Г.) – Х. : Харьковский частный музей городской усадьбы, 2005. – 336 с.
7. Щелков К. П. Историческая хронология Харьковской губернии / К. П. Щелков. – Х. : Университетская типография, 1882. – 366 с.

Леоненко А. В., Вовк М. Є.

### ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ МОЛОДІ ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

*У статті на основі аналізу сучасних наукових досліджень визначено, що формування в учнів мотивації до служби в Збройних силах України відбувається на основі вивчення предмету «Захист Вітчизни». Схарактеризовано особливості викладання даної дисципліни в школі та встановлено практичні засоби військово-патріотичного виховання у загальноосвітній школі у процесі її вивчення.*

**Постановка проблеми.** Відповідно до Концепції допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання молоді одним із основних завдань організації допризовної підготовки є формування і розвиток мотивації, спрямованої на підготовку до захисту Української держави і служби у Збройних Силах України та інших військових формуваннях, а також здійснення психологічної підготовки до військової служби.

У сучасній науковій літературі знаходимо низку досліджень, що присвячені таким проблемам: підготовка громадян України до військової служби (В. Александров, Д. Іщенко та В. Мірошніченко та ін.) та захисту Вітчизни (В. Баришніков та О. Неймирок, М. Коробов та ін.), у тому числі засобами фізичної культури (Г. Бесарабчук, І. Ільницький та А. Окопний та ін.), військово-спортивних ігор (Г. Коломоєць та ін.) та на основі козацьких традицій (В. Глушук, О. Демінський, О. Кириченко та ін.).

Водночас актуальними є наукові праці, присвячені проблемі військово-патріотичного виховання учнівської молоді (Т. Бабич, О. Гончаренко, І. Гордієнко, В. Зелений, М. Зубалій, В. Івашковський, В. Корицький, А. Леоненко, В. Лещук, Б. Мисак, О. Остапенко, Р. Проць та ін.).

Аналіз відповідної наукової літератури показує, що проблема допризовної підготовки учнів старшого шкільного віку є предметом дослідження багатьох вчених.

Проте, недостатньо вивченими є аспекти, пов'язані з підвищенням їх мотивації до військової служби.

**Мета дослідження** полягає у вивченні сучасних наукових підходів до проблеми формування мотивації молоді до військової служби.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В сучасних умовах розвитку нашої держави особливо актуальною проблемою є підготовка молоді до захисту України.

У загальноосвітніх навчальних закладах формування готовності юнаків до служби в Збройних Силах України відбувається шляхом викладання дисципліни «Захист Вітчизни».

Як слушно зазначає О. Торічний, головна мета вивчення предмету – розвиток особистості учнів, формування їх готовності до захисту Вітчизни та дій в умовах надзвичайних ситуацій [3]. У сучасних нормативних документах (Закон України «Про військовий обов'язок і військову службу», Указ Президента України про «Концепцію допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання молоді», постанова Кабінету Міністрів України «Про положення про допризовну підготовку») визначено, що завдання предмету полягає в підготовці молоді до захисту життя і здоров'я, забезпечення власної безпеки і безпеки людей у надзвичайних ситуаціях мирного і воєнного часу, а також у підготовці юнаків до служби у Збройних Силах України, інших військових формуваннях, виконання військового обов'язку в запасі.

Серед особливостей викладання предмета «Захист Вітчизни» О. Торічний виокремлює такі:

- навчальний предмет вивчається юнаками та дівчатами окремо незалежно від кількості учнів у класі (але не менше ніж 5 осіб). Дівчата за їх власним бажанням (у разі згоди батьків, опікунів або піклувальників) навчаються за програмою для групи юнаків. Юнаки, які за станом здоров'я або релігійними поглядами звільнені від засвоєння основ військової справи, вивчають предмет за програмою для групи дівчат;
- навчальний матеріал розподіляється за періодами навчання та містить декілька варіантів викладу змісту (кількість годин для вивчення розділу/теми для різного потижневого навантаження – для 2 годин; 1,5 години; 1 години);
- організація навчально-польових зборів з останньому періоді навчання з метою практичного закріплення рівня знань, умінь та навичок учнів;
- відвідування учнями аварійно-рятувальних формувань та об'єктів цивільного захисту, проведення ігор, змагань за рятувально-прикладною тематикою, а також участь у фінальних районних, обласних і всеукраїнських змаганнях;
- поступове ускладнення та поглиблення теоретичних і практичних занять, засвоєння знань і набуття практичних умінь і навичок у ході занять на базі навчального закладу, закріплення теоретичних знань, формування практичних умінь і навичок під час навчально-польових зборів та занять у лікувально-оздоровчому закладі [3].

Науковець Р. Проць зазначає, що практичними засобами військово-патріотичного виховання у загальноосвітній школі в процесі вивчення предмета «Захист Вітчизни» є:

- розкриття загального змісту та обґрунтування необхідності служби у військових формуваннях України;
- формування та розвиток у молоді відповідальності за захист Української держави;
- формування в учнів правової свідомості, особистих якостей, необхідних для служби та подальшої праці в суспільстві [2].

Причому, як наголошує науковець, уся робота з військово-патріотичного виховання спрямована на формування в молоді позитивної мотивації до виконання

патріотичного обов'язку – захисту України. Відтак, військово-патріотичне виховання, на думку дослідника, організовується та здійснюється на основі:

- розвитку в старшокласників загальнолюдських цінностей, орієнтацій, національної гідності, культури міжнаціональних відносин, морально-психологічних якостей громадянина-патріота;
- вивчення героїчної історії українського народу, духовної спадщини, національних традицій, символів, вірувань, звичаїв;
- вивчення і роз'яснення ідейно-теоретичних засад державної незалежності та суверенітету, значення військової служби в забезпеченні територіальної цілісності держави;
- вивчення історії формування і будівництва Збройних сил України та Національної гвардії, історичних і духовних джерел національної військової організації;
- пропаганди подвигів і заслуг військовослужбовців у воєнний та мирний час, пропаганди життя та діяльності видатних військових та громадських діячів, борців національного руху, заслужених працівників культури і мистецтва;
- співробітництво з державними органами влади, громадськими та творчими організаціями, засобами масової інформації з питань військово-патріотичного виховання, фахової орієнтації молоді та підготовки її до захисту Вітчизни;
- розвитку військово-шефської роботи, надання допомоги ветеранам війни тощо [2].

Науковці В. Баришніков та О. Неймирок зазначають, що в Україні існує система підготовки громадян до служби у ЗСУ на випадок мобілізації або війни, яка містить такі заходи:

- допризовна підготовка молоді під час навчання в школі;
- підготовка призовників з військово-технічних спеціальностей в навчальних закладах Товариства сприяння обороні України;
- військова підготовка студентів вищих навчальних закладів за програмою підготовки офіцерів запасу;
- підготовка військовослужбовців під час проходження дійсної військової служби офіцерами, прапорщиками та контрактниками та під час проходження строкової служби у Внутрішніх військах Міністерства внутрішніх справ і в особливий період у Збройних Силах України;
- підготовка резервістів під час проходження служби у військовому резерві Збройних Сил України та Внутрішніх військах Міністерства внутрішніх справ;
- підготовка військовослужбовців запасу та військовозобов'язаних на навчальних, перевірних і спеціальних зборах [1].

Також В. Баришніков та О. Неймирок [1] зазначають, що з метою підвищення готовності громадян України до військової служби потрібно вжити низку заходів:

1. Вдосконалення підготовки допризовної молоді (перерозподіл навчального часу в напрямку практичних занять – особливо зі стрілецькою зброєю, поглиблення матеріального забезпечення занять сучасними зразками зброї та обов'язкового виконання практичних стрільб з бойової стрілецької зброї не тільки хлопцями але і дівчатами).

2. Корегування підготовки офіцерів запасу (перерозподіл навчального часу таким чином, щоб перший рік навчання зробити роком загальновійськової підготовки з присвоєнням сержантських військових звань після складання відповідних іспитів, а протягом другого року організується поглиблена підготовка фахівців).

3. Внесення змін в сам принцип комплектування і підготовки військового резерву (військовий резерв необхідно поділити на оперативний і загальний резерв; для його підготовки в оперативних командуваннях створити спеціальні центри підготовки резервістів з високопрофесійними викладачами й інструкторами, які

повинні бути обладнані сучасними зразками озброєння та військової техніки, сучасними тренажерами).

4. Вдосконалення мотивації служби у військовому резерві в мирний час (фінансування резервістів повинно бути не тільки на період проходження зборів але і на весь час знаходження громадянина у військовому резерві з безумовним підвищенням до нього вимог з боку Держави).

5. Введення інституту тимчасових військових звань (з призначенням на посаду, військовослужбовцю присвоюється відповідне цій посаді тимчасове військове звання зі збереженням за військовослужбовцем основного) [1].

Отже, проблема формування мотивації молоді до військової служби та захисту Вітчизни є особливо актуальною в наш час та потребує пошуку шляхів її вирішення на основі постійного коригування практичних засад реалізації основних завдань військово-патріотичного виховання.

**Висновки.** Таким чином, серед особливостей викладання предмету «Захист Вітчизни» в школі визначено окреме його вивчення хлопцями та дівчатами, практичне закріплення набутих знань, умінь та навичок на рівні загальноосвітнього навчального закладу, а також поза його межами, активізація позашкільної діяльності, а також формування в учнів розуміння необхідності захисту держави у випадку введення військового стану.

#### **Список використаної літератури**

1. Баришніков В. В. Готовність громадян України до захисту Вітчизни у разі оголошення мобілізації чи початку війни / В. В. Баришніков, О. К. Неймирок // Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних сил. – 2014. – Вип. 2. – С. 34–37.

2. Проць Р. О. «Захист Вітчизни» у системі військово-патріотичного виховання учнівської молоді / Р. О. Проць // Психолого-педагогічні науки. – 2014. – № 2. – С. 173–178.

3. Торічний О. В. Педагогічні засади формування готовності юнаків загальноосвітніх навчальних закладів до обрання професії офіцера під час вивчення навчальної дисципліни «Захист Вітчизни» / О. В. Торічний // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2013. – № 6. – С. 119–127.

**Леоненко А. В., Мартиненко Є. М., Солоненко Є. В.**

### **ФОРМИ ТА ЕТАПИ СПОРТИВНО-ТУРИСТСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

*У статті визначенні форми та етапи спортивно-туристської діяльності учнів загальноосвітніх навчальних закладах.*

**Постановка проблеми.** Туризм у всьому світі служить важливим засобом для гармонійного розвитку дітей, зміцненню їх здоров'я, виховання активної життєвої позиції. Актуальність його складається ще з багатьох компонентів: дотримання здорового способу життя, організація змістовного та цікавого дозвілля, масова доступність, фізичне та психологічне зміцнення особистості, розвиток морально-вольових та інтелектуальних якостей, формування життєво необхідних дитині вмінь та навичок для виживання у несприятливих умовах, залучення до суспільно-корисної роботи, оздоровлення.

У розвитку туризму виникли протиріччя між обмеженими можливостями педагогів-організаторів спортивно-туристської роботи і стрімко зростаючими потребами учнів у спілкуванні з природою, активному відпочинку, між бурхливо розвинутими формами туризму і недостатньо організацією, ослабленням уваги до самодіяльного туризму в школах [2].

**Мета дослідження:** проаналізувати та систематизувати форми та етапи спортивно-туристської діяльності учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз літературних джерел дозволив нам розширити знання про форми та етапи спортивно-туристської діяльності учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Туристські ігри і конкурси, змагання та зльоти забезпечують залучення значної кількості учнів до занять туризмом, сприяють формуванню прикладних навичок і вмінь, поліпшують підготовку школярів до праці і захисту Батьківщини [4].

Основними завданнями туристських змагань у загальноосвітніх навчальних закладах, конкурсів та зльотів є перевірка підготовки учнів до проведення безаварійних походів, закріплення вмінь та навичок, набутих під час занять з туризму, підвищення технічної та тактичної майстерності, досягнення спортивних результатів, виявлення найсильніших команд та учасників [1].

В залежності від мети, тематики, масштабів, а також кваліфікації і можливостей учасників і організаторів, змагання можуть бути одноденними (день туризму в школі, змагання з окремого виду туризму, туристські конкурси та естафети) або 2–7 – денними (змагання з туристського багатоборства, туристський зліт, змагання з окремого виду туризму на різних дистанціях).

День туризму в школі проходить з метою масового залучення дітей до оздоровчого туризму, популяризації цього виду спорту та відпочинку. Проводиться в теплу пору року – ранньою осінню або пізньою весною, як підсумок спортивно-туристська робота у школі може включати різноманітні конкурси, естафети на туристську тематику, змагання на туристській смузі перешкод, обід або вечерея в польових умовах тощо. Програма дня туризму в школі може бути розрахована як на цілий день (вихідний) так і в після урочний час.

До дня туризму слід ретельно готуватися, намагаючись залучити якомога більше дітей до участі у конкурсах та змаганнях [3]. Зазвичай **в програму дня туризму в школі можуть входити:** 1. Конкурс газет або малюнків на туристську тематику. 2. Конкурс розпалювання вогнища. 3. Конкурс туристської пісні. 4. Туристська смуга перешкод. 5. Туристська естафета. 6. Конкурс краєзнавчих матеріалів. 7. Конкурс звітів про походи, екскурсії, експедиції. 8. Конкурс встановлення намету.

В школі замість дня туризму можна проводити тиждень туризму (доцільно у великих школах). Кожен день проводяться туристські заходи окремо для молодшої, середньої та старшої школи), висвітлюючи події та результати тижня на спеціальному стенді. План проведення тижня туризму доводиться до відома класних керівників та учнів заздалегідь. На перервах для дітей повинні звучати туристські пісні.

Головним ініціатором, організатором та суддею дня або тижня туризму в школі повинен бути туристський організатор школи, залучаючи до співпраці адміністрацію, класних керівників та дирекцію і працівників районної або міської станції юних туристів.

Туристські змагання слід розглядати насамперед як ефективний засіб підготовки до походів вихідного дня і до складних походів. У змаганнях удосконалюються туристські навички, техніка і тактика руху на місцевості, вміння орієнтуватися тощо, тобто якості, необхідні туристу на маршруті.

Учасники змагань повинні пам'ятати, що високого результату можна досягти тільки шляхом наполегливих постійних тренувань, які підвищують спортивний рівень туристів, ведуть до кращої загальнофізичної підготовки. Непоодинокими є випадки, коли туристи не тренуються не тільки протягом року, а й навіть безпосередньо перед походом, хоч найчастіше причиною нещасних випадків є слабка загальна фізична підготовка.

Систематична участь у змаганнях привчає учнів самостійно орієнтуватися, виховує свідоме ставлення до розробки маршруту. Під час проведення змагань з



туристської техніки перевіряється вдосконалюється вміння грамотно долати різні за технічною складністю природні перешкоди, найхарактерніші для подорожі.

Туристські змагання у загальноосвітніх навчальних закладах можна поділити на два основних види, кожний з яких розв'язує завдання, що відповідають тим чи іншим особливостям подорожей: змагання зі спортивного орієнтування та змагання з техніки спортивного туризму.

*Змагання зі спортивного орієнтування* передбачають проходження певної ділянки місцевості і відшукування на ній контрольних пунктів за допомогою компаса та карти. Учасники повинні розв'язати це завдання самостійно з максимальною точністю, витративши мінімальний час.

Враховуючи вікові і фізіологічні особливості учнів, залік в змаганнях зі спортивного орієнтування проводиться окремо для хлопців і дівчат, відповідно дистанції плануються різні.

З чотирьох видів орієнтування (в заданому напрямі, за вибором, на маркованій дистанції та лінійне орієнтування) частіше за все на туристських змаганнях використовуються для особисто-командного заліку орієнтування в заданому напрямку, рідше – за вибором, для командного заліку - лінійне орієнтування або в заданому напрямку. Як окремий вид змагання в особисто-командному заліку виділяється естафетне орієнтування.

*Змагання з техніки спортивного туризму* включають в себе змагання з техніки окремих видів туризму: автомобільного, велосипедного, вітрильного, водного, гірського, лижного, пішохідного та спелеотуризму або комбіновані на різних дистанціях, обумовлених Правилами змагань зі спортивного туризму та Положеннями про змагання.

Змагання полягають в проходженні дистанції, що вміщує природні та штучні перешкоди, виконанні спеціальних завдань з використанням спорядження, що полегшує та прискорює пересування, забезпечує безпеку та виконання технічних і тактичних завдань.

Основними характеристиками змагань є масштаб, клас дистанцій і ранг.

За масштабом змагання поділяються на міжнародні, національні (всеукраїнські), зональні, обласні, міські, районні, клубні та колективів фізкультури, навчальних закладів тощо.

Клас дистанцій змагань (I–IV) характеризується їх складністю, а також окремими для кожного виду туризму додатковими вимогами.

Рекомендується, щоб тактична і технічна складність перешкод, які

долаються на дистанціях, наближалась до складності перешкод, які долаються у спортивних туристських походах.

Ранг змагань визначається кваліфікацією команд (учасників), що посіли перші шість місць у даних змаганнях, і підраховується у балах за оцінкою спортивних розрядів і звань.

Змагання можуть бути командними (стартує і проходить дистанцію разом уся команда), особистими (змагаються окремі учасники, зв'язки, екіпажі) та особисто-командними (результат команди складається з суми особистих результатів залікових учасників).

Змагання проводяться на дистанціях «Смуга перешкод», «Крос-похід», «Рятувальні роботи», а також у вигляді спеціальних завдань.

1. «Смуга перешкод» – коротка, динамічна дистанція, насичена технічними етапами, встановленими на природних та штучних перешкодах. Вона може включати виконання спеціальних завдань. Залік на смузі перешкод може бути особистим, особисто-командним, командним.

2. «Крос-похід» – довга дистанція, імітуючи похідні умови. Вона передбачає орієнтування по карті під час руху по маршруту, подолання природних перешкод, технічних етапів та виконання спеціальних завдань. Залік командний.

3. «Рятувальні роботи» передбачають надання першої долікарняної допомоги «умовно потерпілому» та виготовлення засобу для транспортування потерпілого з послідовним транспортуванням його силами команди по маршруту, складеному з технічних етапів. Якщо етапів менше трьох, то «Рятувальні роботи» не можуть бути окремою дистанцією, але можуть включатися до складу дистанції «Смуга перешкод» або «Крос-похід».

Технічні етапи, які можуть бути включені до дистанції:

1. Навісна переправа через річку, яр, болото.
2. Крутопохила переправа.
3. Підйом по скельній ділянці або схилу.
4. Траверс скельної ділянки або схилу.
5. Спуск по вертикальних перилах (дюльфер)
6. Спуск по схилу спортивним способом.
7. Переправа по колоді через річку, яр.
8. Переправа по колоді на живих опорах.
9. Переправа через річку вбрід з використанням перил.
10. Переправа через річку вбрід.
11. Переправа по паралельним мотузкам.
12. Переправа на плавзасобах (з використанням перил та без)
13. Транспортування „умовно потерпілого”.
14. Подолання канави, струмка, рову, скельного прижиму маятником.
15. Рух по жердинам
16. Рух по купинам.
17. Орієнтування.

**Спеціальні завдання:** 1. В'язання вузлів. 2. Надання долікарської допомоги. 3. Визначення відстані або висоти. 4. Встановлення намету. 5. Розпалювання вогнища. 6. Укладання рюкзака. 7. Виготовлення спорядження.

Положенням або умовами проведення змагань може бути запроваджена логічна комбінація етапів, а також інші етапи або спеціальні завдання. Запровадження етапів, що принципово відрізняються від вищеназваних, повинно бути попередньо узгоджено з вищестоящою колегією суддів.

Змагання проводяться командні, особисто-командні та особисті. У змаганнях на дистанціях III та IV класів склад команди - 6 чоловік. Склад команди може бути чоловічим, жіночим або змішаним і обумовлюється положенням про змагання. Положення про змагання готує та затверджує організація, що проводить дані змагання, разом з федерацією туризму (правлінням клубу, тощо). Положення поряд з правилами є основними документами, якими керується суддівська колегія та учасники змагань [5].

**Висновки.** 1. В результаті аналізу науково-методичної літератури нами було визначено та систематизовано форми та етапи спортивно-туристської діяльності учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

2. Визначені основні завдання туристських змагань у загальноосвітніх навчальних закладах, якими є: перевірка підготовки учнів до проведення безаварійних походів; закріплення вмінь та навичок набутих під час занять з туризму; підвищення технічної та тактичної майстерності; досягнення спортивних результатів; виявлення найсильніших команд та учасників.

3. Під час дослідження визначили, що туристські змагання у загальноосвітніх навчальних закладах поділяються на два основних види, кожний з яких розв'язує

завдання, що відповідають тим чи іншим особливостям подорожей: змагання зі спортивного орієнтування та змагання з техніки спортивного туризму.

### Список використаної літератури

1. Зігунов В.М. Сучасна туристсько-спортивна діяльність як основа активного відпочинку у природному середовищі / В. М. Зігунов // Збірник наукових праць Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти. - Переяслав-Хмельницький: Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Г. Сковороди, 2016. – С.27-32.
2. Кальченко О.М. Кластеризація в туристичній галузі /О.М. Кальченко // Вісник Чернігівського державного технологічного університету. - Чернігів: ЧДТУ, 2009. - №39. – С 186-195.
3. Кифяк В.Ф. Організація туристичної діяльності в Україні / В.Ф.Кифяк. - Чернівці: Зелена Буковина, 2003. -312 с
4. Круцевич Т. Ю. Формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом школьников с различными типами ВНД / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхняя // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. Єрмакова. – Харків : ХХПІ, 2002. – № 25. – 89–97 с.
5. Смолій В.А. Енциклопедичний словник-довідник з туризму / В.А.Смолій, В.К.Федорченко, В.І.Цибух. - К.: Видавничий Дім "Слово", 2006. - 372 с.

**Мариненко С. І., Кандиба П. О.**

### ТУРИСТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСТІ

Черкаський державний технологічний університет

*У статті автори показали привабливість туристичних маршрутів Черкащини, славетну історію міст, сіл трипільської культури і археологічних пам'яток.*

**Постановка проблеми.** Черкаський край має славетну історію. Тут зароджувалося, гартувалося і піднімалося на боротьбу за волю доблесне козацтво. На Черкащині сповна сформувався і розкрився державницький талант гетьмана Богдана Хмельницького. У цьому краї народився і пішов у світ Шевченко Тарас Григорович. Розташована Черкаська область в центрі України, її обласний центр - місто Черкаси. Черкащина притягує численних гостей своєрідним природними умовами. пишнотою, а також унікальними пам'ятками історії та архітектури.

**Мета дослідження:** Розкриття інформації про невикористаний потенціал туристичних маршрутів Черкащини.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На фоні інших областей країни її виділяють мальовничі дніпровські береги, неповторність стародавніх Черкас, гетьманська столиця «Чигирин», високі Канівські кручі і чарівна «Софіївка», яка є гордістю не тільки області, а й усієї країни. Тому подорожі по Україні, під час яких передбачені екскурсії і в Черкаській області, залишать незабутні враження на будь-кого. Цей регіон можна розглядати як курортно-потенційний завдяки м'якому клімату і наявності мінеральних вод. У Кам'янському і Звенигородському районах знаходяться гідрокарбонатні магнієво-натрієво-кальцієві і радонові джерела. Широко відома Соснівка, та курорт, що побудований і функціонує на її базі. Прохорівка теж вважається досить популярною курортною місцевістю [1]. Всього наша область нараховує 17 санаторіїв, до цього числа увійшли 8 дитячих і 2 будинки відпочинку. Численні тури по Черкащині - це унікальна можливість ознайомитися з об'єктами і територіями природно-заповідного фонду, в число яких увійшло 10 пам'яток природи всеукраїнського значення. Найбільш популярними об'єктами є: Тясминський і Букський каньйони, Холодний яр і Канівський природний заповідник. Доволі відомими

є такі маршрути: «Золота підкова Черкащини», «Козацькими шляхами», «Стежками старовини», «Перлини природи», «Намисто Черкащини» та інші.

У пам'ятки Черкаської області архітектурного плану входять такі об'єкти: садиби Давидових, князя Голіцина, Лопухіних; замки Мисливський і Хмельницького-Дорошенка; монастирі: Ніколаєвський, Спасо-Преображенський, Красногорський, Мотронинський. Канів вважається найбільш популярною у туристів місцевістю, в цьому місті розташовані Шевченківський національний заповідник і музей-заповідник, названий «Батьківщиною Т.Г.Шевченка», який є історико-культурним об'єктом державного значення, також цікаво відвідати і Могилу-музей великого поета. Черкащина – один із пріоритетних регіонів розвитку туризму. Сьогодні на Черкащині працюють 32 суб'єкти туристичної діяльності. Місцеві турфірми надають послуги багатьом екскурсантам. На туристсько-екскурсійні об'єкти області значну кількість українських та іноземних туристів привозять столичні туроператори.

Серед нових об'єктів, що останнім часом з'явилися у області, можна назвати фольклорно-екскурсійний тур "Посвята у козаки" біля знаменитого козацького дуба у Холодному яру. На Черкащині також активно розвивається молодіжний туризм. Зокрема, на річці Рось діє перший молодіжний готель (хостел) – "Модус". Це сучасний молодіжний оздоровчий, спортивно-туристичний та навчальний центр. Пріоритетними напрямками розвитку туризму на Черкащині є внутрішній та в'їзний туризм. До послуг туристів у області є понад 30 готелів, мотелів, кемпінгів та туристичних баз. Туристичний потенціал Черкащини дозволяє розвивати тут практично всі види сучасного туризму: історико-культурний, пізнавальний, екологічний, спортивний та ін. [2]. Все більшої ваги в області набуває сільський і зелений туризм. У селах Черкаського регіону туристи ознайомляться з місцевими звичаями, народними художніми промислами – гончарством, килимарством, плетінням, виробами з дерева. В області є всі можливості для розвитку активного туризму. Територією Черкащини протікає 1037 річок, узбережжя яких використовуються для відпочинку. Тут влаштовуються сплави на човнах та катамаранах, а також спортивні змагання. Подорожі по Україні пролягають і по деяких туристичних маршрутах Черкащини. Тут розташована велика частина Кременчуцького і південна частина Канівського водосховища, є безліч островів, використовуваних для відпочинку. Ті, хто звик до активного туризму, вирушаючи в тури по Україні з відвідуванням даного регіону, оцінять його природні особливості. Всі вони, включаючи густі ліси, водні ресурси, лікувальний клімат і просто чудові пейзажі, сприятимуть не лише чудовий відпочинок, але й одужанню.

Основні природні пам'ятки Черкаської області – це її ландшафтні перлини – долини Дніпра і деяких його правих приток – Вільшанки, Росі, Тясмина, Гнилого і Гірський Тікич. Пробивши масу кристалічних порід Українського щита і врізавшись глибоко в лісові породи, вони створили захоплююче мальовничі пейзажі, які свого часу так надихали видатного сина Черкащини – Тараса Шевченка. [4] Мандрувати нею найкраще на власному автомобілі. Іншим варіантом є пересування автобусами та електричками. У такому разі ліпше відвідувати окремі пам'ятки у різний час, інакше весь маршрут займатиме забагато часу і враження можуть затьмаритися втомою.

**Холодний Яр.** Холодний Яр – лісове урочище на межі Чигиринського і Кам'янського районів Черкащини. Лісові нетрі в ущелинах ярів віяли прохолодою, за що місцевість і отримала свою назву. Зі скіфських часів уціліли потужні оборонні рови і вали городища, які подекуди сягають висоти 10 м! Посередині нього височіє легендарний Мотронинський монастир, початком будівництва якого є 1037 рік. Цьому монастирю відведено особливе місце в українській історії. 1768 року тут відбулося освячення ножів, з якого почалося найбільше гайдамацьке повстання – Коліївщина, під проводом Максима Залізняка. На згадку тих подій в яру зберігся 1100-літній дуб Максима Залізняка, висота якого становить 30 метрів. За легендою, під ним



збирались гайдамаки на чолі зі своїм отаманом. Історія повторилась 1920 року, коли повстанці піднялись на боротьбу з російськими окупантами. За монастирем, у яру, чорніють отвори печер: саме у них знайшов порятунок холодноярський отаман Чорний Ворон, який є героєм книги «Залишенець» Василя Шкляра. Село Мельники – столиця Холодного Яру. Тут, на хуторі Кресельці, у роки незалежності встановлено пам'ятник холодноярським героям, у тому числі пам'ятна стела на честь Юрія Горліса-Горського, повстанця і автора найвідомішої книги спогадів «Холодний Яр». У розташованому поруч селі Медведівка знаходиться краєзнавчий музей, у якому представлені експонати визвольних подій.

**Чигирин.** Місто Чигирин виростало навколо Замкової гори, що отримала свою сучасну назву завдяки збудованому на ній замку. У роки Хмельницького Чигирин став столицею, сягав 50 тис. чоловік і населенням перевищував тогочасний Київ. Невдовзі після російської окупації Чигирин втратив статус столиці і після неодноразово підлягав турецьким навалам. У ході однієї з них у 1768 року захисники міста вимушені були підірвати замок. Місто було спустошене і втратило своє значення. Вже у роки незалежності був відновлений один із ключових бастионів знищеного замку – бастион Дорошенка, який завдяки своїй досконалості дозволяв невеликому козацькому війську у 15–20 тисяч козаків боронитися від сотисячних турецьких армій. У 2004 році почалось відновлення самої резиденції Богдана Хмельницького на основі окремих наявних описів. Зараз у Чигирині функціонує декілька музеїв, зокрема музей археології, який нараховує понад 600 експонатів, починаючи періодом кам'яного віку і до Київської Русі, та музей Богдана Хмельницького, розміщений у приміщенні відтвореної повітової управи. Цікава експозиція розповідає про побут козаків, містить такі унікальні експонати, як колекцію козацьких люльок!. Суботів – село неподалік Чигирини. Саме йому ми завдячуємо розгортанням національно-визвольної війни Богдана Хмельницького, яка почалась після захоплення Суботова, родового хутора Богдана, польським шляхтичем Чаплинським. Тут знаходилась ще одна резиденція Хмельницького. Вона не збереглась, проте уціліла збудована Богданом у 1653 році Іллінська церква, зображена на звороті 5-ти гривневої купюри. Варто відвідати у Суботові три криниці, вириті за наказом гетьмана на честь козаків, загиблих у боях. Криниці у той час обслуговувала шпиталь, який там знаходився. Майже усі перелічені вище пам'ятки входять до складу Національного історико-культурного заповідника «Чигирин».

**Мошни.** Родзинкою села є велична Спасо-Преображенська церква, збудована 1839 року за проектом італійця Джорджо Торічеллі. Церква з високою 44-х метровою дзвіницею збудована у невластивому для наших храмів стилі, який поєднує романтичний стиль з неоготикою та ще й зі східними елементами. Велична церква – ледь не останнє, що залишилось від палацово-паркового ансамблю графа Воронцова, що був навіть розкішнішим за збережений нині маєток у Алупці. Він був знищений комуністами у 1917–20 роках, а оглядова вежа була підірвана німцями у 1943. Крім церкви лишився костел. Він був перетворений на млин, а дзвіниця слугувала водонапірною вежею. Збереглись у Мошнях і ряд інших вельми гарних будівель, які не належали власне парковому комплексу: будівля земської лікарні і колишня волосна управа. Лікарня є єдиним збереженим дерев'яним витвором відомого архітектора Городецького, що спеціалізувався на кам'яних формах.

**Канів.** Канів – місто, якому судилося стати навічним пристанищем Великого Кобзаря. У його околицях на вершинах Канівських гір у 1859 році Тарас Шевченко хотів придбати собі земельну ділянку під будинок. Але царський режим арештував Кобзаря, і при житті побувати тут йому більше не судилось. Проте, виконуючи заповіт, поховали Тараса на високій горі з краєвидом. Вона йменувалась Чернечею, колись поруч знаходився козацький монастир, у якому доживали вік старі воїни. З тих пір її іменують Тарасовою, а згадкою про монастир слугує вулиця Монастирок неподалік та меморіал з могилою Івана Підкови у підніжжя. На горі розташовані відреставрований



сучасний музей Тараса Шевченка та «Тарасова світлиця» – відновлений перший народний музей поета, розташований у сільській хатинці. Поруч знаходиться Канівський заповідник, у садибі якого є власний музей природи. Завдяки заповіднику тут зберігся незайманий берег Дніпра із широкими і привабливими улітку пляжами. У самому Каневі вартий уваги гарний Успенський собор, закладений у 1144 році. Він розташований в історичній частині міста. **Корсунь-Шевченківський.** Корсунь-Шевченківський – колишнє велике козацьке полкове місто, що привертає туристів своїм палацо-парковим комплексом на берегах річки Рось. Палац із парком були закладені польським князем С. Понятовським, а розбудований російським графом Лопухіним. Закладений у 1782 році парк планувався у англійському стилі, тобто за його основу був взятий природний ландшафт, оздоблений альтанками, алеями, храмами тощо. Скелясті гранітні береги річки Рось, що галузилась на декілька рукавів, якомога краще сприяли природній красі парку. Сам палац був зведений у 1789 році. Комплекс складається власне з палацу, флігелю, в'їзної брами, стайні, каретної та ряду інших старовинних будівель. Парковий ансамбль вважався одним із кращих у Східній Європі, на разі він займає чільне місце серед парків України. Відвідавши парк, ви маєте змогу також побувати у картинній галереї на третьому поверсі флігелю, ознайомитися з однією з найбільших битв Другої світової у музеї Корсунь-Шевченківської битви, який нині розташований у самому палаці. Там відкритий зал, присвячений Революції Гідності та війні на сході. «Батьківщина Тараса Шевченка» Саме так називається історико-культурний заповідник у Звенигородському районі Черкащини. Він поєднує села Моринці, Шевченкове, Будище та Вільшану – місця, у яких зростав Великий Кобзар. Моринці – місце народження Тараса Шевченка. Нині тут відновили хату, у якій проживав дід Тараса Яким Бойко і в якій, по одній з версій, перші два роки життя провів великий поет. У реконструйованій хаті розміщується етнографічний музей. У селі Шевченкове (колишня назва Кирилівка) Тарас провів юнацькі роки. Він ріс у хаті, куплений Якимом Бойко для свого зятя, батька Тараса. Зараз тут знаходиться літературно-меморіальний музей, присвячений творчості поета, також відновлена його батьківська хата. Стоїть і пам'ятник молодому поету. У селі Будище проживав пан Енгельгардт, у якого юний Шевченко працював кріпаком. Зберігся палац пана. Зараз у ньому розташовується школа. Варті уваги три 1000-річних дуби Шевченка, що є одними з найстаріших дерев України. Вони зайняли друге місце у номінації «Національне дерево України». **Тальне.** Тальне – районний центр Черкащини, відомий своїм величним мисливським палацом графів Шувалових. Збудований у 1893–1903 роках у стилі французького ренесансу, він не поступається красою відомим мисливським маєткам Західної України. Шкода лиш, що перебуває у занедбаному стані. Окрасою замку є центральна башта, прикрашена родовим гербом. Декоративними елементами прикрашений також інший вхід до замку, окремі елементи оздоблення збереглися і всередині. З балюстради відкривається краєвид на навколишній парк, закладений у кінці 18 століття графами Потоцькими на березі р. Гірський Тікич. Нині чудовий замок перебуває на реставрації. З-поміж інших споруд у Тальному вартий уваги костел Св. Анни – найстаріша будівля у місті, що рахує свій вік з 1702 року. Вельми гарною є і сучасна Петропавлівська церква. З новітніх цікавинок вартий уваги єдиний в Україні пам'ятник чотирьом гетьманам – Мазепі, Дорошенку, Вишневецькому та Хмельницькому, розташований на центральній площі міста. По дорозі між Тальним і Уманню лежать села Легедзине і Тальянки. Між ними розкинулось величезне трипільське протомісто, що існувало за 500 років до появи єгипетських пірамід. Сліди протоміста видні навіть на супутникових знімках! На його місці проводяться археологічні дослідження, а в селі Легедзине були реконструйовані два справжніх трипільських житла, одне з яких було навіть двоповерхове. Тут знаходиться адміністрація історико-культурного заповідника

«Трипільська культура». Для привернення уваги до досліджень і залучення додаткових коштів щороку відбувається фестиваль «Трипільська Толока». Під час толоки відвідувачі навчаються традиційним трипільським промислам: ліплення з глини, плетіння з соломи чи випікання хліба. Толока є надзвичайно яскравим і веселим видовищем, що привертає увагу багатьох видатних митців і просто цікавих людей. **Умань.** Перша писемна згадка про м.Умань знаходиться у судовому документі 1616 р. На той час Умань – чималий ремісничий, торговельний та адміністративний центр, форпост у боротьбі з татарською агресією. Під час національно-визвольної війни українського народу середини XVII ст. під керівництвом Богдана Хмельницького місто стало адміністративним центром Уманського козацького полку, одного з найбільших полків в Україні. Уманські козаки вписали чимало славних сторінок в історію визвольної боротьби українського народу. У 1670-1674 рр. Умань – резиденція гетьмана Михайла Ханенка, тобто тимчасова столиця Правобережної України. У 1768 р. Умань була центром могутнього народного повстання – Коліївщина, яке очолили Максим Залізняк і Гонта. Місто Умань – відоме більшості людей завдяки «Софіївці» – найвідомішому і одному з найкрасивіших дендропарків України. Заснована у 1796 році польським магнатом С. Потоцьким на честь коханої жінки Софії. Масштаби парку вражають. Він займає площу у 179,2 га, нараховує декілька штучних ставків, водоспадів, фонтанів, скель і гротів, скульптур і альтанок, ростуть тисячі найрізноманітніших рослинних екзотів. Найвідоміше архітектурне обличчя «Софіївки» – Павільйон Флори, з якого відкривається вид на Нижній став. Посеред ставу із пащі змії на камінні високо б'є один із символів «Софіївки» – фонтан «Змія». Захоплення викликають Партерний амфітеатр і Рожевий павільйон на острові Кохання. Найкращий час для відвідин «Софіївки» – жовтогарячий час осені. Але Умань гарна і без «Софіївки», про що знають одиниці. У центрі міста є на що подивитись: вишуканий корпус Уманського національного університету садівництва, будівля ратуші, колишнього готелю «Європа», церкви, костели і хасидський квартал. У XIX – на початку XX ст. місто розвивалось як промисловий центр великого сільськогосподарського району. В Умані знаходиться могила засновника брацлавського хасидизма рабіна Рахмана із Брацлава яка приваблює більше 30000 паломників кожен рік на Рош Ха-Шана. Вчорні 2017 року був відкритий світомузикальний фонтан з лазерним «Перлина кохання». Це унікальний комплекс фонтанів на суші і на воді. Основна чаша фонтана на суші з світомузикальним шоу на водному екрані, світо динамічний плаваючий фонтан на Осташевському озері і три статистичні фонтани з світодинамічною під світлою, колір якаякої не повторяється на протязі дня. Чаша головного фонтана – 450 квадратних метрів, водний екран площею близько 200 квадратних метрів. Висота стуї плаваючого фонтана на Осташевському озері становить 19 метрів, а статистичних 1,9 метрів. Туризм в Україні повинен розглядатись Урядом, як один із важливих чинників стабільного і динамічного збільшення надходжень до бюджету, збільшення ВВП на душу населення, позитивного впливу на стан справ у багатьох сферах діяльності, особливо це стосується в'їзного туризму, тому що на сьогодні створені принципово нові умови для розвитку туризму у зв'язку з відкритістю території України для відвідування іноземними туристами і прагненням країни інтегруватись у ЄС [3].

**Висновок.** Туризм в Черкаській області отримав певний розвиток, провівся ремонт, реконструкція історичних і будівництво нових об'єктів але існує мало інформації про туристичні місця. Необхідно створити мережу готелів і туристичних баз цільового призначення: мисливських і риболовних баз, дорожніх ресторанів, літніх та зимових спортивних баз, готелів для туристів, що приїждять з метою лікування і подорожей, курортних готелів, ферм для любителів сільськогосподарської

праці, транзитних мотелів, прихильників зеленого туризму,уділити увагу надання інформації в мережу Інтернет про перспективи туризму області.

#### **Список використаної літератури**

1. Бирюков А. В. Супутник туриста/ А.В. Бирюков, И.Я. Брауде и др//. - К.: Здоровья, 1991. – 361с.
  2. Жукова М.А. Менеджмент у туристському бізнесі: навчальний посібник. - / М. А. Жукова// – М.: КНОРУС, 2008. – 192с.
  3. Лихоманкова О.В. Стан і перспективи регіонального розвитку туризму в Україні / О.В. Лихоманкова // Актуальні проблеми економіки,-№6(36),-2004. – С.149–155.
  4. Л. Гончаренко Туристичні шляхи Черкащини/ Гончаренко Л. //Черкаси; Інлес, 2000. – 12 с.
-

**Бражник О. О., Лапицький В. О. Гученко Г. Б.**

**ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

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

*У статті розглядається особливості розвитку швидкісно-силових якостей футболістів на етапі початкової підготовки*

**Постановка проблеми.** Сучасний рівень розвитку пред'являє високі вимоги до фізичної підготовленості футболістів, однієї зі сторін якої є, швидкісно-силові здібності і спеціальна витривалість. У багатьох видів спорту, зокрема в футболі, методика виховання швидкісно-силових здібностей потребує подальшому вдосконаленню. За даними досліджень, юні футболісти значно поступаються в рівні швидкісно-силової підготовленості від представників інших видів спорту [3 с. 342].

Особливо важливим є істотно підвищити рівень швидкісно-силових підготовленості юних футболістів у цьому віці, у якому закладаються фундаменти їх спортивного майстерності, зокрема слід звернути увагу на середній шкільний вік, це вік формування всіх основних систем життєзабезпечення та їх вдосконалення. У цей час відбувається активна морфологічна перебудова організму, адаптація до зовнішнього середовища фізіологічних систем, розвиток нервової система і рухового апарату [1. с.24].

Початкова підготовка – перший етап, на якому розпочинається спортивна діяльність. Дидактична мета цього етапу підготовки – створення оптимальних можливостей для розвитку рухових якостей, підвищення рівня підготовленості організму, що на пізніших етапах сприятиме адаптації при виконанні інтенсивних завдань спеціального характеру [7]. На цьому етапі В.В.Соломонко, Г.А. Лисенчук, О.В.Соломонко (1997), К.С. Сарсанія (1999) В.М. Костюкевич (2006) визначають основним у навчанні - оволодіння загально теоретичними та спеціальними знаннями, формування рухових вмінь і навичок з виду спорту. Доцільність акцентів на формування фізичної підготовленості та основ техніки на цьому етапі визначає також В.Н. Платонов (2004) вказуючи на те, що це є базою подальшого спортивного вдосконалення.

Одночасно із зростанням вимог до підготовленості футболістів - початківців потребує вдосконалення програми фізичної та технічної підготовки з урахуванням існуючих методичних підходів на цьому етапі багаторічної підготовки [5, с. 123 ]. Отже набуває актуальності визначення оптимального методичного підходу до фізичної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки.

**Мета дослідження:** виявити особливості розвитку швидкісно-силових здібностей у футболістів 10-12 років.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для розвитку швидкісно-силових здібностей у юних футболістів ми використовували комплекс методів таких як: ексцентричний, поліметричний, ізометричний, стато-динамічний, ігровий, змагальний. Згідно розробленої програми на тренуваннях використовувались як вправи загальної спрямованості, так і спеціалізовані вправи, які включають в себе елементи техніки футболу.

У дослідженні застосовувався констатувальний і формувальний педагогічний експеримент. Констатувальний експеримент проводився з метою визначення складових методик розвитку фізичних якостей футболістів, основних напрямків та

завдань формуючого експерименту. В ході констатувального експерименту було досліджено: особливості організації тренувального процесу з футболу.

Формувальний експеримент проводився з метою перевірки ефективності застосування розробленої методики для футболістів 10-12 років. Виявлення ефективності проведення тренувальної роботи, проводилося на основі порівняння даних, отриманих експериментальним шляхом на початок і кінець роботи.

У результаті тестування на початку експерименту було виявлено, що відмінностей швидкісних і швидкісно-силових якостей у футболістів контрольної та експериментальної груп не спостерігається.

Так, швидкість бігу на 15 м зі старту на початку експерименту у контрольної групи в середньому дорівнювала 5,31 м / с, в експериментальній групі - 5,36 м / с. Швидкість бігу на 30 і зі старту відповідно дорівнює 5,79 і 5,99 м / с. Відзначено відмінність на користь футболістів експериментальної групи. У стрибках у довжину, висоту й у потрійному стрибку результати, як у контрольній, так і у експериментальної груп були практично однакові.

Таблиця 1

**Зміна швидкісно-силових якостей у футболістів контрольної та експериментальної груп на початку та в кінці експерименту**

Показники	Контрольна група			Експериментальна група		
	Початок	Кінець	Приріст	Початок	Кінець	Приріст
Швидкість 15 м зі старту (м / с)	3.31	3.38	(1.3%)	3.36	3.60	0.24 4,49%
Швидкість 30 м зі старту (м / с)	5.79	5.88	0.09 (1.55%)	5.99	6.13	0.14 (2.34%)
Стрибок у довжину (см)	190	192	2 (1.05%)	190	200	10 (5.26%)
Стрибок у висоту (см)	37.2	38.4	1.2 (3.2%)	35,42	43.1	7.7 (21.75%)
Потрійний стрибок (см)	5.73	5.75	2.0 (0.35%)	5.77	5.93	16 (2.77%)

На підставі дослідження швидкісних і швидкісно-силових якостей у футболістів в кінці експерименту було виявлено, що в значній мірі зросли показники швидкості бігу на 15 м зі старту у футболістів експериментальної групи. Приріст склав 4.49%. У футболістів ж контрольної групи швидкість бігу зросла всього на 1.3%.

Приріст показників швидкості бігу на 30м зі старту в експериментальній групі був також вище, ніж у футболістів контрольної групи; відповідно – 2.34% і 1.55%. У тренувальному процесі під час експерименту по суті не застосовувалися вправи, в яких доводилося робити прискорення на 30 м, що і не призвело до позитивних зрушень швидкості бігу на цій дистанції. Як показали дослідження, результати в стрибках у довжину з місця, у висоту й у потрійному стрибку значно збільшилися до кінця експерименту у футболістів експериментальної групи в порівнянні з футболістами контрольної групи.

Про ефективність розробленої методики тренувань для юних футболістів свідчать також підвищення їх функціональних показників, а саме: покращення життєвого (ЖІ), силового індексів (СІ), індексу Руф'є, індексу Робінсона у футболістів ЕГ у порівнянні з початковими даними ( $p < 0,001$ ), а у футболістів КГ достовірно підвищився показник СІ.



Так, у футболістів ЕГ життєвий індекс збільшився на 11,6%, тоді як у футболістів КГ спостерігається суттєве зменшення даного індексу, порівняно з початковими результатами дослідження ( $p < 0,05$ ). Фізична працездатність футболістів, яка оцінювалась за індексом Руф'є, достовірно ( $p < 0,001$ ) зросла у футболістів ЕГ, тоді як за період експерименту у футболістів КГ показник індексу Руф'є істотно не змінився.

Показник індексу Робінсона у порівнянні з початковими даними суттєво не змінився у футболістів ЕГ підвищився на 23,8%, що на 20,1% більше ніж у футболістів КГ ( $t = 2,80$ ;  $p < 0,01$ ) (табл.2). У футболістів ЕГ, які займалися у відповідності до вимог запропонованої методики, у показнику індексу Робінсона відбулись істотні зміни порівняно з вихідними даними (футболісти  $t = 6,69$ ;  $p < 0,001$ ) (табл. 2). Аналізуючи показники СІ у футболістів обох досліджуваних груп виявлено суттєві зміни ( $p < 0,001$ ) у порівнянні з вихідними даними. При порівнянні достовірності змін між футболістами ЕГ та КГ за даним показником виявлено, що у ЕГ показник підвищився на 34,2%, що на 17,7% більше, ніж у КГ ( $t = 4,29$ ;  $p < 0,001$ ).

Таблиця 2

**Динаміка показників фізичного здоров'я футболістів  
контрольної групи та експериментальної за період експерименту**

Група	n	Періоди експерименту	Параметри							
			Життєвий індекс		Силовий індекс		Індекс Робінсона		Індекс Руф'є	
			$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$
КГ	34	I	50,6	1,82	32,8	1,41	85,2	2,40	10,8	0,42
		II	56,5	1,40	40,7	1,19	74,1	0,93	9,2	0,24
t; p			t=-5,32; p<0,001		t=-10,9; p<0,001		t=6,69; p<0,001		t=8,14; p<0,001	
ЕКГ	37	I	53,1	1,90	34,8	1,30	81,4	1,50	9,8	0,33
		II	51,9	1,36	36,9	1,06	83,2	0,08	10,0	0,40
t; p			t=1,48; p>0,05		t=-2,84; p<0,001		t=-1,38; p>0,05		t=-0,63; p>0,05	

Примітки: I етап – початок експерименту (жовтень), II етап – кінець експерименту (травень).

**Висновки.** 1. Встановили, що у віці 10–12 років організм спортсмена розвивається рівномірно і стабільно та здатний витримувати певні навантаження, необхідно підходити до поглибленого вивчення техніки і освоєння гри у футбол.

2. Визначили, що необхідно збалансувати тренувальне навантаження, відносно функціональним можливостям організму юних спортсменів Найкращим режимом для дітей та підлітків буде тренувальна робота в межах ЧСС, рівної 120–160 ударів на хвилину. Для отримання потрібного тренувального ефекту необхідно, щоб число повторень підбиралися так, щоб всі серії проходили при стійкому пульсовому режимі.

3. Досліджуючи взаємозв'язок між компонентами фізичного здоров'я та фізичної підготовленості, визначено вагомість впливу на складові фізичного здоров'я кожного показника окремих рухових якостей для розробки більш конкретних та адекватних тренувальних програм для футболістів 10-12 років.

4. Про ефективність розробленої методики тренувань для юних футболістів свідчать також підвищення їх функціональних показників, а саме: покращення життєвого, силового індексів (СІ), індексу Руф'є, індексу Робінсона у футболістів ЕГ у порівнянні з початковими даними ( $p < 0,001$ ), а у футболістів КГ достовірно підвищився показник СІ.

5. У результаті тестування на початку експерименту було виявлено, що відмінностей швидкісних і швидкісно-силових якостей у футболістів контрольної та експериментальної груп не спостерігається. Так, швидкість бігу на 15 м зі старту на початку експерименту у контрольної групи в середньому дорівнювала 3,31 м / с, в експериментальній групі -3,36 м/с. Швидкість бігу на 30м дорівнює 5,79 і 5,99 м/с. Відзначено відмінність на користь футболістів експериментальної групи. У стрибках у довжину, висоту й у потрібному стрибку результати, як у контрольній, так і у експериментальної груп були практично однакові.

#### **Список використаної літератури**

1. Волков Л. В. Спортивная подготовка детей и подростков / Л. В. Волков. – К. : Вежа, 1998. – 190 с.
2. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В. М. Костюкевич. – Вінниця : Планер, 2006. – 683 с.
3. Кравченко І. М. Сучасні методи контролю за швидкісними та силовими здібностями футболістів / І. М. Кравченко, В. М. Шаповал, О. М. Бурла. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України. – Суми, 2009. – № 2. – С. – 342.
4. Курамшин Ю. Ф. Координационные способности и методика их развития / Ю. Ф. Курамшин, О. А. Двейрина. Теория и методика физической культуры (курс лекций) / Под ред. Ю. Ф. Курамшина, В. Н. Попова. – СПб, 1999. – С. 163 – 178.
5. Линець М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. Линець – Львів : Штабар, 1997. – 207 с.
6. Сарсания К. С. Оценка эффективности физической подготовки футболистов / К. С. Сарсания, В. Н. Селуянов, С. К. Сарсания / Теория и практика футбола. – 1999. – № 3. – С. 5 – 6.
7. Футбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – К., 2003. – 105 с.

**Бурла А. О.\*\* , Лянной М. О.\* , Бурла О. М.\* , Вербицкий В. В.\*\***

#### **ПОБУДОВА РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ У ПІДГОТОВЦІ БІАТЛОНІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка\*

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Сумський державний університет\*\*

*У статті розглядається особливості побудови річного тренувального макроциклу біатлоністів на етапі попередньої базової підготовки. Представлено аналіз літературних джерел з даного питання. У біатлоні річний цикл тренувань прийнято ділити на три періоди: підготовчий, змагальний та перехідний.*

**Постановка проблеми.** Проблема побудови тренувального процесу кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у біатлоні, присвячено велику кількість наукових досліджень (В. В. Мулик, 2001; Л. Кузьмин, М. Бестрем, Л.-Е. Ренар, 2011; Н. С. Загурський, 2005; І. Г. Гібадуллін, 2006; В. П. Карленко, 2006; А. І. Куделін, 2011;).

У той же час в сучасній теорії та практиці біатлону проблема побудови тренувального процесу біатлоністів на ранніх етапах багаторічного спортивного тренування залишається недостатньо розробленою, що підтверджуються відсутністю науково обґрунтованих рекомендацій щодо побудови і контролю процесу фізичної підготовки, динаміки розвитку фізичних якостей на різних етапах річного тренувального циклу юних біатлоністів. Підготовка спортсменів у дитячо-юнацьких спортивних школах ведеться за уніфікованими програмами, без об'єктивної оцінки схильності до вдосконалення різновидів спеціальної фізичної і технічної підготовки.

На сьогодні проблема планування сучасної спортивної підготовки юних біатлоністів на різних етапах багаторічної підготовки є актуальною, особливо на тлі

збільшення об'єму тренувальних навантажень у підготовчому і змагальному періодах на етапі попередньої базової підготовки. Річний цикл тренування переважно будується на етапному плануванні, контролі і управлінні, основу якого складає облік обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, втоми й відновлення після них [1]. Від правильного поєднання в них окремих мезо- і мікроциклів, а також тренувальних занять залежить ефективність тренувального процесу.

У наявних публікаціях з лижного спорту наводиться динаміка обсягу тренувальних навантажень в річному макроциклі і пропонується також інтенсивність виконання цих навантажень [5; 6]. Проте ці дані мають розрізнений характер і не відображають повної картини річного циклу як єдиного цілого навчально-тренувального процесу.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні особливості побудови тренувального процесу юних біатлоністів на етапі попередньої базової підготовки.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Спортивна підготовка юних біатлоністів, на відміну від тренування дорослих, має ряд методичних та організаційних особливостей. Більшість спеціалістів [1; 3; 4; 8] вважають, що заняття біатлоном у перші роки тренування не повинні бути орієнтовані на досягнення спортивних результатів. Тренувальні та змагальні навантаження повинні відповідати функціональним можливостям підростаючого організму.

Якщо на початковому етапі підготовки юні біатлоністи опановують в однаковій мірі і класичні, і ковзанярський стилі пересування, які формують спільну основу фізичної та технічної підготовленості біатлоністів, то, починаючи з 13–14 років, необхідно орієнтувати підготовку юних біатлоністів на участь в змаганнях, в основному ковзанярським ходом.

Основою успіху в біатлоні, як і в інших видах спорту, є усебічний розвиток фізичних якостей, розширення функціональних можливостей організму.

На етапі попередньої базової підготовки для юних біатлоністів, починаючи з 14 років, річний цикл тренувань прийнято ділити на три періоди. Підготовчий, з травня по грудень, який, у свою чергу, поділяється на 3 етапи: загальнопідготовчий (травень, червень, липень), спеціальнопідготовчий (серпень, вересень, жовтень) та передзмагальний (листопад, грудень). Змагальний, тривалість якого залежить від кліматичних умов та в деяких районах України коливається у межах 2,5–3 місяців (січень-березень). Перехідний, або післязмагальний період (квітень).

Співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки повинно бути оптимальним і змінюватися залежно від рівня тренуваності біатлоніста в період тренування. Чим вище рівень підготовленості біатлоніста, тим більше питомої ваги у його заняттях повинна мати спеціальна підготовка. Загальний об'єм СФП збільшується в змагальний період тренувального процесу.

Основними задачами в підготовці біатлоністів на етапі попередньої базової підготовки на думку І. Г. Гібадулліна [3]; К. С. Дунаєва [4]; В. В. Мулика [8] є:

1. Зміцнення здоров'я юних спортсменів і їх усебічний фізичний розвиток.
2. Формування стійкої зацікавленості юних біатлоністів до цілеспрямованої багаторічної спортивної підготовки.
3. Засвоєння техніки ковзанярських лижних ходів.
4. Різнобічний розвиток фізичних якостей, у першу чергу, швидкісно-силових та загальної витривалості, а також усунення недоліків у рівні їх розвитку та фізичної підготовленості.
5. Удосконалення елементів техніки стрільби у спокійному стані з пневматичної гвинтівки та засвоєння техніки стрільби з малокаліберної гвинтівки після фізичних навантажень з використанням загальнорозвиваючих, та в меншій мірі, спеціальних засобів.

6. Поступове введення в тренувальний процес спеціальних імітаційних вправ у русі, в тому числі і з лижними палками, а також тренажерів і спеціально підготовчих вправ (насамперед лижоролерів).

7. Створення бази рухового потенціалу для подальшого виконання великого об'єму спеціально-підготовчих вправ.

Крім загальнорозвиваючих засобів, які використовуються на етапі початкової підготовки, застосовуються: кросовий біг зі стрибковою імітацією одночасного двохкрокового ковзанярського ходу; пересування на лижоролерах ковзанярським ходом, комплексні тренування з використанням спеціально підготовчих засобів (лижоролери, крос в поєднанні з імітацією відштовхування палками та ін.) [7].

На цьому етапі в повній мірі використовуються всі методи тренування: рівномірний, повторний, інтервальний, круговий, ігровий, контрольний та змагальний.

Велике значення у процесі побудови тренувального процесу має поступове збільшення навантаження, що забезпечує відповідність між функціональними можливостями організму спортсмена та пред'явленими до нього вимог [3].

У процесі тренувань не рекомендують ускладнювати умови виконання завдань у спеціальній стрілецькій і лижній підготовці, підвищуючи швидкострільність за рахунок збільшення темпу стрільби, а також збільшуючи об'єм та інтенсивність навантажень перед стрільбою, якщо спортсмен не досяг задовільних результатів на попередніх заняттях [8].

Усі вищезазначені закономірності спортивного тренування взаємопов'язані і повинні розглядатися тренером в його спортивно-педагогічній діяльності як найважливіша основа побудови тренувального процесу, конкретний зміст якого визначається специфікою біатлону [1].

Структура спортивного тренування характеризується наявністю відносно відокремлених рівнів структури тренувального процесу: мікроструктури – структури окремих занять і мікроциклів; мезоструктур – структури середніх циклів і етапів тренування, що включають серію цілеспрямованих мікроциклів; макроструктури – структури великих циклів тренування (макроциклів). Всі ці ланки пов'язані один з одним в єдине ціле – така закономірність тренувального процесу [4].

Тривалість і структура макроциклів обумовлюються багатьма чинниками, до числа яких відносять: специфічні особливості видів спорту та закономірності становлення в них основних складових спортивної майстерності; необхідність підготовки спортсмена до участі в конкретних змаганнях; індивідуальні адаптаційні можливості спортсмена та структура його підготовленості.

У макроструктурі тренування виділяють макроцикли, тривалість яких може коливатися від чотирьох років до декількох місяців.

Для сезонних видів спорту, до яких відноситься лижний спорт, характерна побудова тренування на основі річних макроциклів, в яких чітко простежуються відносно самостійні періоди і етапи підготовки.

Розподіл тренувальних і змагальних навантажень в річному циклі в чому визначає ефективність підготовки спортсменів. Думки фахівців про перевагу того чи іншого варіанту неоднозначні. Більшість з них дотримується судження про більш високу ефективність хвилеподібного розподілу навантаження в порівнянні з рівномірним, що знайшло вираження в одному з принципів спортивного тренування – в принципі хвилеподібності навантажень [4; 6; 7].

На думку Ю. В. Верхошанського [2], великий тренувальний цикл включає три відносно самостійні етапи, об'єднані певною логікою послідовного і спадкоємного вирішення головного цільового завдання – підготовки спортсмена до змагань. Це підготовчий, передзмагальний і змагальний етапи. У той же час, основна особливість підготовки спортсменів високого класу полягає в тому, що головним причинним



фактором, що визначає прогрес їх майстерності, виступає підвищення їх моторного потенціалу.

За останні 10–15 років методика підготовки лижників-гонщиків високої кваліфікації помітно змінилася, і пошуки нових форм побудови річного циклу продовжуються у багатьох країнах. В роботах [7; 8] пропонується будувати тренування по типу здвоєного макроциклу. Обґрунтування своєї пропозиції автори бачать у великій тривалості підготовчого періоду, коли через зрослу частку спеціальних вправ, збільшених обсягів та інтенсивності їх застосування основне зростання працездатності спостерігається вже до середини підготовчого періоду і до кінця його значно сповільнюється.

П. В. Кващук [5] на підставі експериментальних даних установив, що на етапі попередньої базової підготовки співвідношення засобів ЗФП і СФП становить 70:30%, за переважної швидко-силової спрямованості, що забезпечує дійове зростання загальної і спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів 13-14 років.

Обсяг засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки в річному циклі тренування істотно залежить від віку. Якщо у 13-14 років обсяг ЗФП становить 70%, то у 19-20 лише 40% від загального обсягу тренувального навантаження.

С. В. Корюшко [6] одержав результати, які дозволили йому під час занять з юними лижниками 12–15 років установити таке співвідношення ЗФП і СФП: підготовчий період – I етап, ЗФП – 85% і СФП – 15%, II етап – ЗФП – 70% і СФП – 30%; змагальний період – I етап – ЗФП – 30% і СФП – 70%, II етап – ЗФП – 50% і СФП – 50%; перехідний період – ЗФП – 90% і СФП – 10%.

Я. І. Савицький [9] рекомендує найбільш раціональне відсоткове співвідношення видів спеціальної підготовки в мікроциклах кожного етапу річного циклу. На весняно-літньому етапі підготовчого періоду автор вважає найбільш доцільним таке співвідношення, як: загальнофізична і спеціальна лижна підготовка – 50%, спеціальна стрілецька підготовка – 50%. На літньо-осінньому етапі підготовчого періоду: ЗФП і спеціальна лижна підготовка – 50%, спеціальна стрілецька підготовка – 25%, комплексне тренування – 25%; на осінньо-зимовому етапі – гонка на лижах без зброї – 50%, гонка на лижах зі зброєю без стрільби – 25%, комплексне тренування – 25%.

Особливий інтерес стосовно вирішення питань удосконалення методів розвитку фізичних якостей у юних біатлоністів 15–16 років викликає праця В. Ф. Маматова [7], в якій на підставі експериментальних досліджень подано рекомендації щодо поєднання видів тренувальних занять у річному циклі тренування. Автор рекомендує таке співвідношення ЗФП і СФП: літній етап підготовки – бігова (ЗФП) – 60%, комплексна – 20%, стрілецька – 20%; осінній етап підготовки – бігова – 40%, комплексна – 40%, стрілецька – 20%; змагальний період – комплексна – 40%, гоночна – 40%, стрілецька – 20%. Подібне співвідношення дозволяє, з одного боку, ефективно вирішувати завдання, що постають перед гоночною і стрілецькою підготовками, а з другого – створює сприятливі умови для комплексного розвитку фізичних якостей юних біатлоністів старших розрядів.

У підготовчому періоді для розвитку сили ніг рекомендують використовувати стрибки в довжину з місця, багатоскоки, присідання на одній нозі, біг з високим підніманням стегна, імітаційні вправи, що виконуються під час руху вгору, вправи з гумовим джгутом, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на поперечині тощо. Для загальної фізичної підготовки рекомендується застосовувати лазіння по канату, різні гімнастичні вправи, спортивні ігри (ручний м'яч, баскетбол, футбол, рухливі ігри), їзду на велосипеді, плавання тільки за допомогою рук та інші засоби. У змагальному періоді рекомендують включати до тренування елементи гірськолижної техніки: подолання спусків, нерівностей і горбів, стрибки на лижах з трампліна.



У підготовчому періоді загальна тренувальна спрямованість передбачає послідовний розвиток функціональних можливостей, різнобічну фізичну підготовку, підвищення рівня силової та швидкісно-силової підготовленості. Відповідно до вищевикладеного в підготовчому періоді вирішувалося основне завдання з розвитку основних компонентів спеціальної витривалості з акцентуванням тренувального впливу на сторони, що відстають. У межах цього завдання вирішувалися питання розвитку, вдосконалення і підтримання необхідного рівня основних фізичних якостей:

- підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовленості, створення необхідної «бази» для розвитку основних компонентів спеціальної витривалості;
- розвиток сили окремих м'язових груп, що несуть основне навантаження під час пересування на лижах зі зброєю;
- розвиток силової локальної витривалості м'язів плечового пояса і м'язів ніг;
- розвиток швидкісних здібностей юних біатлоністів;

Біатлоністи з переважно розвинутою силовою витривалістю в підготовчому періоді (літньо-осінньому) використовують такі вправи: біг з імітацією двокрокового одночасного і попереминого ковзанярських ходів у підйоми різної крутизни, пересування на лижоролерах ковзанярськими ходами зі зброєю і без, пересування на лижоролерах з допомогою одних рук і без відштовхування руками та ін. У біатлоністів з недостатньо розвинутою швидкісною витривалістю м'язів нижніх кінцівок акцент робився на виконання ковзанярського ходу на лижоролерах на рівнині, пологих спусках і на підйомах незначної крутизни (до 7-8°). У біатлоністів з переважно розвинутою швидкісною витривалістю співвідношення часу, витрачається на розвиток силової і швидкісної витривалості, становиться відповідно 80 і 20% [3].

Зміщення акценту у розвитку силової витривалості в підготовчому періоді зумовлено тим чинником, що досягнення високих спортивних результатів у біатлоні в основному залежить від розвитку силового компонента спеціальної витривалості [4]. Виконання спеціалізованої вправи у штучно ускладнених умовах, з різного роду додатковим обтяжуванням – «гальмами», забезпечує «перенесення» якостей від допоміжних силових вправ до спеціалізованих. У штучно ускладнених умовах спортсмен повинен значно збільшити зусилля, зберігаючи у більшій чи меншій мірі рушійну структуру змагальних вправ. Ускладнення умов не повинно бути надмірним, тому що це може призвести до значних порушень техніки та закріплення неправильних навичок.

У підготовці юних біатлоністів не рекомендують прагнути до граничних обтяжувань під час виконання вправ, тому що такі вправи, як правило, виконуються в уповільненому темпі й спрямовані в основному на розвиток сили, а не витривалості. Основними вправами біатлоніста у період коли немає снігу повинні стати пересування на лижоролерах, імітація лижних ходів (особливо вгору), багатострибки по тирсовій доріжці та піску. Від деяких вправ необхідно відмовитися взагалі, тому що вони насправді нічого спільного з основним рухом за своїми біодинамічними характеристиками не мають. Це наприклад, вправи з гумовим амортизатором. Для розвитку спеціальних фізичних якостей та силової витривалості пропонується використовувати різні способи пересування на лижах.

Ефективність впливу вправ для розвитку силової витривалості біатлоністів автори розташовують так: рух на лижах (лижоролерах) поперемино безкроковим ходом; рух одночасним безкроковим ходом; вправи на тренажерах; стрибова імітація попереминого двокрокового ходу з палками.

Перехідний період характеризується ослабленням і частковим руйнуванням зв'язків, які стабілізували раніше придбану спортивну форму. Він як правило включає 3-4 мікроцикли відновно-підготовчого характеру.

Основний зміст в перехідному періоді становить фізична підготовка в режимі активного відпочинку з використанням загальнопідготовчих вправ. Велике

застосування знаходять спортивні ігри, плавання, їзда на велосипеді, участь у змаганнях з кульової стрільби.

Центральне місце в процесі відновлення відводиться педагогічним, психологічним та медико-біологічним засобам. До педагогічних засобів відносяться: правильний підбір вправ в занятті, поєднання групової та індивідуальної форми роботи, варіативність і особливості поєднання засобів і методів при побудові мікроциклів.

**Висновки.** На етапі попередньої базової підготовки для юних біатлоністів, починаючи з 14 років, річний цикл тренувань прийнято ділити на три періоди. Підготовчий, з травня по грудень, який, у свою чергу, поділяється на 3 етапи: загальнопідготовчий (травень, червень, липень), спеціальнопідготовчий (серпень, вересень, жовтень) та передзмагальний (листопад, грудень). Змагальний, тривалість якого залежить від кліматичних умов та в деяких районах України коливається у межах 2,5–3 місяців (січень-березень). Перехідний, або післязмагальний період (квітень).

### Список використаної літератури

1. Бурла А. О. Побудова тренувального процесу юних біатлоністів з використанням спеціальних вправ лижогоночної, стрількової та комплексної підготовки / А. О. Бурла // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт». К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. – Вип. 2 (43) 14. – С. 29–31.
2. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №2. – С. 24-31.
3. Гибадуллин И. Г. Управление тренировочным процессом биатлонистов в системе многолетней подготовки : автореф. дисс. на соискание учен. степени доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теор. и метод. физич. воспитания, спорт. тренировки, оздоров. и адаптивной физич. культуры» / Илдус Гиниятуллович Гибадуллин. – Волгоград, 2006. – 42 с.
4. Дунаев К. С. Технология целевой физической подготовки высококвалифицированных биатлонистов в годичном цикле тренировки : автореф. дисс. на соискание учен. степени доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теор. и метод. физич. воспитания, спорт. тренировки, оздоров. и адаптивной физич. культуры» / Константин Степанович Дунаев. – СПб., 2008. – 50 с.
5. Квашук П. В. Лыжные гонки : этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства : программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / П. В. Квашук, Н. Н. Клёнин. – М. : Советский спорт, 2003. – 64 с.
6. Корюшко С. В. Индивидуальный подход к физической подготовке лыжников-гонщиков 12–16 лет (на этапе начальной спортивной специализации) : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук спец. 13.00.04 «Теор. и метод. физич. воспитания, спорт. тренировки и оздоров. физич. культуры» / С. В. Корюшко. – Минск, 1990. – 24 с.
7. Маматов В. Ф. Особенности методики тренировки биатлонистов старших разрядов в подготовительном периоде : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теор. и метод. физич. воспитания, спорт. тренировки и оздоров. физич. культуры» / В. Ф. Маматов. – М., 1981. – 21 с.
8. Мулик В.В. Основи побудови занять юних біатлоністів / В.В. Мулик // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи: збірник наук. Праць. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2014. – С. 71-75.

## УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ-ШОСЕЙНИКІВ 15-16 РОКІВ ПРОТЯГОМ РІЧНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ

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

*У статті розглядаються питання фізичного вдосконалення велосипедистів-шосейників протягом річного тренувального циклу на етапі спеціалізованої базової підготовки.*

**Постановка проблеми.** Велосипедний спорт відіграє важливу роль в системі фізичного виховання підростаючого покоління [4]. Шосейний велоспорт – найбільш розвинута в комерційному відношенні і надзвичайно популярна в Європі дисципліна велоспорту. Пошук молодих талановитих велосипедистів і здійснення ретельно продуманої їх підготовки є головними завданнями велосипедного спорту. Цими питаннями займалися такі науковці як Ю.О. Гаммерштедт (2004), А.А. Захаров (2008), М. Пруднікова, В. Мулик (2006).

Перед тренерами завжди стоїть проблема багаторічного планування тренувального процесу спортсменів, починаючи з новачка до спортсмена високого класу, де первинне значення має правильна послідовність розвитку фізичних якостей з урахуванням усіх чинників розвитку організму людини. При цьому дуже важливо забезпечити різнобічну фізичну підготовку, що передбачає не лише оволодіння руховими навичками, але і розвиток витривалості, швидкості, сили, спритності, гнучкості. Ці якості визначають загальну фізичну підготовленість, яка є базою для досягнення вищих результатів. Необхідно враховувати, що розвиток однієї якості позитивно впливає на розвиток інших, і, навпаки, відставання в розвитку одного або декількох якостей затримує розвиток інших.

**Мета дослідження** – визначити шляхи удосконалення фізичної підготовки велосипедистів-шосейників на етапі спеціалізованої базової підготовки, як одного з напрямків, скерованого на оптимізацію навчально-тренувальних занять та досягнення успіху в змагальній діяльності.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для досягнення мети були визначені наступні завдання:

- 1) Проаналізувати науково-методичну літературу щодо проведення тренувального процесу велосипедистів на етапі спеціалізованої базової підготовки.
- 2) Виявити особливості та розробити методику фізичної підготовки велосипедистів-шосейників 15-16 років протягом річного тренувального циклу.
- 3) Експериментально перевірити рівень розвитку фізичних здібностей юних спортсменів протягом досліджуваного періоду.

Педагогічний експеримент проводився протягом 2016-2017 р.р на базі групи спортивної спеціалізації велосипедистів Обласного ДЮСШ м. Суми, до якої входило 10 вихованців і полягав у розробці та впровадженні раціональної структури річного циклу тренувального процесу, спрямованого на удосконалення фізичних якостей велосипедистів-шосейників для досягнення оптимального стану підготовленості.

На початку нашого дослідження було визначено методику проведення тренувального процесу, яка базувалася на річному календарі змагань, тренувальних програмах ДЮСШ, навчально-методичній документації тренерів та науковців, притаманних велосипедному спорту [2; 3; 4]. До документів оперативного планування були віднесені робочий план (мезоцикл, місяць, мікроцикл), план-конспект тренувального заняття та розклад тренувань. Планування спортивного тренування юних велосипедистів будувалося на основі співвідношення різних сторін підготовки, представленого у табл. 1. Дане співвідношення розроблялось з урахуванням

попереднього тренувального року і виступало у формі підготовки до наступних основних змагань.

Таблиця 1

**Співвідношення різних видів підготовки велосипедистів протягом річного тренувального циклу**

Вид підготовки	Відсотки	
	попередній тренувальний рік перед експериментом	протягом експерименту
Загальна фізична	30	40
Спеціальна фізична	50	40
Техніко-тактична	15	15
Психологічна	5	5

Основні дослідження припали на період від листопада 2016 року до листопада 2017 року, де річний цикл підготовки складався з підготовчого (зимовий етап - з 15 листопада по березень, весняний етап - з 1 квітня по 15 травня), змагального (з 15 травня по кінець вересня) і перехідного (жовтень - 15 листопада) періодів.

На зимовому етапі підготовчого періоду тренування 15-річних велосипедистів проводилися 5 разів на тиждень по 2-2,5 год. У тренуваннях, разом з використанням засобів ЗФП, певне місце займала їзда на велосипеді до 20-30 км за тренування. Основне ж тренувальне навантаження в цей період виконувалося головним чином за рахунок засобів ЗФП (біг, ходьба, спортивні ігри) і спеціально-підготовчих вправ без велосипеда.

З березня відбувалися деякі зміни в тренувальних планах спортсменів: встановлювалися навантаження, що виконувалися на велосипеді, і скоординовувався об'єм вправ ЗФП. Замість роботи на велосипедному тренажері і їзди на кросових дистанціях включали їзду на велосипеді на шосе. Для тренувань на велосипеді використовувались доріжки і алеї парків або безпечні шосейні траси. Проводились і чисто шосейні групові тренування по 40-60 км з рівномірною швидкістю (пульс 130-150 уд/хв) на середніх передачах при частоті педалювання 90-100 про/хв. Замість тренувань в бігу або на лижах, при морозі не більше 5-10°, доцільно проводити групові тренування на шосе до 60-80 км і більше.

З початку квітня в суботу і в неділю проводились контрольні змагання на шосе на дистанціях 5-15 км індивідуальні, 10-25 км в командах і 20-50 км в групі. З травня регулярно брали участь в змаганнях, де тренувальні мікроцикли планували з розрахунком підготовки до виступу в основних змаганнях сезону для цього контингенту спортсменів.

У тренування 16-річних хлопців в зимовий період включалися вправи силової спрямованості: біг в гору або по глибокому снігу при пульсі 170-180 уд/хв і навіть більше, при їзді на велосипеді по снігу і шосе на середній передачі, робота на важкому велостанку. При роботі на велосипедному тренажері удосконалюється посадка на велосипеді і техніка педалювання, а також проходить спеціальна функціональна підготовка спортсменів.

До силових вправ відносилися також вправи із штангою, з гантелями, набивними м'ячами, еспандерами і вправи на різних силових снарядах, які сприяли розвитку м'язової сили. Силкові вправи виконували 2 рази протягом тижня. На першому занятті зверталася увага на розвиток вибухової сили з середніми і великими обтяженнями (5-12 повторень), на другому - розвивалася силова витривалість з середніми і малими обтяженнями (10-20 і більше повторень), при чому більше розвивали силову витривалість. Основне ж навантаження за об'ємом виконувалося під час бігу при пульсі 130-150 уд/хв. Проте в окремі заняття включалися відрізки по 5-10 - 15 хв, які виконувалися в режимі 150-180 уд/хв.

У тренувальному процесі побудови підготовчого періоду річного циклу була застосована методика із збільшенням частки загальної фізичної підготовки і зміною динаміки навантаження в передзмагальному періоді за допомогою варіювання обсягів навантажень тижневих мікроциклів, представлених у табл. 2.

Таблиця 2

**Організація підготовчого періоду річного тренувального циклу  
велосипедистів за обсягами навантажень**

Вид мезоциклу	№ мікроцикла	Навантаження	
		протягом експерименту	до експерименту
Підготовчий	1	Мале	Середнє
	2	Середнє	Вище середнього
	3	Вище середнього	Велике
	4	Велике	Середнє
Базовий 1	1	Середнє	Середнє
	2	Вище середнього	Вище середнього
	3	Велике	Велике
	4	Середнє	Середнє
Базовий 2	1	Вище середнього	Середнє
	2	Велике	Вище середнього
	3	Велике	Велике
	4	Середнє	Середнє

Тобто, тренувальний процес відрізнявся від попереднього тренувального року обсягом загальної та спеціальної фізичної підготовки і способами варіювання тренувальних навантажень в мезоциклах передзмагального періоду річного циклу, де варіювання навантажень мало більш виражений характер.

Для поліпшення продуктивності спортивної підготовки велосипедистів взимку, як рекомендують тренери, що працюють зі світовими зірками велоспорту, були введені спеціальні гімнастичні вправи [1]. Нижче зазначено вправи без велосипеда, які тренують переважно м'язи ніг, комплексно впливають на організм юних велосипедистів, де ланцюжок вправ повинен задіювати всі групи м'язів, починаючи від кінчиків пальців рук і закінчуючи кінчиками пальців ніг. Всі рухи відбуваються в різних площинах для якнайповнішого опрацювання м'язів і сухожилів.

1. Місток на одній нозі (вправа для сідниць). Лежачи на спині, зігнути коліна під кутом 90 градусів. Ступні мають бути на підлозі, а руки з боків або на грудях. Піднімати стегна і напружувати сідниці. Потім підняти ліву ногу, залишивши напруженою праву сідницю, утримувати положення протягом 2-х секунд, потім поміняти ногу. Робити вправу протягом 30 секунд. Дуже важливо, аби сідниці працювали самостійно, як вони працюватимуть під час педалювання, без участі м'язів спини і стегон. Утримувати положення містка лише за рахунок сідниць. Рекомендується робити цю вправу перед кожною поїздкою, особливо перед інтервальними тренуваннями, аби гарно розігріти м'язи.

2. Присідання на одній нозі з обертанням тулуба (вправа для сідниць). Стоячи на одній нозі присісти, тримаючи коліна приблизно на одному рівні, руки витягнути вперед. Уявити, що ви як-ніби сидите на велосипеді, а руки тримають кермо. Обернути верхню частину тіла до плечей майже на 90 градусів у бік підведеної ноги. При цьому нижню частину тіла зберігати абсолютно нерухомою. Затриматися на 2 секунди і зробити 10 повторень в кожну сторону. Це ефективна вправа для тренування сідничних м'язів, яка допомагає поліпшити контроль над велосипедом і запобігти бічному зсуву стегон, коли спортсмен підводиться з сідла.

3. Піднімання коліна до грудей, стоячи на ногах і руках (вправа для сідниць). Прийняти положення упор лежачи. Випрямити руки і напружити сідничні м'язи. Відірвати праву ногу від підлоги і дістати коліном до правого ліктя, зберігаючи при



цьому рівну спину і не міняючи позиції. Затриматися в такому положенні на 1-2 секунди, після чого повернути ногу у вихідне положення, і зробити теж саме з лівою ногою. Повторити 10 разів. Ця вправа активізує саме ті м'язи, які використовуються у велоспорті. Рекомендовано виконувати її перед кожним інтенсивним тренуванням для оптимального розігрівання сідничних м'язів. Більш того, дана вправа захищає ще і спину, і нервову систему від спазмів.

Для виконання швидких і раптових прискорень, де дуже важливі тренування іншого типу м'язових волокон, так званих "швидких волокон", використовувалися особливі вправи для тренування сідничних і чотириглавих м'язів: стрибки з присіданнями, а саме.

1. Стрибки на одній нозі. Встати на одну ногу і сісти так, щоб верхня частина стегна була максимально паралельна землі. Тримати коліна на одному рівні. Зробити різкий стрибок вгору і вперед, і приземлитися на ту ж ногу, злегка сівши, аби пом'якшити навантаження. Зробити вправу 10 разів на одній нозі, потім розвернутися і зробити 10 разів на іншій.

2. Стрибки вперед на одній нозі. Встати на праву ногу і зробити стрибок вперед настільки далеко, наскільки можливо. При цьому ліва нога і права рука випереджатимуть тулуб. Приземлитися на ліву ногу і тут же зробити стрибок знову, при цьому вже права нога і ліва рука будуть трохи попереду. Для збільшення навантаження треба виконувати вправу, наприклад, на горбі, в гору. Зробити по десять стрибків з кожної ноги, після чого дати відпочинок протягом хвилини. Повторити таку вправу три рази.

3. Максимально швидкі стрибки. З підвищення 50-70 см (тумба, сходи тощо), зробити крок на землю і максимально швидко підстрибнути настільки високо, наскільки можливо. По приземленню різко підстрибнути ще раз. Ключовий момент в цій вправі - частота стрибків. Уявити, що ви босоніж, а під ногами розжарений попіл. Стрибати 5-8 разів, потім повторити вправу 3 рази.

4. Стрибки із скакалкою. Стрибки на одній нозі максимально високо, при цьому коліном іншої ноги прагнути торкнутися до грудей. Чим вище піднімається коліно, тим вище навантаження і більше тренувальний ефект. Зробити по 16 стрибків на кожній нозі за три підходи з хвилинними перервами між ними.

Ефективність розробленого педагогічного експерименту оцінювалася за зміною результатів фізичної підготовленості спортсменів на початку та наприкінці педагогічного експерименту, де дані, представлені у табл. 3, вказують на покращення.

Таблиця 3

**Результати зміни фізичної підготовленості велосипедистів протягом досліджуваного періоду (n=10)**

№	Тести	$\bar{X}_n \pm S_n$	$\bar{X}_k \pm S_n$	p	$\eta, \%$
1	Біг 100 м, с	14,81±0,05	14,57±0,06	<0,05	1,62
2	Стрибок у довжину з місця, см	212,5±2,7	219,4±2,05	>0,05	3,24
3	Підтягування на перекладині, к-ть разів	9,1±0,43	10,3±0,05	<0,05	13,2
4	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	9,8±0,54	11,4±0,43	<0,05	16,3
5	Човниковий біг 4x9 м, с	10,27±0,12	10,05±0,12	>0,05	2,14

Так, результати тесту з бігу на 100 м зросли на 1,62%. На 2,14% покращилися результати у човниковому бігові 4x9 м. Тест на виявлення вибухової сили м'язів ніг (стрибок у довжину з місця) теж вказує на підвищення результату на 3,24%. Підтягування на перекладині покращилося на 13,2%. Результати юних спортсменів у нахилі тулуба вперед з положення сидячи покращилися на 16,3%.

У цілому аналіз вказаних результатів свідчить про цілеспрямовану підготовку спортсменів-велосипедистів під час проведення педагогічного експерименту, рівень фізичних якостей яких переважно покращився, що пояснюється раціональним плануванням навантаження протягом річного тренувального циклу.

**Висновки.** 1. Побудова тренувального процесу в річному циклі підготовки базується на природних засадах періодизації спортивного тренування, завдання якого – становлення спортивної форми та її оптимальний розвиток напередодні головних змагань.

2. Велосипедистам-шосейникам 15-16 років, поряд з вихованням витривалості, значну частину часу необхідно приділяти вдосконаленню швидкісних і силових можливостей, а також потрібно дуже поступово переходити від багатостороннього силового тренування до спеціального.

3. На зимовому етапі підготовчого періоду основне тренувальне навантаження необхідно виконувати головним чином за рахунок засобів ЗФП (біг, ходьба, спортивні ігри) і спеціально-підготовчих вправ без велосипеда. Для поліпшення продуктивності спортивної підготовки велосипедистів взимку, необхідно вводити спеціальні гімнастичні вправи.

4. На весняному етапі підготовки, починаючи з березня, тренування проводяться в основному на велосипеді на шосе та скоординовується об'єм вправ ЗФП. У змагальному періоді тренування проводяться 5 разів на тиждень в основному на велосипеді, де 1-2 рази можна проводити контрольні тренування, матчеві зустрічі, кваліфікаційні змагання або брати участь в календарних змаганнях на відповідних для цього віку дистанціях, і тільки після необхідної спеціальної підготовки.

5. Динаміка зміни стану фізичної підготовленості юних велосипедистів протягом експерименту дала позитивний приріст, що вказує на успішність розробленої методики тренувального процесу.

Вважаємо, що при продовженні експерименту відбудуться позитивні зміни у підготовленості юних борців, що надалі може істотно вплинути на спортивний результат і ефективність спортивної підготовки в цілому.

#### **Список використаної літератури**

1. Армстронг Л. Программа подготовки Лэнса Армстронга, / Л. Армстронг, К. Кармайк - 2005. – 231 с.
2. Гаммерштедт Ю.О. Велосипедный спорт (шоссе): Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. / Ю.О. Гаммерштедт, В.А. Сафонов, М.М. Рогозян. – К.: Республіканський науково-методичний кабінет, Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2004. – 70 с.
3. Захаров А.А. Велосипедный спорт (гонки на шоссе): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства: М.: Советский спорт, 2008. – 160 с.
4. Пруднікова М.С. Теорія і методика обраного виду спорту (велосипедний спорт) / М. Пруднікова, В. Мулик. // Методичний посібник - Харків: 2006. – 100 с.

**Кожухов М. С., Лапицький В. О.**

### **УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ ГРУПИ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

*У статті розглядається удосконалення комбінацій техніко-тактичних дій борців вільного стилю на основі різних манер ведення поєдинків.*

**Постановка проблеми.** Невпинно зростаючий рівень досягнень у спортивній боротьбі, напружена конкуренція на світовій арені ставлять питання про підвищення якості підготовки кваліфікованих спортсменів.

Багаторічний досвід тренерської роботи показує, що в підготовці кваліфікованих борців на базі техніко-тактичної підготовленості борців існують значні резерви. До них можна віднести типологічні особливості спортсменів та стилі ведення поєдинків в комбінаційному варіанті (з одного захоплення виконувати кілька варіантів технічних дій), а не навчання окремих технічних дій (прийомів) у стійкі і в партері [1. с. 47].

Проблема підготовки кваліфікованих спортсменів є однією з найбільш актуальних у теорії та практиці фізичного виховання. При цьому науково обґрунтована методика навчання комбінаційному стилю ведення поєдинків є найважливішою умовою підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості та результативності виступів борців на змаганнях різного масштабу (Б. І. Тараканов, О. В. Белов, 2006; В. Д. Дашиноубоев, 1999-2015 та ін.)

Для тренерів, що працюють з групами спортивного вдосконалення, іноді буває важко перевчати тренуваних правильній техніці виконання комбінацій прийомів з одного початкового захоплення, щоб уникнути такої проблеми слід перебудувати методику початкового навчання так, щоб направити її на освоєння результативних комбінацій техніко-тактичних дій.

Практичні рекомендації, що стосуються комбінаційних стилів ведення поєдинків кваліфікованими борцями розроблено недостатньо-це і обумовлює актуальність обраної теми дослідження.

**Мета дослідження:** удосконалення комбінацій техніко-тактичних дій борців вільного стилю на основі різних манер ведення поєдинків

**Результати дослідження та їх обговорення.** У даний період дослідження (з вересня 2017 року по травень 2018 року) були проведені: анкетне опитування (75 осіб), педагогічні спостереження, тестування фізичних якостей та оцінювання фізичної працездатності піддослідних груп борців вільного стилю.

Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел дозволили нам виявити сучасний стан досліджуваного питання й визначити мету, завдання та методи експериментального дослідження.

Для дослідження інтенсивності тренувальних навантажень та ефективності мікроциклів навчально-тренувальних занять в групах підвищення спортивної майстерності (ПСМ) та спеціалізації вільної боротьби студентів СумДПУ імені А. С. Макаренка був організований попередній педагогічний експеримент (n = 40).

Оцінка фізичної підготовленості проводилася з використанням наступних тестів: Гарвардський степ-тест (ІГСТ) - працездатність борців; 2) підтягування на перекладині за 10 с (к-ть разів) - силова витривалість; 3) біг на 1000 м (м, с) - загальна витривалість; 4) біг на 60 м з високого старту (с) - швидкісні здібності; 5) стрибок у довжину з місця (см) - вибухова сила; 6) силові здібності (динамометрія розгиначів стегна-кг); 7) комплексні вправи на мосту (с) - координаційні здібності; 8) техніко-тактичну майстерність - за Т-шкалою комплексної оцінки техніки; 9) метод експертної оцінки за 5-ти бальною системою.

Даний педагогічний експеримент проводився на змагальному етапі підготовки борців (з грудня 2017 по квітень 2018 рр.), Його мета полягала в теоретичному та експериментальному обґрунтуванні методики підготовки кваліфікованих борців на основі застосування раціональної послідовності вивчення та вдосконалення комплексів техніко-тактичних дій вільної боротьби з одного початкового захоплення.

Основне завдання дослідження полягало у вдосконаленні комбінацій техніко-тактичних дій борців вільного стилю на основі типологічних особливостей і стилів ведення поєдинків.

В експериментальній частині дослідження взяли участь 40 кваліфікованих борців (по 20 чоловік-експериментальна та контрольної. групи).

В основному педагогічному експерименті використовувалися ті ж тести, які були застосовані на попередньому етапі дослідження, також і інші додаткові тести:

- проста рухова реакція-захист способом відкидання ніг назад (мс);

- складна рухова реакція-технічною дією на випередження «збивання скручуванням, захопленням плеча і шиї» (мс);

У тижневому мікроциклі досвідчена група борців займалася за експериментальною програмою згідно даних таблиці №.1, а контрольна група займалася в ті ж години тижневого мікроциклу за традиційною програмою.

Таблиця 1

**Структура тренувальних занять тижневого мікроциклу  
для експериментальної групи**

Дні тижня	Скерування й величина навантаження	Час занять	Склад тренування й дозування
Понеділок	вдосконалення СТТД, швидкості, спритності і загальної витривалості	7.00-7.30 11.00-12.00 17.00-20.00	Ранкова зарядка: біг 400 м; ЗРВ-5 м; СПВ-15 м. Крос Спорт.ігри-40 м. Килим: розм.-45 м; НТР в стійці-2х10 м; в партері -2х6 м; НТР по комб.-20 м.
Вівторок	Вдосконалення СТТД і спеціальної витривалості ОФП (спорт. игри).	7.00-7.30 17.00-20.00	Ранкова зарядка Спорт.ігри-40 м. Килим: розм.-15 м; НТР в стойке-4хб м; в партере-2х6 м; НТР по комб.-20 м; УТС-бм.
Середа	Теорія, баня, масаж.	7.00-7.30 17.00-20.00	Ранкова зарядка Футбол або баскетбол-60 м.
Четвер	Вдосконалення СТТД, гнучкості, спритності та витривалості	7.00-7.30 11.00-12.00 17.00-20.00	Ранкова зарядка. Крос Баскетбол-40 м. Килим: разм.-15 м; ТР в стійці-2х10 м; в партері -2х10 м; по комб.-20 м; УТС-2х6 м;
П'ятниця	Вдосконалення СТТД, спеціальної витривалості.	7.00-7.30 17.00-20.00	Ранкова зарядка Килим: разм.-15 м; НТР по в стійці-2х10 м; в партері-2х6 м; по комб.-20 м; УТС-6 м; контр, схватки-5 м.
Субота	Вдосконалення СТТД, силової витривалості	7.00-7.30 11.00-12.00 17.00-20.00	Ранкова зарядка Крос Баскетбол-40 м. Килим: разм. -15 м; ТР-4х20 м; по комб,- 20 м; контр, схватки-6 м; ТР на силову
Неділя	Активний відпочинок		

Аналіз отриманих даних табл. №2 дозволяє виділити наступні положення: у показниках експериментальної групи з 9 тестів достовірно різняться-6: а) найбільш істотне зрушення виявлено в показнику складної рухової реакції при ( $P < 0,01$ ), б) на наступному місці показники динамометрії розгиначів стегна і «вибухової» сили при ( $P < 0,01$ ), в) показники працездатності, силової витривалості та координаційних здібностей достовірно різняться при ( $P < 0,05$ ); г) показники швидкісних здібностей

( $t = 1,15$ ) і простою рухової реакції ( $t = 1,05$ ) мають тенденцію до поліпшення, але статистично не відрізняються ( $P > 0,05$ ).

У контрольній групі також виявлені достовірні зрушення в показниках координаційних здібностей та динамометрії розгиначів стегна при ( $P < 0,05$ ). У тестах (1, 2 і 5) виявлені тенденції до поліпшення при ( $t = 1,74-1,96$ ), але статистично не відрізняються ( $P > 0,05$ ).

Таблиця 2

**Динаміка показників фізичної підготовленості борців за результатами основного педагогічного експерименту (n=40)**

№ ,	ПОКАЗНИКИ	Експериментальна група (n=20)			Контрольна група (n=20)		
		до                      після		t P	до                      після		t P
		експерименту(M±t)			експерименту(M±t)		
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Працездатність по ІГСТ	104,53 ±2,31	110,69 ±1,57	2,21 <0,05	103,37 ±2,08	108,01 ±1,78	1,96 >0,05
2	Силова витривалість(к-сть раз)	7,01 ±0,19	8,12 ±0,51	2,09 <0,05	7,33 ±0,22	7,99 ±0,31	1,74 >0.05
3	Загальна витривалість (м,с)	±0,19	3,05 ±0,09	0,29 >0.05	3,37 ±0.05	3,12 ±0,19	0,04 >0.05
4	Швидкісні можливості (с)	9,60 ±0,12	9,45 ±0,05	1,15 >0,05	9,53 ±0,09	9,49 ±0,05	0,70 >0,05
5	«Взривна» сила (кг)	254,17 ±2,16	261,03 ±1,12	2,82 <0,01	254,38 ±2,19	261,44 ±2,93	1,93 * >0,05
6	Динамометрія розгиначів бедра	98,14 ±2,09	102,16 ±1,21	2,84 <0,01	97,53 ±0,04	99,03 ±0,71	2,11 <0,05
7	Координаційні здібності (с)	18,29 ±0,69	16,24 ±0,57	2,30 <0.05	19,07 ±0,70	16,90 ±0,66	2,26 <0,05
8	Складна рухова реакція (мс)	950 ±21,12	813 ±28,64	3,85 <0,001	959 ±24,51	920 ±31,63	0,97 >0,05
9	Проста рухова реакція (мс)	450 ±8,02	439 ±6,81	1,05 >0,05	459 ±7,53	455 +7,24	0,38 >0,05 *

Таблиця 3

**Динаміка показників техніко-тактичної підготовленості борців за результатами основного педагогічного експерименту (n=40)**

№	Показники	Експериментальна група (n=20)			Контрольна група (n=20)		
		до	після	t P	до	після	t P
		експерименту (M±ш)			експерименту (M±т)		
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Інтервал атаки (с)	56 ±2,13	48±1,27	3,23 P<0,01	58 ±2,11	53 ±1,13	2,19 P<0,05
2	Результативність (бали)	1,37 ±0,02	1,48 ±0,05	2,20 P<0,05	1,37 ±0,04	1,41 ±0,09	0,41 P>0,05
3	Ефективність (баллли)	0,52 ±0,02	0,68 ±0,05	3,20 P<0,01	0,53 ±0,03	0,55 ±0,04	0,40 P>0,05
4	Різносторонність (в к-сті.)	2,21 ±1,12	5,93 ±1,19	2,28 P<0,05	2,20 ±1,10	5,49 ±1,17	2,04 P<0,05

Отримані дані дозволяють відзначити, що розроблена експериментальна методика тренування борців спрямована на комбінаційний стиль ведення двобоїв, надзвичайно позитивно впливає на складну рухову реакцію, де критерій ( $t = 3,85$ ) при



досить високому рівні (99,9%). «Вибухова» сила і динамометрія розгиначів стегна також істотно покращилися при високих рівнях значущості ( $t = 2,82-2,84$ ;  $P < 0,01$ ).

Наприкінці педагогічного експерименту у дослідній групі вірогідно збільшилися всі параметри техніко-тактичної підготовленості тренуваних (таб. №3), істотно поліпшилися показники інтервалу атаки і ефективності техніки при ( $P < 0,01$ ). У контрольній групі також виявлені відмінності в показниках інтервалу атаки та різнобічності техніки при ( $P < 0,05$ ), інші показники статистично не відрізняються ( $P > 0,05$ ).

**Висновки.** 1. Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих борців дозволив встановити частоту застосування прийомів у стійці з урахуванням вагових категорій: збивання із захопленнями ніг руками (легка вага-13,61%, середня вага- 10,20%, важка вага-6,80%); кидки нахилом із захопленнями ніг руками (легка вага-3,23%, середня вага-2,89%), важка вага-1,36%); кидки "млином" (легка вага-0,85%), середня вага-1,02%, важка вага-0,34%); кидки через спину (легка вага-0,51%, середня вага-0,69%, важка вага- 0,34%); кидки «зачепом» (легка вага-0,51%, середня вага-0%, важка вага -0,84%).

2. Боротьба в партері на сучасному етапі виглядає наступним чином: переважна більшість атакуючих дій виконується переворотами «накатом»; легкий вага-(20,39%), середня вага-(12,74%), важка вага-(6,37%); на другому місці знаходяться контр прийоми «накривання» (легка і середня вага-6,37%, важка вага-3,18%); перевороти «перехресного захоплення гомілок» застосовуються борцями легких і важких вагових категорій по 5,09%, а середніх-2,55%; контр прийом виходом вгору «висіданням» (легка вага-5,09%, середня вага -3,18%, важка вага-4,46%); перевороти зворотнім захопленням стегна (тулуба) у борців-середньовиків не виявлені, а легковаговики застосовують-4,46%, важкоатлети-3,18%; перевороти «ключем» борці-легковаговики використовують-2,55%, середньоваговики -1,27%, важкоатлети-4,46%; перевороти переходом «ножицями», розгинанням «розтяжкою» борцями використовуються вкрай рідко і становлять всього 0,64%.

3. Аналіз отриманих даних дозволяє зробити наступні висновки: для борців «силового стилю» (щодо низькорослих) в основному можна рекомендувати удосконалювати кидки, збитого в партер з ближньої дистанції захопленнями ніг (ноги) руками, прийоми з захопленням руки суперника-переклади «нирком», «ривком», «обертанням», кидки підвертанням, «кочергою» (модель тактичного плану -1); для борців «ігрового стилю» (щодо низького і середнього зросту) атакуючі дії з середньої дистанції, захвати ніг, різні збивання з зачепами ніг супротивника, підсічки і підніжки (модель тактичного плану-2); для борців «темпового стилю» (без урахування зросту, але при цьому враховувалися довжина сегментів рук і ніг, переважно-високорослі)-технічні дії, пов'язані з нижніми кінцівками-кидки «обвиваючи» ноги, підхопленням, «зашагуванням», підсічками, підніжками, зачепами, також контр атакуючі дії-захист відкиданням ніг назад з подальшим виходом за спину, переклади «висіданням».

4. Апробація експериментальної методики підготовки борців показала її високу ефективність. Приріст показників фізичної підготовленості до кінця експерименту досяг достовірних значень по 6-ми показниками з дев'яти, зокрема, істотно поліпшилися показники складної рухової реакції ( $P < 0,001$ ), «вибухової» сили та динамометрії розгиначів стегна ( $P < 0,01$ ), також показники працездатності, силової витривалості та координаційних здібностей при ( $P < 0,05$ ). У контрольній групі також вірогідно покращилися показники динамометрії розгиначів стегна і координаційних здібностей при ( $P < 0,05$ ).

Експериментальна програма позитивно вплинула на показники техніко-тактичної майстерності дослідної групи по інтервалу атаки і ефективності техніки при ( $P < 0,01$ ), за результативністю і різносторонністю техніки при ( $P < 0,05$ ), також

достовірні відмінності виявлені і в контрольній групі в показниках інтервалу атаки та різнобічності техніки при ( $P < 0.05$ ). Результати контрольних сутичок свідчать про перевагу експериментальної групи над контрольною (з рахунком 12:8), при коефіцієнті стабільності  $K_s = 0,65$ -відмінна.

#### **Список використаної літератури**

1. Гаськов А.В. Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах / А. В. Гаськов.- Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 2008.- 271 с.
2. Дашибальжиров Б.Д. Совершенствование физической и техника тактической подготовленности борцов вольного стиля с учетом специфики бурятской борьбы: Автореф. дис. канд. пед. наук / Б.Д. Дашибальжиров; СПб., 2005.- 22 с.
3. Дашинорбоев В.Д. Использование арсенала технико-тактических действий бурятской борьбы в учебно-тренировочном процессе борцов вольного стиля и их влияние на общую подготовленность / В.Д. Дашинорбоев, Б.Д. Дашибальжиров // Актуальные проблемы физической культуры и спорта.-Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 1999.
4. Маmiaшвили М.Г. Современные тенденции развития греко-римской борьбы / М. Г. Маmiaшвили // Теория и практика физической культуры.-1998.-№5.-С. 23.
5. Тараканов Б.И. Критический анализ современных тенденций развития спортивной борьбы / Б.И. Тараканов // Теория и практика физической культуры.-2009. - №6. - С. 28-30.
6. Шиян В.В. Теоретические и методические основы воспитания специальной выносливости высококвалифицированных борцов: Автореф. дис. д-ра пед. наук В.В. Шиян; М., 1998.- 44 с.

**Кравченко І. М., Гладов В. В., Міщенко О. О.**

#### **ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ВОРОТАРІВ У ФУТЗАЛІ**

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

*У статті розглядаються питання підготовки воротарів у футзалі групи підвищення спортивної майстерності під час навчання у вищому навчальному закладі.*

**Постановка проблеми.** Питанням виховання рухових якостей футзалістів різного віку та кваліфікації присвячено значну кількість робіт, але всі вони, як правило, проведені за участю польових гравців, в той час, як різні аспекти змагальної і тренувальної діяльності воротарів залишаються маловивченими і недостатньо розробленими [1; 3].

Нині склалася ситуація, коли в командах майстрів існує практика роботи тренерів з підготовки воротарів, а робота з гравцями цього амплуа, які підвищують свою спортивну майстерність у студентських командах у футзалі на рівні аматорських команд, відсутня. При цьому тренування воротарів проходить, як правило, у складі всієї команди і не має спеціалізованої спрямованості [2; 4].

Нарешті, відсутність цілеспрямованого планування навантажень, врахування вікових особливостей удосконалення рухових здібностей, техніко-тактичних навичок, переважне проведення тренувань у воротах, надуманість і одноманітність вправ є основними факторами низької ефективності навчально-тренувального процесу воротарів, які навчаються у ВНЗ на спеціалізованих факультетах.

**Мета дослідження** – розробити та впровадити у навчальний процес студентів Інституту фізичної культури методику вдосконалення фізичної та технічної підготовки воротарів групи ПСМ з футзалу, які приймають участь у змаганнях серед аматорських команд.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для досягнення мети були визначені наступні завдання:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо напрямів підготовки у

футзалі.

2. Визначити рівень підготовленості гравців групи ПСМ Інституту фізичної культури протягом дослідження.

3. Розробити систему заходів, які сприятимуть покращенню підготовленості воротарів 17-21 року протягом річного тренувального циклу.

4. Експериментально перевірити розроблену методику сприяння підготовленості воротарів у футзалі.

На початку нашого дослідження було розроблено методику проведення тренувального процесу, яка базувалася на календарі змагань футзального сезону 2016-2017 року для студентів вищих навчальних закладів та команд-аматорів м. Суми, навчально-методичній документації тренерів та науковців, притаманних футзалу [1; 4]. До документів оперативного планування були віднесені робочий план (мезоцикл, місяць, мікроцикл), план-конспект тренувального заняття та розклад тренувань.

Планування спортивного тренування студентів, які спеціалізуються у фут залі, будувалося на основі підготовки протягом навчального року і складалося з підготовчого та змагального періодів. Педагогічний експеримент полягав у виконанні великого обсягу засобів фізичного, техніко-тактичного, психологічного, теоретичного спрямувань.

Виходячи з особливостей техніки та технічної підготовки воротарів, використовувалися вправи відповідно до розвитку різних технічних дій, що, у свою чергу, удосконалювало і специфічні фізичні якості:

➤ **ловіння м'яча, що котиться на воротаря:**

1. Воротарі займаються в парах. Один з гравців, прийнявши основну стійку воротаря, при наближенні м'яча, який йому котить партнер з 3-4 м, нахиляється і підхоплює м'яч долонями. Випрямившись, він притискає м'яч до грудей. Тепер вже другий гравець приймає основну стійку воротаря, а партнер накочує йому м'яч тощо.

2. Воротарі займаються в парах. Один з них займає місце у воротах, а його партнер з 5-6 м ударом ногою посилає на нього м'ячі низом. Завдання воротаря – продемонструвати правильну техніку прийому м'яча.

3. Кілька гравців встають в 8-12 кроках від воріт і ударом ногою з різною силою по черзі направляють м'ячі низом в сторону.

➤ **ловіння м'ячів, які низько летять та тих, що котяться в стороні від воротаря, в падінні та стрибку:**

1. Воротарі займаються в парах. Один з них ударом ногою посилає м'яч низом так, щоб він проходив в 1-1,5 м від партнера. Той кидком з основної стійки ловить м'яч з наступним швидким вставанням. Після цього він направляє м'яч ударом ногою низом повз свого товариша тощо.

2. Воротарі займаються в парах. Вони сідають навпроти один одного на відстані 2-3 м. Воротар, який тримає м'яч, кидає його в сторону партнера на висоті близько 0,5 м так, щоб інший в кидку з положення сидячи ловив м'яч. Піймавши м'яч, той таким же чином кидає його партнеру. М'ячі направляють вправо або вліво від партнера на відстані приблизно 1 м.

3. У 8-10 м від воріт (паралельно лінії воріт) в ряд встановлюється 8-10 м'ячів. Кілька гравців один за іншим з деякою паузою) наносять удари по воротах так, щоб м'яч летів на невеликій висоті або низом в стороні від воротаря. Останній намагається в падінні або кидку опанувати м'ячем. Першу серію ударів гравці виконують з одного кінця встановленого ряду м'ячів, а наступну – з іншого кінця тощо.

4. Воротарі займаються в парах. Один з них займає місце у воротах. Його партнер, вставши в 2-3 м від нього, кидає в сторону від нього м'яч так щоб той відскакував від майданчика на висоту до 0,5 м. Гравець, що зайняв позицію у ворота

, відштовхуючись, в кидку ловить м'яч, що відскочив. М'яч прямує то в одну, то в іншу сторону від воротаря. Періодично партнери міняються ролями.

➤ **ловіння напіввисоких м'ячів на місці та в стрибку:**

1. Воротар займає позицію в середині воріт. Кілька гравців по черзі накидають з 6-7 м йому м'ячі так, щоб вони летіли над рівнем живота. При цьому м'ячі повинні дещо не долітати до воротаря, завдання якого – зробити ривок і оволодіти м'ячем. Варіант: те ж, але м'яч на воротаря надсилається ударом ногою з 8-10 м.

2. Воротар займає позицію в середині воріт. Партнери по черзі накидають м'ячі з відстані 7-8 м то в одну, то в іншу сторону від воротаря. Його завдання – перемістившись у відповідну сторону приставними або перехресним кроками, зловити м'яч.

3. Воротар займає місце у воротах. У 2-3 м перед воротами ставиться набивний м'яч. Партнери з 8-9 м накидають м'ячі так, щоб воротар, вибігши з воріт, ловив м'яч у стрибку над набивним м'ячем.

4. Воротар займає позицію обличчям до стінки на відстані 2-х м. Позаду нього і трохи збоку розташовуються два гравці з м'ячами. Вони по черзі виконують кидки м'ячів у стінку. Воротар ловить відскочив від стінки м'ячі на рівні грудей, стоячи на місці або в стрибку.

➤ **ловіння м'ячів, які високо летять, на місці та в стрибку:**

1. Воротарі займаються в парах. Вставши в 2-х м один проти одного, вони по черзі підкидають м'яч над партнером, який ловить його і притискає до грудей.

2. Воротар займає місце в середині воріт. Кілька гравців з 8-10 м по черзі ударом по високій траєкторії направляють м'ячі в штрафну площадку так, щоб воротар виконував ловлю в стрибку після руху в бік і вперед.

3. Воротар займає позицію в середині воріт. Його партнер встає на 10-метровій позначці і по високій траєкторії накидає м'ячі так, щоб вони опускалися в штрафну площу близько самої її кордону. Воротар вибігає вперед і в стрибку виконує ловлю м'яча у найвищій точці. Увага воротаря акцентується на тому, щоб стрибок вгору був строго вертикальним і при приземленні він не переступав лінію штрафного площадки. Періодично партнери міняються ролями.

4. Воротар займає позицію біля стійки воріт, торкаючись її рукою. У 5 м від нього встає його партнер. Він накидає м'яч верхом у протилежний кут воріт. Воротар, перемістившись туди приставними кроками боком, в стрибку ловить м'яч у найвищій точці. Потім вправа повторюється таким же чином в інший бік. Періодично партнери міняються ролями.

➤ **ловля напіввисоких та високих м'ячів, що летять в стороні від воротаря, в стрибку:**

1. Воротарі займаються в парах. Один з гравців приймає основну стійку воротаря. Інший встає у 3-4 м навпроти першого. Праворуч і ліворуч від воротаря укладаються мати. Його партнер накидає м'ячі верхом так, щоб воротар ловив їх у кидку, приземляючись на мати. Періодично воротарі міняються ролями.

2. Воротар займає місце в середині воріт. Його партнер з 3-4 м верхом накидає м'ячі у бік від воротаря так, щоб той ловив їх у кидку. Періодично воротарі міняються ролями.

3. Воротар, зайнявши позицію в середині воріт, приймає основну стійку. Його партнер встає в 4-5 м проти нього. Він накидає м'яч так, щоб воротар ловив його в кидку після відскоку від майданчика. М'яч накидається то в одну, то в іншу сторону від воротаря. Періодично гравці міняються ролями. Варіант: воротар виконує вправу з положення присівши або лежачи на животі.

4. Воротар займає позицію в середині воріт. Партнер встає в 8-10 м від нього. За сигналом партнера воротар робить перекид вперед і встає в основну стійку. Партнер несильним ударом верхом направляє м'яч у бік від воротаря. Той у кидку



намагається опанувати м'ячем. Поступово сила удару збільшується. Періодично партнери міняються ролями.

➤ **відбивання м'ячів, що котяться або низько летять в стороні від воротаря, у випаді або шпагаті:**

1. Воротар займає позицію в середині воріт. У нижніх кутах воріт встановлюється по м'ячу. З основної стійки він здійснює кидок в один кут, відбиваючи лежачий м'яч у бік, а потім, повернувшись у вихідне положення, здійснює кидок в інший кут тощо.

2. Воротар займає позицію в середині воріт, обличчям до бічної лінії. Два його партнера, вставши з боків від воріт в 4-5 м від лінії воріт, по черзі несильними ударами ногою направляють м'ячі один одному (уздовж воріт). Завдання воротаря – зробивши один-два кроки, в стрибку спробувати відбити м'яч долонею (долонями). Відбивши м'яч, воротар повертається у вихідну позицію. Періодично партнери міняються ролями.

3. Гравці по сигналу виконують стрибок з місця вгору, а після приземлення – випади вправо і ліво.

4. Воротар займає позицію в середині воріт, спиною до центру майданчика. Його партнер встає між 6-метровою позначкою і лінією воріт. Він подає воротареві звуковий сигнал. Воротар швидко розвертається на 180° і приймає основну стійку. Його партнер ударом ногою направляє м'яч низом у бік від воротаря так, щоб той відбивав його в випаді. М'ячі направляються то в одну, то в іншу сторону від воротаря. Варіант: а) теж саме, але м'яч відбивається в шпагаті; б) партнер накидає м'ячі руками на рівні пояса воротаря, а той відбиває їх махом ноги.

5. Воротарі з м'ячами встають в колону по одному в 12-15 м від воріт. Воротар займає позицію в середині воріт. Гравці по черзі ведуть м'яч у бік воріт. Увійшовши в штрафну площу, вони навмисне кілька відпускають м'яч від себе. Воротар, вибігши назустріч атакуючому гравцеві, у кидку долонею відбиває м'яч убік тощо. Варіант: теж саме, але гравці ведуть м'яч у бік воріт то з одного, то з іншого флангу.

➤ **введення м'яча в гру:**

1. Воротарі займаються в парах. Відстань між партнерами 6-7 м. Гравці по черзі «викочують» м'яч один одному, попередньо виконуючи ловлю м'яча умовленим способом.

2. Воротарі займаються в парах. Відстань між партнерами 8-10 м. Вони по черзі направляють м'яч один одному кидком із-за плеча з місця. Варіант: теж саме, але кидки виконуються збоку з місця.

3. Стоячи в 4-5 м від стінки, гравці різними способами направляють м'ячі рукою в цю перешкоду, акцентуючи увагу на енергійному заключному русі кисті руки.

4. Воротарі займаються в парах. Партнери встають в 20-30 м один проти одного і по черзі ударом ногою з льоту або з напівльоту посилають м'ячі верхом, попередньо підкинувши м'яч перед собою.

5. Виконує два воротаря. Один з них займає місце в середині воріт. Інший, стоячи збоку від воріт, накидає м'яч в середину штрафного майданчика. Перший вибігає з воріт і ловить м'яч. Підкинувши м'яч перед собою, він ударом з льоту або з напівльоту направляє його в позначену на іншій половині поля ціль. Варіант: м'яч направляється в протилежні ворота.

**Вправи до розвитку різних тактичних дій, виходячи з особливостей тактики та тактичної підготовки воротарів:**

1. Двоє гравців, розташувшись з м'ячами, праворуч і ліворуч від воріт, по черзі наносять удари по воротах з відстані 8-10 м. У відповідності з цим воротар повинен переміщатися в бік того гравця, черга якого наносити удар в ціль.

2. Виконують два воротаря. Один з них з 20-25 м по крутій траєкторії посилає м'яч на ворота так, щоб він опускався в районі 6-метрової позначки. Його партнер,



зайнявши місце у воротах, при наближенні м'яча виходить вперед і залежно від того, куди опускається м'яч, відбиває його кулаками або головою. Спочатку вправа виконується без опору суперників, потім вводиться пасивний суперник, і який, нарешті, переходить до активної боротьби з воротарем за м'яч. Періодично воротарі міняються ролями.

3. Група гравців з м'ячем займає позицію за середньою лінією. Вони по черзі здійснюють ведення до воріт, які захищає воротар. Їх завдання – переграти в штрафній площі воротаря і забити м'яч у ворота. Завдання воротаря – вловити необхідний момент, вийти з воріт і перепинити шлях м'ячу. Ворота можна зменшити, встановивши в 1 м від стійки воріт набивний м'яч. Варіант: ворота атакують двоє гравців, передаючи м'яч один одному. Завдання воротаря – вийти з воріт і в кидку перехопити передачу.

4. Воротар займає позицію у воротах. Навпроти, в 10-12 м, з м'ячами розташовується його партнер. У штрафному майданчику позначаються два кола діаметром 1 м. Партнер чергує удари по воротах з неочікуваними навісними подачами м'яча в одне з кіл. Завдання воротаря – виконувати ловіння м'ячів, що летять у ворота, а також, вибігаючи з воріт, ловити або відбивати м'ячі, які летять в те чи інше коло.

Ефективність розробленого педагогічного експерименту оцінювалася за зміною результатів фізичної та технічної підготовленості спортсменів на початку та закінченні навчального 2016-2017 року, де дані, представлені у табл. 1, вказують на динаміку зміни стану воротарів, де порівняння результатів тестування дало позитивний приріст.

Таблиця 1

**Зміна результатів фізичної і технічної підготовленості воротарів протягом експерименту (n=4)**

Тести	Результат до експерименту	Результат після експерименту	Відхилення D, %
Біг 10 м, с	2,01±0,13	1,92±0,09	4,5
Стрибок у висоту з місця, см	49±3	52±4	6,1
Стрибок у довжину з місця, м	1,25±0,05	1,20±0,03	4,0
Тест 4х4, с	6,35±0,13	6,12±0,10	3,9

Зрушення у сторону покращення в тестах з бігу на 10 м і пересування в квадраті 4х4 відбулися відповідно на 4,5% та 3,9%. Довжина стрибка та висота вистрибування змінилися протягом досліджуваного періоду відповідно на 4,0% та 6,1%.

**Висновки.** 1. У футзалі воротар є однією з ключових фігур, де команді, яка має в своєму складі польових гравців високого рівня, але погано підготовленого стража воріт, дуже важко домогтися успіху. І навпаки, середня за підбором гравців команда, але з надійним воротарем, здатна на багато що.

2. З фізичних якостей, необхідних для воротарів, найважливішими є спеціальні фізичні якості – спритність, швидкість, гнучкість, швидкість реакції, сила, витривалість.

3. Велику кількість часу необхідно витратити для вдосконалення навичок ловлі м'яча в стрибку, тому що більшість ударів по воротах відбувається по кутах.

4. Під час тренування необхідно розвивати швидкість думки і швидкість дій, які є дуже цінними якостями гравців у футзал.

5. При виході з воріт воротар повинен діяти дуже впевнено: ні в жодному разі не можна зупинятися на півдорозі або ж уповільнювати рух, так як нападник завжди готовий обвести невпевненого воротаря і направити м'яч у незахищені ворота.

6. Ефективність розробленого педагогічного експерименту оцінювалася за зміною результатів фізичної та технічної підготовленості спортсменів, де дані, представлені у роботі, вказують на позитивний приріст.

#### **Список використаної літератури**

1. Беспорочный А.Л. Любительский футзал профессионально. / А.Л. Беспорочный, Д.А. Беспорочный. – Х.: Сим, 2009. – 200 с.
2. Голомазов С.В., Чироза Б.Г. Тренировка вратаря. - М.: РГАФК, 1996. – 203 с.
3. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В.М. Костюкевич. – Винница : Планер, 2006. – 683 с.
4. Соломонко В.В. Тренировка вратаря в футболе / В.В. Соломонко. – К., 1986. – 128 с.

**Леоненко А. В., Красілов А. Д., Мельник С. А.**

### **ПАУЕРЛІФТИНГ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

*У статті проаналізовано низку методик занять пауерліфтингом для студентів. Визначено, що названий вид спорту сприяє розвитку особистісних якостей студентів, а в процесі організації занять варто особливу увагу звертати на підвищення та збереження здоров'я.*

**Постановка проблеми.** Нині у фізичному вихованні студентів спостерігається тенденція, що до занять пауерліфтингом все більше залучається юнаків. Саме тому Федерацією пауерліфтингу України проводяться чемпіонати України, де молодь демонструє чудову підготовку та високі спортивні результати. Дані обставини звертають увагу фахівців до розробки й науково-методичного обґрунтування методик організації занять з пауерліфтингу зі студентами.

Сучасні науковці (Н. Бачинська, Ю. Бріскін, В. Жамардй, О. Смакула,) наголошують, що Україна є другою державою у світовому рейтингу з пауерліфтингу. Більше того, пауерліфтингу, як підкреслюють науковці, має чи не найвищі досягнення серед усіх видів спорту, що культивуються в нашій країні. Не дивлячись на те, що пауерліфтинг (силове триборство) розвивається в Україні з 1991 року як окремий вид спорту, він з кожним роком стає все більш популярним. «Powerlifting» – походить від двох англійських слів «power» – сила, та «lift» – підйом (В. Воронецький, А. Заікін).

Силове триборство складається з трьох вправ: присідання з штангою на плечах, жим штанги лежачи і станова тяга штанги. Пауерліфтинг розвиває силу, витривалість та формує атлетичну фігуру (Н. Бачинська).

**Мета дослідження** полягає у визначенні особливостей занять пауерліфтингом для розвитку особистісних якостей студентів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Науковці [5] виділяють три основних тенденцій розвитку пауерліфтингу на сучасному етапі: професіоналізація пауерліфтингу; включення до програми Олімпійських Ігор; створення спортивних організацій;

Ми вважаємо, що реалізація зазначених тенденцій можлива за умови врахування соціального замовлення на очікування результатів від занять цим видом спорту.

На основі соціологічного опитування М. Розторгуй, В. Оліярник та Ю. Башенський визначили, що 68,0% респондентів оцінюють позитивно можливість включення пауерліфтингу в програму Олімпійських Ігор, 42,0% опитаних фахівців відносять пауерліфтинг до професійних видів спорту, а 20% респондентів – до напівпрофесійних, що підтверджує тенденцію до професіоналізації даного виду спорту. Причиною низького рівня обізнаності фахівців щодо кількості Міжнародних

спортивних організації з пауерліфтингу, як зазначають дослідники, є відсутність єдиного центрального органу управління, що спричиняє хаотичне створення великої кількості федерацій.

Варто зазначити, що висока популяризація пауерліфтингу серед студентів потребує створення спеціальних методик, моделей, а також програм не лише для розвитку їх силових якостей, але й з урахуванням специфічних особливостей контингенту тих, хто ним займається.

Дослідником Ж. Саном запропоновано оздоровчу методику занять пауерліфтингом для студентів університетів з ураженнями опорно-рухового апарату для позааудиторних занять від першого до п'ятого курсів. Використання методики, як наголошує науковець, сприяє постійному вдосконаленню рухових якостей і навичок, поліпшенню нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності [6].

Фахівець В. Жамардїй розробив модель формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу. Завданнями навчальних занять за розробленою моделлю було засвоєння системи наукових знань, формування спеціальних умінь і навичок, світогляду, моральних поглядів і переконань, ідеалів, потреб, цінностей, способів поведінки та діяльності, підбір навантаження різної спрямованості в залежності від обсягу та інтенсивності фізичних навантажень [3].

У процесі занять із пауерліфтингу дослідником було виділено три етапи, що мали відповідні стадії. На першому етапі відбувалося початкове вивчення рухової дії. На другому – здійснювалося поглиблене деталізоване розучування. Цьому відповідала стадія засвоєння рухової дії на рівні уміння. На третьому етапі відбувалося закріплення і подальше вдосконалення рухової дії. Цьому відповідала стадія засвоєння рухової дії на рівні навички.

До основних засобів навчання використовуваних з метою формування рухових навичок, належали різні види фізичних вправ:

- загальнопідготовчі вправи застосовувалися для підвищення загальної фізичної підготовленості, вдосконалення рухових і функціональних можливостей організму, підвищення працездатності, розвитку основних фізичних якостей студентів;

- спеціальні підготовчі вправи – для переважного розвитку тих м'язових груп і фізичних якостей, які є визначальними для оволодіння конкретними руховими навичками, а також з метою засвоєння технічних і тактичних прийомів. Вплив спеціальних вправ залежить від умов їх виконання (тотожність змагальним потребам, інтенсивність, тривалість, емоційне тло);

- підвідні вправи – рухові дії, близькі за структурою до руху, який вивчався [3].

Отже, засоби навчання, запропоновані В. Жамардїєм, можуть надати змогу студентам не тільки поповнити дефіцит рухової діяльності, забезпечуючи додаткові фізичні навантаження, але й зняти втому та повноцінно відпочити.

У інших наукових дослідженнях [2] В. Жамардїй визначив компоненти та критерії сформованості спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу. За висновками дослідника мотиваційному компоненту відповідає критерій – «ціннісні орієнтації», когнітивному – «знання», діяльнісному – «вчинки, що впливають на здоров'я людини». Схарактеризуємо їх:

- критерій «Ціннісні орієнтації» вимагає встановлення місця здоров'я як інтегрального поняття, в ієрархії особистих життєвих цінностей студента; визначає самооцінку власного фізичного здоров'я, відчуття відповідальності за стан свого здоров'я; задоволеність при виконанні діяльності з формування фізичного здоров'я;

- критерій «Знання» характеризується наявністю певного рівня спеціальних знань як про складові здоров'я (фізичне, психічне, соціальне), так і про здоров'я в цілому, про елементи здорового способу життя, про вплив різноманітних факторів

середовища на здоров'я людини, сформованістю чи відсутністю пізнавального інтересу до проблем здоров'я (при цьому провідну роль відіграють основні для особистості джерела інформації щодо питань про здоров'я), адекватністю самооцінки здоров'я на основі тих уявлень і знань, які має конкретна людина;

- критерій «Вчинки, що впливають на здоров'я людини» дозволяє визначати відповідність вчинків особистості складовим здорового способу життя, простежувати рівень саморегуляції її вчинків стосовно збереження і зміцнення свого здоров'я, визначати ступінь відповідальності особистості за власну поведінку щодо збереження і зміцнення свого здоров'я та здоров'я інших в побуті, навчанні, професійній діяльності, виявляти вміння і навички, які спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я.

Дослідники Р. Власенко та А. Зозуля вважають, що заняття пауерліфтингом варто проводити тричі на тиждень та розподіляти вправи таким чином: понеділок – присідання, жим; середа – тяга, жим; п'ятниця – присідання, жим. Присідання потрібно виконувати два рази на тиждень, щоб була можливість на початку тижня виконувати присідання зі штангою інтенсивні з 2-х–3-х разовими повтореннями, а в кінці тижня об'ємні з повтореннями від 4 до 6 разів, або навпаки. Жим лежачи потрібно виконувати на кожному тренуванні, тому що м'язи рук і верхнього плечового пояса встигають відновитися [1].

Як бачимо, основним призначенням методик занять пауерліфтингом є не лише їх силова спрямованість. Також науковці особливу увагу приділяють збереженню та зміцненню здоров'я студентів на заняттях названим видом спорту, а також раціональному розподілу часу для занять.

**Висновки.** Таким чином, на сучасному етапі розвитку пауерліфтингу основним соціальним очікуванням є його включення до програми Олімпійських ігор. Наукові дослідження останніх років присвячені зокрема розробленню та науковому обґрунтуванню спеціальних методик, моделей та програм занять пауерліфтингом для студентів. Варто наголосити, що означений вид спорту, за свідченням науковців, є провідним засобом розвитку особистісних якостей студентів. Зокрема це оздоровча методика занять пауерліфтингом для студентів університетів для позааудиторних занять, модель формування спеціальних умінь і навичок студентів у процесі занять з пауерліфтингу. Відтак перспективним напрямком наших подальших наукових досліджень визначено розроблення методики розвитку силових якостей студентів у процесі занять пауерліфтингом.

#### **Список використаної літератури**

1. Власенко Р. П. Розвиток сили в умовах спортивного тренування з пауерліфтингу / Р. П. Власенко, А. М. Зозуля // Біологічні дослідження. – 2014. Вип. 1. – С. 467–469.
2. Жамардїй В. О. Визначення критеріїв та показників рівня сформованості спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу / В. О. Жамардїй // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – Вип. 112. – С. 129–133.
3. Жамардїй В. Модель формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу / В. Жамардїй // Витоки педагогічної майстерності. – 2014. – Вип. 13. – С. 120–127.
4. Мичка І. В. Побудова тренувального процесу з пауерліфтингу на етапі початкової підготовки / І. В. Мичка // Фізичне виховання та спорт у контексті держної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. – 2015. – Т. 2. – С. 45–47.
5. Розторгуй М. С. Тенденції розвитку пауерліфтингу на сучасному етапі / М. С. Розторгуй, В. І. Олійник, Ю. М. Башенський // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – № 5. – С. 46–49.
6. Сан Ж. Ц. Обґрунтування оздоровчої методики занять пауерліфтингом для студентів університетів з порушеннями опорно-рухового апарату / Ж. Ц. Сан // Педагогіка,



Леоненко А. В., Шевченко В. В.

## ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ГИРЬОВИМ СПОРТОМ ЗІ СТУДЕНТАМИ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

*У статті на основі аналізу сучасних наукових праць визначено, що гирьовий спорт є основним засобом розвитку силових якостей студентів. Наведено низку методик підвищення силової витривалості студентів.*

**Постановка проблеми.** Гирьовий спорт сьогодні – це самостійний вид спорту, прихильників якого щороку стає все більше (В. Платонов, 1997; В. Пилипко, 2003; Ю. Щербина, 2006; С. Рачинський, 2009). Водночас цей вид спорту не є суто силовим видом і не суто спрямованим на витривалість, як це характерно циклічним видам спорту (В. Пронтоненко, 2010). Проте, гирьовий спорт має низку позитивних рис: простота, доступність, змістовність, низький рівень травматизму, нескладність матеріального забезпечення (Ю. Щербина, 1998; Є. Приступа, 1999; В. Олешко, 2000; В. Пилипко, 2003; В. Андрейчук, 2007).

В Україні гирьовий спорт став одним з улюблених видів занять підлітків, юних і дорослих осіб. Тому необхідність залучення для занять гирьовим спортом підростаючого покоління України диктується з одного боку тими умовами, у яких функціонує сучасне суспільство у зв'язку з цивілізацією, тобто різким зниженням рухової активності, з іншого боку – утвердженням гирьового спорту як виду спорту, що завоював популярність на міжнародній арені (В. Пилипко, 2003).

Зважаючи на той факт, що, незважаючи на популярність виду, якість спортивної підготовки гирьовиків у більшості регіонів України залишається на низькому рівні (Ю. Щербина, 2006; В. Пронтоненко, 2010) та враховуючи високу мотивацію студентів до занять ним (Л. Канунова та Є. Плотніков, 2009) актуальною проблемою для дослідження є вдосконалення фізичної підготовки студентів засобами гирьового спорту.

**Мета дослідження** полягає у визначенні особливостей організації занять гирьовим спортом зі студентами вищих навчальних закладів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У сучасних наукових дослідженнях серед переваг гирьового спорту вчені особливу увагу звертають на проблеми, що можуть виникати у осіб, які ним займаються. Звичайно не можна переоцінити й оздоровлюючий ефект цього виду спорту, оскільки він сприяє розвитку силової витривалості.

Як зазначає Р. Михальчук, цікавою методикою підвищення силової витривалості є застосування вправ, спрямованих на виборчий розвиток окремих м'язових груп, які мають вирішальне значення в обраному виді спорту [4]. У даному контексті вагомими є висновки Л. Дворкіна про те, що гирьовикам необхідно розвивати силу м'язів-розгиначів рук, ніг і тулуба з використанням повторних максимальних і динамічних зусиль. Як стверджує автор, розвивати силову витривалість слід у такій послідовності: спочатку силові вправи з гирями, потім вправи зі штангою і в заключній частині тренування – кросовий біг і стрибки. Практика тренування гирьовиків показує, що найбільший тренувальний ефект отримується при певному рівні стомлення, який досягається за рахунок більш тривалої за часом роботи з гирями меншої ваги. У цьому випадку тренування проводиться на рівні 60–70% від максимуму, але зі зміною ваги гир – від більшого до меншого [1].

Дослідник Р. Михальчук запропонував методику застосування різних методів підвищення спеціальної силової витривалості спортсменів гирьового спорту.



Методика базувалася на основі використання різних гир меншої ваги, ніж ті гирі, які використовуються на змаганнях з гирьового спорту.

За планом тренування Р. Михальчука заняття проводилися три рази на тиждень протягом 90 хв., у поштовху і в ривку. Два дні – кросовий біг (10–20 хв.), вправи на відновлення дихання й гнучкості, спортивні ігри й відновлювальні процедури. Структура середнього циклу (мезоциклу) за навантаженням об'єму та інтенсивності поступово зростала, після чого обов'язково наступав розвантажувальний мікроцикл. Притримувалася хвилеподібна динаміка зміни тренувального навантаження. У відновлювальному мікроциклі тренувальний обсяг знижувався до 50%. Після тривалого часу тренувань з використанням легких гир 24 кг та 28 кг поступово було включено гирі 32 кг.

Як зазначає дослідник, після основної роботи з гирями кожне тренування доповнювалося вправами зі штангою: присідання, наклони, тяга, жим сидячи, підтягування, вправи для м'язів живота, вправи на відновлення дихання та гнучкості. Вага штанги підбиралася особисто залежно від вагової категорії і рівня підготовки спортсмена. Для того щоб краще проробити окремі м'язи, вправу виконували окремо, а один раз на тиждень силові вправи об'єднували в колове тренування [4].

Отже, використання легких гир різної ваги в процесі тренування спортсменів-гирьовиків сприяє розвитку силової витривалості й створює умови підвищення спортивних результатів.

Дослідник П. Ткаченко також запропонував методику розвитку силових якостей студентів засобами гирьового спорту. Організація навчальних занять зі студентами з використанням засобів гирьового спорту, як зазначає науковець, передбачає систематичне включення в навчальний процес з фізичного виховання вправ з гирями та проведення самостійних тренувальних занять у позанавчальний час під керівництвом викладача. Розроблена методика розвитку силових якостей у студентів засобами гирьового спорту передбачає:

- 1) розвиток мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до засобів фізичного виховання, зокрема, до занять з гирями;

- 2) створення належних умов і необхідного матеріально-технічного оснащення навчальних занять;

- 3) поступове індивідуальне формування загальної фізичної підготовленості студентів-першокурсників;

- 4) на початковому етапі простоту запропонованих вправ та використання переважно повторного методу виконання;

- 5) застосування різної ваги гир для раціонального дозування фізичних навантажень;

- 6) правильний вибір та доступність вправ з гирями для забезпечення високої щільності занять і залучення до них великої кількості студентів;

- 7) контрольоване підвищення фізичного навантаження відповідно до індивідуальних можливостей студентів;

- 8) проведення багатоступеневих змагань для підвищення мотивації і залучення студентів до занять гирьовим спортом;

- 9) високий рівень загальної фізичної підготовленості студентів на старших курсах навчання для розвитку професійно-прикладних психофізичних якостей;

- 10) формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей для подальшої життєдіяльності [6].

Означена методика розвитку силових якостей студентів засобами гирьового спорту спрямована, перш за все, на формування їх загальної фізичної підготовленості.

Дослідники М. Корюкаєв та А. Крилов зазначають, що силові навантаження у гирьовому спорті слід планувати з використанням повторного методу, статичного та

динамічного методу, методу максимальних зусиль. Для розвитку силової витривалості науковці пропонують використовувати метод «до відмови», для швидкісно-силових якостей – ударний метод. Зважаючи на недостатні показники сили юнаків студентського віку, силову підготовку необхідно починати з колового методу. Під час планування занять гирьовими вправами необхідно, як науковці наголошують, проводити попередню повноцінну розминку для всіх груп м'язів. Крім того, варто уникати максимальних обтяжень, великої кількості глибоких присідів, стрибків з великої висоти, тривалих напружень та вправ, що вимагають великого силового опору, особливо із затримкою дихання [3].

Звісно, враховуючи те, що гирьовий спорт належить до силового виду, науковці наголошують на можливості виникнення психологічної напруженості спортсмена у процесі змагань. С. Заболотний, зокрема, серед причин її виникнення називає збільшення тренувальних навантажень та монотонність тренувального процесу (в тому числі відстрочення старту виконання вправи, зауваження судді про несвоєчасний старт або попередження про невірне виконання вправи), омолодження середнього віку майстрів спорту України, перехід спортсменів з інших видів спорту конфлікти, що спостерігаються в процесі єдиноборства спортсменів-гирьовиків тощо [2]. Ми вважаємо, що проблема профілактичних заходів, щодо виникнення психологічної напруженості спортсменів-гирьовиків потребує вирішення.

Дослідник К. Проктоненко зазначає про можливість виникнення травм опорно-рухового апарату в спортсменів-гирьовиків у зв'язку із зростанням конкуренції в сучасному гирьовому спорті, підвищенням спортивних результатів і збільшенням тренувальних навантажень [5]. Профілактичними засобами виникнення травм опорно-рухового апарату в гирьовиків К. Проктоненко називає: включення вправ, що розвантажують і розтягують хребет (жим лежачи, вис на перекладині, підтягування, нахили тулуба стоячи і сидячи (для розвитку гнучкості), плавання, використання під час тренування з гирями тканинного бандажа разом із поясом штангіста тощо.

**Висновки.** Таким чином, гирьовий спорт є одним із основних засобів розвитку силових якостей особистості. Попри те, що основним його завданням є підвищення рівня здоров'я, він також містить низку негативних сторін, зокрема підвищення нервової напруженості та можливість виникнення травм опорно-рухового апарату. Тому перспективним та актуальним питанням є створення методик, що сприятимуть вирішенню зазначених проблем.

#### **Список використаної літератури**

1. Дворкін Л. С. Силові єдиноборства: методика тренування гирьовиків / Л. С. Дворкін. – Вид-во : Фенікс, 2003. – 384 с.
2. Заболотний С. М. Виникнення психічної напруженості у спортсмена-гирьовика та її вплив на результати змагань / С. М. Заболотний // Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Педагогічні та психологічні науки. – 2013. – № 2. – С. 320–327.
3. Корюкаєв М. М. Необхідність силової підготовки студентів засобами гирьового спорту / М. М. Корюкаєв, А. Г. Крилов // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2016. – Вип. 10. – С. 58–60.
4. Михальчук Р. В. Дослідження ефективності використання легких гир різної ваги в підготовчому періоді тренування спортсменів гирьового спорту / Р. В. Михальчук // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. – 2013. – № 10. – С. 161–169.
5. Пронтенко К. В. Профілактика травм опорно-рухового апарату у спортсменів-гирьовиків / К. В. Пронтенко // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – 2013. – Вип. 6. – С. 199–204.
6. Ткаченко П. П. Розвиток силових якостей у студентів засобами гирьового спорту / П. П. Ткаченко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені

**Супрунов О. В., Затилкін В. В.**

## **ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ЮНИМИ ВОЛЕЙБОЛІСТАМИ**

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

*В статті висвітлено основні теоретичні та практичні аспекти організації та проведення навчально-тренувальних занять з юними волейболістами на етапі попередньої базової підготовки. Висвітлено взаємозв'язок між технічною підготовкою та розвитком фізичних якостей, що характеризують структуру спеціальної підготовленості юних спортсменів.*

**Постановка проблеми.** Волейбол – найпопулярніший вид спорту. Своїм визнанням він зобов'язаний простоті, доступності, великій емоційності й оздоровчому ефекту.

Волейбол – гра з яскраво вираженими колективними діями. Для нього характерна висока швидкість взаємодії і комбінація нападу, яка визначена розподілом ігрових функцій між учасниками.

В Україні цей вид спорту не тільки перетворився на стрімку мужню атлетичну гру, але й набув небаченої, справді всенародної популярності.

Успіхи в розвитку волейболу в республіці пов'язані насамперед із самовідданою творчою роботою провідних тренерів і педагогів, а саме: С. В. Великого, Є. Г. Горбачова, О. К. Дюжева, Ю. С. Курильського, Л. П. Ліхно, Л. О. Небилицького, В. С. Пономаренка, Є. О. Северова, Б. П. Терещука, В. А. Титаря, Г. І. Шелекетіна та інших, які виховали цілу плеяду талановитих гравців.

Сучасний волейбол – надзвичайно цікава і видовищна гра. Це силові подачі, потужні нападаючі удари, удари біля сітки та із задньої лінії, дії в захисті і під час блокування та на майданчику, складні техніко-тактичні дії за участі гравців передньої та задньої ліній. Завдяки своїй емоційності гра у волейбол є засобом не тільки фізичного розвитку, а й активного відпочинку [2; 4]. Важливу роль у волейболі має технічна підготовка спортсмена, яка включає комплекс прийомів, за допомогою яких ведеться гра.

Техніка гри має такі елементи: вихідні положення, подачі, передачі, нападаючі удари і блокування.

Для досягнення спортивного результату у волейболі можна умовно виділити три ступені:

1. Рівень фізичних якостей і морфофункціональних показників, які багато в чому зумовлюють ефективність рухових дій.

2. Реалізація фізичних здібностей через техніку конкретних прийомів гри.

3. Реалізація технічних прийомів через тактичні дії.

Спортивне тренування включає основні розділи або відносно самостійні сторони підготовки: технічну, фізичну, тактичну, психологічну, теоретичну та інтегральну.

Дослідженню сторін спеціальної фізичної підготовленості волейболістів присвячено достатньо багато праць [1; 8; 12; 23; 33; 41]. Проте наукові дослідження у цій галузі були спрямовані в основному на вивчення окремих сторін підготовленості або рухових здібностей, що неоднаково впливають на спортивні досягнення у волейболі. Так, деякі автори дослідили показники швидкості, у їх працях наведені дані про силові здібності волейболістів, також досліджувалися показники стрибучості,

різних видів витривалості, координаційних здібностей. Приділялася увага питанням відбору, методики тренування та іншим аспектам.

Як засвідчує аналіз методичних матеріалів і практичного досвіду, фізична і технічна підготовка юних волейболістів в основному спирається на вирішення оздоровчих і загальнорозвиваючих завдань, часто без урахування специфіки змагальної діяльності і раціонального використання засобів і методів тренування в розвитку специфічних фізичних якостей.

У зв'язку з цим дослідження структури фізичної підготовленості юних волейболістів і формування технічної майстерності є досить **актуальним**. Це зумовило мету і завдання дослідження.

**Мета дослідження** – удосконалення навчально-тренувального процесу, спрямованого на підвищення фізичної і технічної підготовленості юних волейболістів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Складність і багатогранність тренувального процесу ставить проблему отримання об'єктивної інформації, а також пошуку нових засобів і методичних прийомів, що дозволяють найбільш повно реалізувати рухові можливості спортсмена, що неможливо без застосування сучасних технічних засобів.

Досвід підготовки волейболістів в Україні переконливо доводить виняткову важливість найширшого застосування різноманітних тренажерів і технічних засобів навчання. Їх систематичне використання не тільки прискорює процес навчання, а й робить його більш різноманітним, а отже, чітким для дітей і підлітків.

Однак, на жаль, у багатьох тренерів і навіть у багатьох спортсменів поки що не склалося ставлення до технічних пристроїв як одному із засобів підвищення спортивної майстерності і фізичної підготовленості.

Чим багатше у волейболіста запас рухових навичок, тим ефективніше відбувається процес удосконалення технічної майстерності. Створювати запас рухових навичок можна шляхом широкого застосування різних загальнорозвиваючих і спеціальних підготовчих вправ без снарядів, зі снарядами, використовуючи спортивне обладнання, у тому числі тренажерні пристрої. Необхідно пам'ятати, що існує органічний зв'язок між розвитком фізичних якостей і вдосконаленням технічної майстерності.

Під час навчання техніки вельми перспективним видається використання таких тренажерних пристроїв, які можуть регламентувати виконання певних тренувальних вправ, дозволяють виділити необхідні параметри рухів, штучно акцентувати потрібні фази, що дасть змогу локалізувати й посилити процеси у бажаних м'язових ланках.

Щоб практично перевірити припущення про те, що використання спеціальних тренажерів з метою підвищення рівня розвитку тих фізичних якостей, які характеризують спеціальну фізичну підготовленість юних волейболістів, будуть сприяти підвищенню рівня технічної і фізичної підготовленості юних волейболістів, був проведений педагогічний експеримент.

У педагогічному експерименті взяли участь 20 юних волейболісти 13–14 років, що мають стаж тренування у ДЮСШ з волейболу від двох до трьох років. Юні спортсмени були розподілені на контрольну та експериментальну групи за принципом рівноцінних пар. Педагогічний експеримент здійснювався протягом 8 місяців – з жовтня 2017 року по травень 2018 року.

Тренувальний процес упродовж проведення педагогічного експерименту здійснювався в контрольній та експериментальній групах відповідно до Програми з волейболу для ДЮСШ України.

Згідно з програмними вимогами час окремого заняття, кількість занять у мікро- і мезоциклах для обох груп досліджуваних були однаковим.

Час, що відводився на закріплення і вдосконалення техніки рухових дій, техніко-тактичних зв'язок і комбінацій, відповідав програмі і не різнився на заняттях обох груп.

Відмінності у тренувальному процесі контрольної та експериментальної груп полягали в тому, що у тренувальному процесі експериментальної групи для вдосконалення технічної і фізичної підготовленості юних волейболістів використовували комплекс підготовчих вправ на тренажерах і на спеціальному обладнанні.

У кінці основної частини занять волейболісти експериментальної групи виконували протягом 10–15 хвилин підібрані вправи на спеціальному обладнанні для навчання і вдосконалення техніки подачі і нападаючого удару.

Для локального розвитку м'язових груп, що беруть участь в основних рухах у волейболі, юні спортсмени експериментальної групи займалися також з різними обтяженнями і на тренажерах. Тренажери дозволяли вести процес навчання і вдосконалення найбільш важливої фази удару і подачі – ударного руху.

Використовувалися: «пружинний тримач м'яча», «м'яч на амортизаторах», «м'яч на гумових амортизаторах» і «м'яч-груша».

Дані, що характеризують спеціальну фізичну підготовленість юних волейболістів контрольної та експериментальної груп до початку та після завершення експерименту, подано в табл. 1.

Результати дослідження засвідчили, що юні спортсмени, які входили до контрольної та експериментальної груп, до педагогічного експерименту суттєво не відрізнялися за величиною більшості показників, що вивчалися. Відсутність достовірних різниць у вихідних показниках підготовленості контрольної та експериментальної груп пояснюється, на наш погляд, єдиною для ДЮСШ України системою відбору й ідентичними програмно-нормативними основами підготовки юних волейболістів.

Аналіз проведених досліджень доводить, що дані, які визначають фізичну підготовленість волейболістів, які брали участь у педагогічному експерименті, характеризуються переважним підвищенням показників у юнаків, що входили до експериментальної групи.

Волейболісти обох досліджуваних груп у підготовчому періоді підвищили показники в тестових завданнях.

Проте не у всіх випадках приріст показників має статично достовірний характер. Порівняно з вихідними показниками юні волейболісти експериментальної групи статистично закономірно покращили результати майже у всіх тестованих здібностях. Виняток становлять результати в бігу на 3 м як у волейболістів експериментальної, так і контрольної груп ( $t = 0,86$  і  $t = 0,66$ ). У переважній більшості показників достовірність різниць між вихідними й підсумковими результатами спортсменів експериментальної групи виявилася статистично значущою.

Статистично значущі зрушення у показниках фізичної підготовленості волейболістів контрольної групи відзначені в результатах стрибка вгору з місця ( $t = 2,54$ ), згинання – розгинання рук в упорі лежачи ( $t = 6,12$ ) і присіданнях ( $t = 7,8$ ), вистрибування за 20 с ( $t = 2,01$ ). Приріст результатів у потрійному стрибку з місця має статистичну тенденцію до достовірності різниць ( $P \leq 0,01$ ).

Підвищення результатів у рухових завданнях і контрольних вправах волейболістів експериментальної групи пояснюється реалізацією програмування змісту і спрямованості тренувальної роботи в мезоциклах підготовчого періоду підготовки. Приріст результатів тих самих показників спортсменів контрольної групи можна пояснити характером, змістом і спрямованістю навчально-тренувальної роботи, що спираються на регламентований програмою ДЮСШ навчальний



матеріал, підходи до методів і засобів загальної і спеціальної підготовки, що склалися традиційно, їх розподілом у мезоциклах підготовчого періоду.

Таблиця 1

**Порівняльні показники фізичної підготовленості юних волейболістів на початку і після педагогічного експерименту**

№ п/п	Показники тестових завдань	Дані досліджуваних груп									
		експериментальної					контрольної				
		вихідні (X±σ)	підсумкові (X±σ)	приріст (у відсотках)	t (критерій Стьюдента)	рівень різниці (p)	вихідні (X±σ)	підсумкові (X±σ)	приріст (у відсотках)	t (критерій Стьюдента)	рівень різниці (p)
1	Стрибок угору з місця, см	41,4±0,7	45,5±0,21	9,9	4,11	≤ 0,01	40,4±0,9	42,6±0,28	5,4	2,03	≤ 0,05
2	Потрійний стрибок з місця, см	554±6,9	591±7,4	6,7	3,24	≤ 0,01	558±8,0	580±7,8	3,94	1,89	≤ 0,1
3	Біг на 3 м, с	0,84±0,4	0,85±0,07	1,2	1,05	≤ 0,05	0,93±0,05	0,89±0,03	0,71	0,66	≤ 0,05
4	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, кількість	28,4±0,28	41,6±0,12	37,8	11,4	≤ 0,01	25,5±0,21	26,6±0,25	16,6	6,12	≤ 0,01
5	Підтягування на перекладині, кількість	6,1±0,4	7,4±0,18	21,3	6,84	≤ 0,05	4,3±0,2	5,0±0,19	16,3	2,61	≥ 0,05
6	Присідання, кількість разів за 20 с	12,5±0,8	16,5±0,5	32	8,01	≤ 0,01	10,8±0,3	13,0±0,4	20,4	7,8	≤ 0,01
7	Вистрибування з присіду, кількість разів за 20 с	13,5±0,7	17,5±0,8	29,6	9,64	≤ 0,01	13,0±0,37	14,9±0,6	14,6	2,01	≤ 0,01
8	Біг «9-3-6-3-9» м, с	10,52±0,25	9,73±0,18	8,7	2,09	≤ 0,05	10,59±0,37	10,03±0,28	5,28	1,58	≥ 0,05

Проте приріст величин показників у спортсменів експериментальної групи виявився статистично значущим у семи із восьми тестів, тоді як у контрольній групі такими були тільки три показники. Це видно із приросту величин показників, виражених у відсотках від вихідного рівня.

**Висновки.** Таким чином, можна констатувати, що педагогічний експеримент дозволив піддати практичній перевірці гіпотезу дослідження в умовах безпосередньої навчально-тренувальної роботи. Результати педагогічного експерименту свідчать про ефективність процесу фізичної підготовки юних волейболістів експериментальної групи, чому сприяло використання у процесі тренування спеціальної фізичної підготовки тренажерів на етапах підготовчого періоду тренування.

Перспектива подальших досліджень полягає у вдосконаленні системи підвищення спеціальної швидко-силової підготовки юних волейболістів.

**Список використаної літератури**

1. Ахметов Э. К. Волейбол для начинающих / Э. К. Ахметов. – Мн. : Полымя, 1995. – 80 с.
2. Борисов О. О. Основы теории и методики преподавания волейболу и футболу / О. О. Борисов. – К. : Вид-во ПП «Люскар», 2004. – 664 с.
3. Волейбол : [учеб. для высш. учеб. завед. физ. культуры] / А. А. Беляев, А. В. Беляев, Ю. Д. Железняк, Н. В. Карполь. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.
4. Платонов В. М. Физична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К. : Олімп. л-ра, 1995. – 342 с.

5. Специальная физподготовка волейболистов / Демчишин А. Д., Мозола Р. С., Панишко Ю. М. – М. : Рад. шк., 1992. – 83 с.
6. Фурманов А. Г. Начальное обучение волейболистов / Фурманов А. Г. – Мн., 1996.

**Чекан А. А., Чхайло М. Б., Міщенко О. В.**

## **УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ**

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

*Стаття присвячена питанням проведення тренувального процесу серед юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у річному циклі. Розглядаються завдання покращення фізичної підготовленості волейболістів, а саме гнучкості та координаційних здібностей.*

**Постановка проблеми.** Безперервне зростання результатів вимагає пошуку нових форм, засобів, методів роботи з юними спортсменами. Цілеспрямована багаторічна підготовка і виховання спортсменів високого класу – це найбільш складний процес, успіх якого визначається цілим рядом чинників. Одним з таких чинників є розвиток гнучкості і координації рухів, а також виявлення найбільш ефективних способів, засобів, методів, з допомогою яких можна за мінімальний відрізок часу досягти найвищого результату [2; 3; 4].

На сьогодні актуальним є виявлення взаємозв'язку приросту окремих якостей на тлі позитивного перенесення в розвитку однієї якості на інші. Тема обрана і розроблена не випадково, оскільки значущість здібності, якою характеризується як гнучкість, так і координація рухів, є принципово важливою у волейболі, а саме без розвитку гнучкості і без удосконалення координації рухів, на нашу думку, неможливо не тільки досягти будь-яких результатів у спорті, але й узагалі, виключно для тих, хто займаються, залишатися у цій сфері спортивної діяльності [2].

**Мета дослідження** – проаналізувати науково-методичну літературу та розробити методику тренувального процесу з юними волейболістами, з акцентом на фізичні якості.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для досягнення поставленої мети були визначені наступні завдання:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо проведення тренувальних занять волейболістів на етапі попередньої базової підготовки.

2. Розробити систему заходів, які сприятимуть розвитку фізичних якостей, особливо координації рухів та гнучкості спортсменів віком 12-13 років, спеціалізацією яких є волейбол.

3. Експериментально перевірити ефективність розробленої методики щодо покращення фізичної підготовленості юних волейболістів протягом річного тренувального циклу.

Дослідження проводилось в період з вересня 2016 по травень 2017 року на базі ДЮСШ «Електрон» м. Суми, де взяло участь 15 волейболістів 12-13 років. У педагогічному експерименті брали участь також і тренери з волейболу, які працюють з юними спортсменами. Протягом дослідження розроблена методика постійно коригувалась у залежності від рівня підготовленості вихованців. До початку педагогічного експерименту і наприкінці його в учнів визначався рівень рухової підготовленості, а також взаємозв'язок між рівнем розвитку гнучкості, координації рухів і рівнем розвитку фізичних якостей.

Процес розвитку гнучкості відбувався поступово. Дозування вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, було невеликим, але вправи застосовувались систематично, на кожному занятті. Також ці вправи включались і до ранкової гімнастики. Перш ніж починати вправи на підвищення рухливості суглобів,

проводилась розминка для розігрівання м'язів. Вправи на розтягування давали ефект, якщо їх повторювали до появи легкого болісного відчуття. Основними засобами розвитку гнучкості були вправи на розтягування, які могли бути динамічного (пружинисті, махові тощо) і статичного (збереження максимальної амплітуди за різних поз) характеру. Вправи на розтягування виконувались як з обтяженням, так і без нього. Використання обтяжень дозволяло акцентовано розвивати м'язи, які забезпечують рухи в суглобах.

Комплекси вправ, спрямовані на розвиток рухливості в різних зчленуваннях опорно-рухового апарату, складалися із вправ активних (максимальна амплітуда досягається самим виконавцем) і пасивних (максимальна амплітуда досягається з допомогою додаткових зовнішніх зусиль). Навантаження у вправах на гнучкість на окремих заняттях і протягом року зростало за рахунок збільшення кількості вправ і кількості їх повторень. Темп за активних вправ становив 1 повторення за 1 секунду; за пасивних – 1 повторення за 1-2 секунди; утримання статичних положень – 20-30 секунд [1].

Під час виконання завдань на гнучкість перед учнем ставилась конкретна мета, наприклад, дотягнутися рукою до визначеної точки або предмета. Подібний прийом дозволяв досягти більшої амплітуди рухів. Основним методом розвитку гнучкості був повторний метод, де вправи на розтягування виконувались серіями по 10–12 повторень у кожній. Амплітуда рухів збільшувалася від серії до серії. Подібні вправи давали найбільший ефект, якщо юні волейболісти щоденно виконували їх удома і не пропускали тренувань. На тренувальних заняттях на розвиток гнучкості відводилось 10% часу, де застосовувалось таке співвідношення у використанні вправ: 40% – активні; 40% – пасивні; 20% – статичні.

Тренувальні заняття проводились 4 рази на тиждень, використовувалась система домашнього завдання, яка включала: вправи, спрямовані на розвиток гнучкості хребта, тазостегнових і гомілковостопних суглобів, підколінних зв'язок, а також стрибки на скакалці. Для розвитку гнучкості в навчально-тренувальному процесі застосовувались вправи швидко-силового характеру: пружинисті рухи, махи з наступним утриманням ніг. При цьому, якщо вправи виконувались з обтяженням, вага обтяження не повинна була знижувати швидкість виконання махів або пружинистих рухів. Як додаткові методи вдосконалення гнучкості використовувались ігровий і змагальний методи. Тоді заняття проходили цікаво і весело (хто зуміє нахилитися нижче; хто, не згинаючи колін, зможе підняти з підлоги обома руками плоский предмет тощо).

Вправи на гнучкість виконувались у такій послідовності: спочатку вправи для суглобів верхніх кінцівок, потім – тулуба і нижніх кінцівок. Умови виконання вправ значно полегшувалися за рахунок опори. Вправи спочатку виконувались біля опори, а потім без опори. Активна і пасивна гнучкість розвивались паралельно.

Головним завданням координаційного вдосконалення стало забезпечення широкого базису рухових дій (фонду засвоєних рухових умінь і навичок) і на цій основі – досягнення різностороннього розвитку координаційних здібностей. Як засоби виховання координаційних здібностей використовувались фактично найрізноманітніші фізичні вправи, де їх виконання об'єктивно пов'язувалось з подоланням більш-менш значних координаційних труднощів. Такі труднощі доводилося долати у процесі освоєння техніки будь-якої нової рухової дії [4; 5].

З метою виховання координаційних здібностей на навчально-тренувальних заняттях створювали нові, незвичні умови для юних спортсменів: змінювали основний напрямок, виконували вправи з іншої ноги і в інший бік. Інколи змінювали форму звичних предметів: давали м'яч більшого розміру; скакалку – більш коротку або більш довгу, виготовлену з іншого матеріалу; обруч – легший або важчий, з більшим або меншим діаметром; стрічку – довшу або ширшу; палицю – важчу або

коротшу; під час виконання силових вправ застосовувались обтяження. Для розвитку координації рухів використовували також танцювальні рухи, акробатичні та гімнастичні вправи.

Змінювали звичні умови, тим самим примушуючи дітей долати труднощі, що виникали. Наприклад, для вправ статичної рівноваги зменшували або підвищували площу опори, збільшували кількість обертальних рухів, доводячи їх до максимуму, виконували вправи в рівновазі у дуже повільному, а інші – у дуже швидкому темпі тощо. Для розвитку координаційних здібностей використовувались ігровий і змагальний методи.

Протягом педагогічного експерименту покращення результатів щодо гнучкості та координаційних можливостей спостерігається у всіх тестах (табл. 1). Так, у розвитку гнучкості: рухливість хребта становила 8,4% у положення «Міст» і 31% у положенні «Нахил вперед»; рухливість у плечових суглобах – 10,2%; рухливість у тазостегнових суглобах становила 6,4%. У тестах з координації рухів: рівновага на одній нозі становила 12,2%; «упор присівши – упор лежачи» становив 3,2%; пересування по 8-образній траєкторії становило 3,1%, що свідчить про достовірність отриманих даних ( $p < 0,05$ ).

У процесі дослідження показників, які характеризують загальну рухову підготовленість (табл. 2), було виявлено достовірне покращення тільки у показниках силової витривалості ( $p < 0,05$ ), де сила м'язів рук покращилася на 19,3%. Незначний приріст результатів спостерігається у інших тестах, де швидкісні здібності становили приріст у 1,64%; а швидко-силові здібності – 0,38%, що свідчить про недостовірність різниць ( $p > 0,05$ ).

Таблиця 1

**Динаміка показників розвитку гнучкості і координації рухів  
за час дослідження (n = 15)**

Тести	До початку дослідження $\bar{X} \pm m$	Наприкінці дослідження $\bar{X} \pm m$	Достовірність	Зрушення у%
Шпагат, см	20,3 $\pm$ 2,8	18,9 $\pm$ 2,4	$p < 0,05$	6,9
Міст, см	41,6 $\pm$ 3,5	45,1 $\pm$ 3,9	$p < 0,05$	8,4
Викрут прямих рук назад, см	95,3 $\pm$ 3,4	85,6 $\pm$ 4,6	$p < 0,05$	10,17
«Чапля», с	3,26 $\pm$ 0,14	3,66 $\pm$ 0,21	$p < 0,05$	12,2
«Вісімка», с	39,13 $\pm$ 2,6	37,93 $\pm$ 3,4	$p < 0,05$	3,06
Упор присівши – упор лежачи, кількість разів за 10 с	6,26 $\pm$ 0,46	6,46 $\pm$ 0,33	$p < 0,05$	3,19
Нахил вперед, см	12,14 $\pm$ 1,3	17,8 $\pm$ 1,3	$p < 0,05$	31

Таблиця 2

**Динаміка показників, які характеризують загальну рухову підготовленість за  
час дослідження**

Тести	До початку дослідження $\bar{X} \pm m$	Наприкінці дослідження $\bar{X} \pm m$	Достовірність	Зрушення у%
Біг 20 м, с	4,26 $\pm$ 0,32	4,19 $\pm$ 0,24	$p > 0,05$	1,64
Стрибок у довжину з місця, см	180,2 $\pm$ 6,4	180,9 $\pm$ 6,44	$p > 0,05$	0,38
Вис на зігнутих руках, с	12,4 $\pm$ 1,4	14,8 $\pm$ 1,8	$p < 0,05$	19,3

Наприкінці педагогічного експерименту були визначені ступені взаємозв'язку як між рівнем розвитку гнучкості і координацією рухів (табл. 3), так і рівнем розвитку гнучкості і координацією рухів та загальною руховою активністю юних волейболістів (табл. 4). У табл. 3 подано рівень кореляційного взаємозв'язку між показниками

гнучкості і координацією рухів. На основі аналізу був виявлений слабкий обернено пропорційний взаємозв'язок між гнучкістю у плечових суглобах та орієнтуванням у просторі, де коефіцієнт кореляції становив відповідно 0,28; 0,28; 0,08 одиниці і виявився недостовірним (при  $p > 0,05$ ). Найбільш тісні прямо пропорційні взаємозв'язки спостерігаються між гнучкістю у тазостегнових суглобах і статичною рівновагою (коефіцієнт кореляції становив  $r = 0,46$ ), а також між гнучкістю хребетного стовпа та узгодженістю рухів і орієнтуванням у просторі (коефіцієнт кореляції становив  $r = 0,44$ ). Але отримані результати виявилися також недостовірними (при  $p > 0,05$ ). Це свідчать про певний вплив застосованої методики щодо удосконалення гнучкості на розвиток координаційних можливостей і навпаки. Відсутність статистично достовірних відмінностей результатів за показниками «Викрут прямих рук назад» і «Міст», на нашу думку, обумовлений тим, що у спорті великі прирости дуже рідко проявляються з причини вузької спеціалізації спортсменів.

Таблиця 3

**Кореляційний взаємозв'язок між показниками гнучкості і координацією рухів наприкінці дослідження**

Тести	«ЧАПЛЯ»	«Упор присівши – упор лежачи»	«ВІСІМКА»
Шпагат	0,46	0,28	0,29
Міст	0,32	0,44	0,44
Викрут	0,28	0,28	0,08

При визначенні ступеню взаємозв'язку між рівнем розвитку координації рухів та загальною руховою активністю юних волейболістів (табл. 4) визначено більш значний позитивний вплив, де коефіцієнт кореляції між узгодженістю рухів і силовою витривалістю рук становив  $r = 0,60$  одиниць і виявився достовірним ( $p < 0,05$ ).

Таблиця 4

**Кореляційний взаємозв'язок між показниками загальної рухової підготовленості і координації рухів наприкінці дослідження**

Тести	Стрибок у довжину з місця	Біг 20 м	Вис на зігнутих руках
«Чапля»	0,39	0,37	0,41
«Вісімка»	0,18	0,17	0,23
«Упор присівши – упор лежачи»	0,23	0,19	0,60

Також середнього рівня взаємозв'язок виявлено між статичною рівновагою та вибуховою силою м'язів ніг, швидкісними можливостями, силовою витривалістю м'язів плечового поясу, де коефіцієнт кореляції становив відповідно 0,39; 0,37 та 0,41 одиниць. У процесі занять з учнями за експериментальною методикою фізичне навантаження регулювалося кількома компонентами [2]:

- 1) підбором вправ (їх характером, спрямованістю і впливом);
- 2) інтенсивністю виконання вправ;
- 3) об'ємом (тривалістю) виконання окремих вправ і загальним сумарним об'ємом навантаження;
- 4) тривалістю відпочинку між вправами (повні, неповні, тривалі, скорочені інтервали відпочинку);
- 5) характером відпочинку (активний, пасивний);
- 6) кількістю повторень чи кількістю вправ на занятті.

На основі аналізу отриманих даних можна зробити висновок про те, що розвиток координації рухів і гнучкості в юних волейболістів дозволяє в цілому підвищити рівень рухової підготовленості.

**Висновки.** 1. На етапі попередньої базової підготовки на заняттях з юними волейболістами більшої уваги, порівняно з іншими руховими якостями, необхідно



приділяти розвитку гнучкості і координаційних здібностей, оскільки вони мають вирішальне значення у досягненні високих спортивних результатів.

2. Основними засобами розвитку гнучкості є вправи на розтягування, які можуть бути динамічного і статичного характеру та виконуватись як з обтяженням, так і без нього, де вага обтяження не повинна знижувати швидкість виконання махів або пружинистих рухів. Вправи на гнучкість треба виконувати у такій послідовності: спочатку вправи для суглобів верхніх кінцівок, потім – тулуба і нижніх кінцівок.

3. Засобами виховання координаційних здібностей використовують фактично найрізноманітніші фізичні вправи з освоєння техніки будь-якої нової рухової дії, де їх виконання об'єктивно пов'язується з подоланням більш-менш значних координаційних труднощів. Особливо цінні щодо цього безмежно різноманітні комбінації рухів, які становлять матеріал для гімнастики, а також спортивних і рухливих ігор. Для розвитку координаційних здібностей необхідно використовувати ігровий і змагальний методи.

4. У процесі технічної підготовки волейболістів необхідно не тільки оволодіти складною координацією рухів, але й навчитися їх зберігати в різних змінних умовах, що має велике значення в їхній спортивній діяльності.

5. Динаміка зміни стану рухової підготовленості юних волейболістів протягом експерименту дала позитивний приріст. Отримані наприкінці дослідження кореляційні взаємозв'язки свідчать, що удосконалення координації рухів і гнучкості в юних волейболістів дозволяє в цілому підвищити рівень їхньої рухової підготовленості.

#### **Список використаної літератури**

1. Белькасем Я. Классификация средств и методики развития гибкости / Я. Белькасем // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. – Харків, 1999. – № 5. – С. 36–40.

2. Волейбол. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. / В.В. Туровський, М.О. Носко, О.В. Осадчий, С.В. Гаркуша, Л.В. Жула. – К., 2009. – 138 с.

3. Железняк Ю.Д. Волейбол: Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк, К.А. Швеца, Е.А. Борисенко, А.В. Долинская. – М.: ФиС, 1985. – 113 с.

4. Затворницький Ю.Г. Волейбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності./ Ю.Г. Затворницький, В.В. Туровський, Ю.Г. Крюков. –К.:РНМК Держкомспорту України, 1993. –172 с.

5. Піменов М. П. Волейбол. Спеціальні вправи. /М.П. Піменов. – Івано-Франківськ: Лілея - НВ, 2000.–195 с.

**Чміленко М. С., Лоза Т. О., Затилкін В. В.**

### **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНЬОГО СПОРТСМЕНА ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА**

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

*У статті з'ясовано сутність поняття психологічна підготовка майбутніх спортсменів як наукової проблеми. Визначено основні психічні властивості особистості майбутніх спортсменів у процесі психологічної підготовки.*

**Постановка проблеми.** Розвиток сучасного спорту передбачає застосування новітніх знань науки в підготовці спортсменів з області медицини, фармакології, біомеханіки, а також спортивної психології – науки про закономірності розвитку діяльності, свідомості і особистості людини. У зв'язку з високими вимогами сучасного спорту, вивчення взаємин спортсменів між собою, їх взаємовідносин з тренером, визначення рівня емоційних станів немислимі без відповідних знань з психології.

Провідними фахівцями з психології виконані розробки, що стосуються психологічних профілів спортсменів з різних видів діяльності, що важливі для організації індивідуального підходу в організації навчально-тренувального процесу.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні сутності поняття психологічна підготовка майбутніх спортсменів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Проблема застосування психологічних знань щодо вирішення конкретних завдань удосконалення системи підготовки кваліфікованих спортсменів пов'язана із запитом спортивної практики і залишається актуальною.

Слід звернути увагу на визначення сутності психологічної підготовки юного спортсмена. Таким чином, психологічна підготовка спортсмена – це одна зі сторін навчально-виховного процесу в спорті. Кінцевою метою якої є формування та вдосконалення значущих для спорту властивостей особистості.

На нашу думку, найбільш вдалим визначенням залишається трактування Л. П. Матвєєва, який визначає спортивну підготовку, як готовність майбутнього спортсмена до досягнень – складний динамічний стан, що характеризуються досягнутим рівнем фізичної і психічної працездатності (психофізична готовність) і ступенем вдосконалення навичок і умінь. Також незаперечною є думка, Л. П. Матвєєва, що «фізична підготовка» – виховання фізичних якостей майбутнього спортсмена, яке проявляється в рухових здібностях, необхідних в спорті [4] «Психічна (психологічна) підготовка» спортсменів за Л. П. Матвєєвим – це сукупність впливів на його психіку, що забезпечують формування психічної готовності до досягнень у спорті.

Психологічна підготовка до тривалого тренувального процесу, до змагань здійснюється завчасно і називається загальною психологічною підготовкою, безпосередня ж підготовка до конкретного змагання називається спеціальною психологічною підготовкою [6].

Відомо, що розподіл на загальну і спеціальну підготовку завжди умовний, важко встановити межу між ними. Безперечно, спеціальною психологічною підготовкою можна займатися довший до змагання, розвиваючи ті спеціальні якості, які потрібні в змаганнях. Спеціальні психічні якості можна розвивати спеціальними і основними вправами або діяльністю в умовах, наближених до змагальних. Загальна психологічна підготовка полягає у розвитку загальнолюдських, необхідних кожному спортсмену психічних якостей і може досягатися за допомогою загально розвиваючих вправ або діяльності в умовах, наближеної до змагань.

Психологічна підготовка передбачає розвиток психічних якостей, які допомагають юного спортсмену досягти максимально високих спортивних результатів без негативних порушень в організмі.

Визначено, що у спортивній психології психічні явища поділяються на три основні групи: процеси; властивості особистості; стан. У свою чергу, психічні процеси діляться на пізнавальні (відчуття, сприйняття, пам'ять, увагу, уявлення, уява, мислення, мова); емоційні (почуття, емоції); волеволі (сміливість, наполегливість, цілеспрямованість, витримка, ініціативність) [5].

Серед психічних властивостей особистості найбільш важливі – темперамент, характер, здібності, потреби, мотиви. У спортивній психології велика увага приділяється вивченню таких психічних станів, як стрес, монотонія, стомлення, напруженість. Так, психічні процеси завжди протікають на тлі певних психічних станів.

Головною ланкою, котра пов'язує всі напрямки досліджень і проблеми, які є важливими в практиці підготовки спортсменів, і якими опікується психологія спорту є людина – суб'єкт спортивної діяльності (спортсмен, тренер), тому, ми погоджуємося з думкою А. В. Родіонова [5], який наголошує на тому, що основним завданням є не тільки визначення структури особистості спортсмена і збагачення її конкретним

експериментальним змістом, але й пошук шляхів удосконалення психологічного забезпечення діяльності в спортивній діяльності та наповнення його практичним спрямуванням.

У науково-методичній літературі з психології спорту були проаналізовані питання, що стосуються діяльності практичного психолога, який працює в сфері спорту, і відображають зміст психологічної підготовки [3, 4, 5; 6]. Під психологічною підготовкою стали розуміти процес практичного застосування чітко визначених засобів і методів, спрямованих на створення психологічної готовності спортсмена.

Методологічні аспекти системного підходу в психологічному забезпеченні підготовки висококваліфікованих спортсменів характеризує А.В. Григорова [2]. Воно розглядається як система організаційних, дослідницьких, науково-методичних заходів і психолого-педагогічних засобів впливу, спрямованих на спеціальний розвиток, удосконалення та оптимізацію системи психологічного регулювання функцій організму і поведінки спортсмена з урахуванням завдань тренування і змагання. Вводиться «модель психологічної підготовленості», яка включає в себе модельні характеристики психічних станів, особистісних властивостей, мотивації, психічної саморегуляції, психічного здоров'я [2].

У педагогічному процесі неможливо вплинути на учня, незважаючи на його психофізичний стан, під якою розуміється сукупність психічних здібностей і можливостей до саморегуляції на адекватні психічні реакції на зовнішні і внутрішні подразники [3].

Психофізичне оздоровлення треба розглядати не тільки як процес фізичної тренування, а як соціально-педагогічну систему, яка формує осмислене ставлення до занять фізичними вправами.

**Висновки.** Таким чином, проведений нами аналіз наукової літератури щодо особливостей психологічної підготовки майбутнього спортсмена дав наступні результати: уточнено трактування поняття «психологічна підготовка майбутнього спортсмена». Під психологічною підготовкою майбутнього спортсмена, розуміється єдиний цілеспрямований процес вдосконалення психічних (психологічних) якостей, спрямований на досягнення необхідного рівня готовності до змагальної діяльності. Вважаємо, що основним завданням психологічного забезпечення та супроводу майбутнього спортсмена є створення для цього ефективних програм психологічного втручання протягом усіх етапів навчально-тренувального процесу. При цьому, спортивні психологи повинні проводити відповідну роботу не лише з висококваліфікованими спортсменами, а й з тими, хто тільки починає своє життя в спорті, оскільки основи високих спортивних досягнень формуються на початковій стадії навчально-тренувальної підготовки.

#### Список використаної літератури

1. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов / Г. Б. Горская. – Краснодар, 1995. – 182 с.
2. Григорова А. В. Методологические вопросы системного подхода в психологическом обеспечении высококвалифицированных спортсменов / А. В. Григорова. – М., 1986. – С. 10-11.
3. Лоза Т.А. Психология – педагогические основы оздоровительной тренировки разных групп населения / Т.А.Лоза // научный журнал «Globus». – Сб.научных публикаций XVIII Международной научной конференции «Психология и педагогика: актуальные вопросы (19 марта 2017. С.45-48. Кількість сторінок поданих до друку -6. Автор. внесок -5 сторінок – 0,21 др. арк
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – 324 с.
5. Родионов А. В. Психология – спорту высших достижений / А.В. Родионов // Спортивный психолог. – 2008. – № 1 (13). – С. 4–7.
6. Спортивная психология: учебник для академического бакалаврата / под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. – М. : Издательство Юрайт, 2014. – 367 с.

Чхайло В. С.\*, Харченко С. М.\*\*, Ліфінцев І. Д.\*\*

## ОРГАНІЗАЦІЯ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ НА ПРИКЛАДІ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка\*  
Сумський національний аграрний університет\*\*

*В статті теоретично обґрунтовано технологію формування комплексної системи навчально-тренувальних завдань та добору адекватних засобів її реалізації, зміст її полягає в забезпеченні відповідності тренувальних завдань змісту навчальних вправ у пауерліфтинзі.*

**Постановка проблеми.** Відродження і розбудова молодшої демократичної України передбачає значні зміни у загальнодержавній системі виховання підростаючого покоління, в якій чинне місце посідають нові підходи до створення більш ефективної системи фізичного виховання. Це відзначено в низці програмно-нормативних документів, передусім у цільовій комплексній програмі “Фізичне виховання – здоров’я нації” (1998). Проте, заходи, що вживаються на державному рівні з метою покращення фізичного стану школярів не забезпечать позитивних зрушень без пошуку шляхів оптимізації фізичного виховання в Вузі [5].

Як відомо, фізичне вдосконалення студентів відбувається у процесі реалізації специфічних завдань, які умовно поділяють на навчальні та тренувальні. Тренувальні завдання спрямовані на удосконалення різних морфо-функціональних структур організму шляхом всебічного розвитку фізичних якостей, а навчальні – на збагачення рухового досвіду шляхом формування широкого кола життєво необхідних рухових навичок [1, 7].

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

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Методологічною та теоретичною основою дослідження стали філософські положення діалектики про розвиток і формування особистості, концепції детермінації й інтеграції – про визначення та єдність природних і соціальних мотивів людської поведінки, її потреб (Л. С. Виготський, Г. С. Костюк, С. Д. Максименко, А. Маслоу, К. Лоджерс, С. Л. Рубінштейн); наукові положення про системний підхід у розвитку і саморозвитку особистості (І. Д. Бех, М. Й. Боришовський, О. В. Скрипченко);, специфіку формування фізичної культури як один із способів самореалізації і самовдосконалення (Т. С. Апанасенко, Н. В. Андрущук, О. С. Куц); педагогіки – про організацію розвиваючого середовища, засоби педагогічного впливу на виховання, спрямовані на формування здорового способу життя (В.П. Башков, Ю.А. Короп, В.Я. Махов, І.В. Муравов, Л.Є. Пундик); положення основних державних документів у галузі освіти.

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

**Результати дослідження та їх обговорення.** У пошуках шляхів оптимізації фізичного виховання студентів нами, на основі аналізу спортивно-педагогічної та медико-біологічної літератури було визначено керівні положення формування довгострокової адаптації організму до впливу на нього рухової активності та педагогічні умови їх реалізації. Отримані дані були використані для виявлення



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

Так, зокрема, для всебічного розвитку фізичних якостей система тренувальних завдань повинна формуватись за такими керівними положеннями:

- відповідність тренувальної спрямованості фізичних навантажень очікуваному напрямку адаптації;
- безперервна стимуляція адаптаційних процесів у конкретних структурах організму.
- оптимальна величина структурно-метаболических процесів у працюючих органах шляхом вибіркового впливу на конкретні рухові функції, оптимальною послідовністю розв'язання різних тренувальних завдань та забезпеченням новизни тренувального комплексу;
- оптимальні інтервали відпочинку між навантаженнями однакової спрямованості в суміжних заняттях;
- оптимальна тривалість застосування тренувального комплексу.

Проте, аналіз науково-методичної літератури [2, 3, 7] - показав, що:

**по-перше**, в теорії фізичного виховання немає єдиної позиції щодо визначення кількості наявних в людини відносно самостійних видів прояву фізичних якостей; **по-друге**, в авторських тренувальних програмах [4, 6, 7] немає чіткої тенденції до розвитку різних фізичних якостей у кожній головній м'язовій групі; **по-третє**, у науковому обґрунтуванні методики розвитку фізичних якостей увага зосереджена, головним чином, на вдосконаленні кожної рухової функції зокрема [2, 5], а не на одночасному розвитку цілого їх комплексу.

Досягнення даної мети можливе через вирішення низки завдань, що деталізують її відносно основних складових і умов реалізації. Так із змісту мети можна виділити три специфічні завдання:

1. Всебічний розвиток фізичних якостей, під яким слід розуміти досягнення такого рівня розвитку рухових функцій організму, який дозволяє виконувати різноманітні рухові завдання з необхідним рівнем функціональної активності органів і структур людського тіла.

Вимогу забезпечувати всебічний фізичний розвиток не правильно було б розуміти як необхідність завжди прагнути до урівнювання чи рівномірного розвитку всіх фізичних якостей. Міру всебічного розвитку фізичних якостей не можна вважати ні як завжди сталою, ні однаковою для кожного індивіда. Вона закономірно змінюється в процесі філо- і онтогенезу в залежності від спадкових і соціальних факторів.

Удосконалення будови тіла і формування постави.

1. Системне формування і доведення до необхідної досконалості життєво важливих навичок.

Суттєвим є те, що фізичне виховання, як педагогічний процес, передбачає вирішення усіх загальних навчально-виховних завдань. Вони перебувають у тісному симбіозі із специфічними і постають у ролі необхідних умов їх успішної реалізації.

Зміст тренувального процесу включає розподіл засобів і методів протягом певного часу в конкретному їх поєднанні. Функціональна обумовленість застосування тренувальних засобів складає основу тренувальних програм. Послідовність їх побудови визначає той чи інший рівень цілісності, що викликає вибіркового розвитку спеціалізованої функції.



В ідеальному варіанті кожна тренувальна програма має адекватну відповідь з боку органів і систем організму. Сумування цих змін протягом певного часу дозволяє набувати нові якості. В основі методики побудови тренувальних програм круглорічного тренування лежать моделі макроциклів, періодів, етапів, мезоциклів та мікроциклів.

В основу формування програми вивчення всіх рухових дій був покладений принцип доступності навчального матеріалу. Його реалізація передбачала врахування таких факторів, як:

сприятливий руховий досвід, що забезпечувався:

- визначенням раціональної послідовності завдань, необхідних для засвоєння кожної вправи;
- оптимальним розподілом визначених завдань на кожен навчальний рік, якщо вправи заплановані навчальною програмою;
- забезпеченням позитивної взаємодії навичок та уникненням негативної шляхом визначення раціональної послідовності проходження навчального матеріалу;
- свідомий контроль незасвоєних елементів під час виконання вправи для формування виразних рухових образів, що забезпечувався конкретизацією завдань на кожне тренувальне заняття;
- оптимальна збудливість ЦНС, що забезпечувалась обмеженням обсягу навчального матеріалу на окремому занятті та його вирішенням на початку основної частини;
- належна фізична підготовленість, що досягається шляхом випереджаючого та одночасного всебічного розвитку фізичних якостей.

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

Економія часу в підготовчій частині була досягнута за рахунок більш чіткої організації роботи. Сюди ввійшли наступні заходи: оперативне повідомлення завдань; виключення часу на перевірку відсутніх (це доручено черговому, який складав список відсутніх попередньо); виправдане вкорочення комплексів загальнорозвиваючих вправ (по одній вправі на кожен групу м'язів);

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

4) підготовча – 6-7 хв.;

5) основна – 36 хв.:

а) технічна підготовка – до 15 хв. (ознайомлення, повторення, закріплення та удосконалення рухових навичок). Тривалість цієї частини обумовлена завданнями, ступінню складності завдань, їх загальної кількості на занятті, умов, в яких проводиться заняття і методів організації студентів;

б) загальна підготовка – 20-22 хв. (розвиток фізичних якостей).

заклучна – 2-3 хв. (дихальні вправи, вправи на розслаблення, повідомлення загальних успіхів та недоліків, повідомлення чи нагадування домашніх завдань).

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

Для підвищення моторної щільності процесу розвитку фізичних якостей нами практикувався змінно-груповий метод організації занять. Всі студенти, в залежності від кількості запланованих фізичних вправ для розвитку того чи іншого виду прояву

фізичної якості, поділяються на 3-4 групи по 2-4 особи (хлопці і дівчата окремо) з коловою зміною станцій.

Наприклад, в процесі розвитку динамічної силової витривалості максимальної інтенсивності 1-ша група виконує присідання з партнером на плечах, 2-га – підтягування на перекладині, 3-тя – віджимання в упорі лежачи, 4-та – підйом колін до підборіддя у висі. Одразу по закінченні виконання вправи студенти протягом 20-30 с. виконують вправи на розвиток гнучкості у тій частині опорно-рухового апарату, яка приймала участь у попередній роботі. Далі, без інтервалу для відпочинку за командою тренера, відбувається зміна станцій за принципом колового тренування.

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

Така організація діяльності студентів на секційному занятті дозволила реалізувати усі заплановані тренувальні завдання за 20-22 хв. із впливовою величиною фізичних навантажень.

**Висновки.** Аналіз літератури виявив великий інтерес дослідників до пошуку нових шляхів формування комплексної системи навчально-тренувальних завдань та добору адекватних засобів їх розв'язання як обов'язкової умови забезпечення довгострокової адаптації студентів до рухової активності під час занять пауерліфтингом.

Комплексна система навчально-тренувальних завдань фізичного виховання студентів, яка лежала в основі експериментальної програми, включає: підсистему тренувальних завдань всебічного розвитку фізичних якостей; підсистему навчальних завдань; підсистему адекватних засобів їх реалізації.

Система тренувальних завдань, спрямованих на всебічний розвиток фізичних якостей, формується за такими керівними положеннями: відповідність спрямованості фізичних навантажень; безперервна стимуляція адаптаційних процесів у всіх морфо-функціональних структурах організму; - оптимальний вплив на конкретні рухові функції. Добір засобів реалізації комплексної системи навчально-тренувальних завдань базується на діалектичному взаємозв'язку змісту і форми фізичних вправ у процесі їх засвоєння, що потребує доповнення програм навчання рухових дій додатковими засобами так, щоб зміст навчальних й тренувальних вправ сприяв всебічному розвитку фізичних якостей, а форма – ефективному формуванню рухових навичок.

### Список використаної літератури

1. Дубенчук А. І. Методичні рекомендації щодо планування та обліку роботи за новою (1998 р.) програмою з фізичної культури для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / А. І. Дубенчук, В. В. Столітенко. – Рівне : Підприємство «Роса», 1999. – 190 с.
2. Круцевич Т. Ю. Моделирование гармоничности физического развития подростков / Т. Ю. Круцевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 4. – С. 9–13.
3. Курносик Є. К. Колове тренування. Досвід використання / Є. К. Курносик // Фізична культура в школі. – 2001. – № 2. – С. 14–17.
4. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець. – Л. : Штабар, 1997. – 207 с.
5. Ратушная Л. И. Для комплексного развития двигательных качеств у юношей старших классов / Л. И. Ратушная // Физическая культура в школе. – 1985. – № 12. – С. 32–33.
6. Рибалко П. Ф. Теоретико-методичні основи організації самостійних занять фізичними вправами / П. Ф. Рибалко, Ю.В. Козерук, С.М. Лисюк, В.В. Гончар Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченко. Вип. 135. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 213–216.

7. Худолій О. М. Теоретичні основи планування навчальної роботи з фізичної культури в школі / О. М. Худолій // Теорія та практика фізичного виховання. – 2001. – № 1. – С. 3–12.

**Школенко О. В., Леоненко А. В.**

## **ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИК ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ**

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

*У статті визначено, що основним завданням сучасних методик організації занять пауерліфтингом для студентів є зміцнення здоров'я, всебічна фізична підготовка, удосконалення техніки та освоєння допоміжних та спеціально-підготовчих вправ.*

**Постановка проблеми.** Нині в процесі загальної тенденції зростання популярності пауерліфтингу, кількість юних спортсменів, що обирають цей вид спорту, в світі поступово збільшується. Про це свідчать протоколи чемпіонатів світу та Європи серед юнаків та дівчат і юніорів і юніорок (Т. Круцевич,, Л. Пилипей, 2006; С. Воложанін, 2007; Л. Анікін, В. Темченко, 2008; П. Гулько, 2008; Н. Бачинська, 2014; В. Жамардїй, 2014). Меншим стає і середній вік учасників та переможців чемпіонатів світу серед чоловіків та жінок (Ю. Гордієнко, 2016).

Пауерліфтинг (силове триборство) є ефективним засобом організації фізичної підготовки студентів. Цей вид спорту складається з трьох вправ: присідання з штангою на плечах, жим штанги лежачи і станова тяга штанги.

В якості загальної фізичної підготовки в пауерліфтингу застосовуються загально-розвиваючі вправи, вправи для удосконалення сили, силовий витривалості, швидкості, координаційний здібностей та рухливі ігри (Б. Шейко, 2003). Головним завданням секційної роботи з пауерліфтингу є зміцнення здоров'я, всебічна фізична підготовка, удосконалення техніки, освоєння допоміжних та спеціально-підготовчих вправ.

Така закономірність може свідчити про «омолодження» пауерліфтингу, що, в свою чергу, має спонукати науковців, до більш поглибленого вивчення особливостей організації занять цим видом спорту серед студентів педагогічних спеціальностей. Саме цим і підтверджується актуальність нашого дослідження.

**Мета дослідження** – охарактеризувати сучасні методики організації занять пауерліфтингом для студентів ВНЗ.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Сучасний стан розвитку пауерліфтингу характеризується пошуком нових методик, спрямованих в основному на підвищення рівня підготовленості спортсменів різної кваліфікації. Схарактеризуємо деякі з них.

Дослідник О. Ніжніченко запропонував методику корекції тренувального процесу в пауерліфтингу з використанням засобів швидко-силової спрямованості на етапі попередньої базової підготовки [4]. Методика ґрунтувалася на виконанні вправ з використанням різних режимів роботи м'язів

– вистрибування вгору зі штангою на плечах із напівприсіду, кут між стегном і гомілкою становить 140–150°. Глибина напівприсіду і швидкість вистрибування визначалися вагою штанги, яка збільшувалася поступово;

– присідання зі штангою на плечах до положення, коли стегно і гомілка утворюють кут 70–100°. При фіксації в цій позі протягом 3–5 с спортсмен повинен швидко встати. Вправу варто виконувати 2–3 рази у чотири серії з вагою 80–90% одноразового максимуму;

– підрип штанги і опускання до колін, фіксація (2–3 с), потім знов підрип за допомогою напруження ніг, спини, рук. Вправи необхідно повторювати 2–3 рази в чотири серії. Вага штанги 80% від граничної [4].

Особливостями авторської методики О. Ніжніченка є:

– удосконалення швидко-силової підготовленості пауерліфтерів на етапі попередньої базової підготовки;

– чітка організація та простота вправ, що дозволяє забезпечити високу ефективність занять;

– використання широкого діапазону величини обтяження, що дозволяє раціонально дозувати навантаження;

– за допомогою раціонально організованих вправ підвищуються функціональні можливості організму спортсменів;

– контрольоване підвищення навантаження мобілізує індивідуальність впливу тренувальних занять;

– підвищення рівня швидко-силової підготовленості на етапі попередньої базової підготовки створює потенційні умови для подальшого зростання спортивної майстерності пауерліфтерів.

Дослідники О. Соколова та Ю. Нікітчук запропонували методику підготовки пауерліфтерів-початківців 17 років протягом підготовчого періоду. Дослідники визначили, що з атлетами початкового рівня оптимально проводити тренувальні заняття тричі на тиждень. В середині тижня і у місячному циклі, як зазначають науковці, обов'язково необхідно дотримувалися варіативності у фізичному навантаженні. Перші два тижні до плану тренувань за методикою дослідники включали лише класичні вправи. Інші вправи були підготовчими або загальнорозвиваючими. На початковому етапі занять домінували вправи із загальної фізичної підготовки над вправами спеціальної підготовки. Потім поступово було вирівняно співвідношення загальної фізичної підготовки над вправами спеціальної підготовки з подальшим збільшенням роботи над технікою класичних вправ. Для кожного спортсмена добирали відповідний рівень навантаження. У підготовці студентів використовувалися наступні додаткові вправи: 1. Жим гантелей. 2. Жим ногами. 3. Нахили зі штангою. 4. Вправи на м'язи живота. 5. Вправи для розвитку сили м'язів спини (нахили через «козла») тощо [5].

За вищезазначеною методикою студенти тренувалися протягом підготовчого періоду.

Дослідник С. Булах також запропонував методику підготовки пауерліфтерів-початківців. Але, її відмінність від попередньої полягає в нестандартному підході до кількості сетів і повторень, які по-різному варіюють у кожному з трьох змагальних вправ. Протягом фази міжсезонних тренувань і фази підготовки до змагань, наголос здійснюється на один робочий сет, якому передують ретельна розминка, проведена з максимальною викладкою фізичних можливостей з обтяженнями середньої і близькомежевої ваги при застосуванні різних варіацій базових вправ (жим штанги лежачи з брусом, станова тяга, напівприсід) [1]. Таким чином, у заняття з початківцями пауерліфтерами доцільно включати швидко-силовий компонент тренувань, який складається з виконання різних комплексів вправ для м'язів рук і ніг в «ударному» режимі, в поєднанні поступальної і долаючої режимів роботи. Даний компонент слід використовувати замість роботи з субмаксимальними і максимальними навантаженнями, що дозволить уникнути негативного впливу напруження на здоров'я.

Дослідником І. Івановим розроблено методику вдосконалення технічної майстерності змагальної вправи в фітнесі засобами пауерліфтингу. Суть методики полягала в тому, що спортсмени-пауерліфтери виконували змагальну вправу станової тяги у процесі здійснення відео-реєстрації. Устаткування для відеозапису

було встановлено під кутом 90 градусів до демонстрації на відстані приблизно 5 метрів. Це повинно було гарантувати спостереження за зміщенням/переміщенням і враховувати можливі помилки. Записи були зроблені для серії тяг у класичному стилі та стилі сумо. Одноразові повторення були виконані приблизно у 80%-ому діапазоні від 1 граничного максимуму спортсмена [3].

Завдяки використанню програми відеореєстрації, вдалося досить точно встановити асинхронність руху при виконанні спортсменами змагальної вправи пауерліфтингу «станова тяга». Очевидно, що технічні недоліки такого характеру можуть призводити не лише до зниження змагальної результативності, а й до серйозного травмування спортсмена. Такий метод контролю техніки виконання змагальних вправ пауерліфтингу дозволить своєчасно вводити корективи у тренувальний процес спортсменів, використовуючи спеціально-підготовчі вправи з акцентом на недопущення будь-яких перекосів. Також, як наголошує науковець, доцільно використовувати вправи для усунення силової диспропорції м'язів лівої і правої частин тіла (різноманітні тяги однією рукою тощо).

Використання комп'ютерних програм відеореєстрації дозволяє якісно покращити зворотній зв'язок між тренером і спортсменом, оптимізувати процес підготовки спортсмена і корекції його техніки, збільшити приріст спортивного результату.

Дослідник В. Жамардїй розробив методику формування спеціальних знань з пауерліфтингу студентів вищих навчальних закладів у позааудиторній роботі. Спортивне тренування з пауерліфтингу спрямоване на оволодіння знаннями, усвідомлення рухових дій у цілому, чітких логічних рухових структур, а не окремих компонентів дії. Успішне виконання завдань технічної підготовки передбачає, на думку науковця, дотримання певних вимог до цього складного процесу, якими повинні послуговуватися студенти в навчально-тренувальній діяльності:

а) технічна підготовка повинна здійснюватись на фоні підвищеної активності психічних процесів студентів і насамперед пізнавальних процесів у вигляді відчуттів, сприймань, пам'яті, мислення, уваги;

б) для досягнення досить повних і правильних спеціальних знань та навичок потрібно вишукувати найраціональніші способи навчання технічних прийомів;

в) особливу увагу слід звертати на міцність спеціальних знань і варіативність рухових навичок, досить стійких до суперечливих факторів;

г) потрібно виробити певну систему в нагромадженні спеціальних знань і формуванні рухових навичок з урахуванням виду спортивної дисципліни та індивідуальних особливостей студентів;

д) технічну підготовку здійснювати на фоні позитивних емоцій, які активізують пізнавальну діяльність студентів [2].

Крім того, під час технічної підготовки необхідно розвивати в студентів глибокі та стійкі спортивні інтереси, виробляти суспільно значимі потреби.

**Висновки.** У статті на основі сучасних наукових досліджень наведено характеристику методик організації занять пауерліфтингом зі студентами ВНЗ, зокрема корекції тренувального процесу з використанням засобів швидко-силової спрямованості на етапі попередньої базової підготовки, підготовки пауерліфтерів-початківців, вдосконалення технічної майстерності змагальної вправи в фітнесі засобами пауерліфтингу, формування спеціальних знань з пауерліфтингу студентів вищих навчальних закладів у позааудиторній роботі. Перспективним напрямком подальших наукових досліджень вважаємо методику розвитку фізичної підготовленості студентів педагогічних спеціальностей на основі занять пауерліфтингом.



### **Список використаної літератури**

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

## НАШІ АВТОРИ

<b>Андреенко Татьяна Александровна</b>	к. пед. н., доцент Волгоградского государственного социально-педагогического университета, Россия
<b>Арпентьева Мариям Равильевна</b>	д. психол. н., член-корреспондент Российской академии естествознания, профессор кафедры психологии развития и образования Калужского государственного университета имени К. Э. Циолковского, Россия
<b>Балабанова Ирина Викторовна</b>	магистрантка филиала Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Иркутск; Россия
<b>Бермудес Діана Валеріївна</b>	викладач кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Бернацкий Алексей Владимирович</b>	студент Таганрогского института имени А. П. Чехова, Россия
<b>Беспутчик Владимир Георгиевич</b>	доцент кафедры спортивных дисциплин и методик их преподавания Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина, Республика Беларусь
<b>Бєлоус Дмитро Миколайович</b>	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Білоус Артем Едуардович</b>	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Бобрик Елизавета Александровна</b>	студентка 4-го курса биологического факультета Витебского государственного университета имени П. М. Машерова, Республика Беларусь
<b>Бобро Олена Валеріївна</b>	к. мед. н., доцент кафедры біології та основ здоров'я Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського
<b>Богаčov Євгеній Олегович</b>	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Бондаренко Тетяна Анатоліївна</b>	магістрантка Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Борисов Валерий Яковлевич</b>	доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Минского государственного лингвистического университета, Республика Беларусь
<b>Бражник Олександр Олександрович</b>	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка

<b>Бугаєнко Тетяна Вікторівна</b>	викладач кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Буй Чунг Хуеу</b>	магістр Тульського державного педагогічного університету ім. Л. Н. Толстого, Росія
<b>Бурла Артем Олександрович</b>	к. фіз. вих., викладач кафедри фізичного виховання і спорту Сумського державного університету
<b>Бурла Валентин Олександрович</b>	студент 4-го курсу Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Бурла Олександр Михайлович</b>	к.пед.н., професор кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Бурыченко Ангелина Вячеславовна</b>	студентка Таганрогського інституту імені А. П. Чехова, Росія
<b>Вербицький Валентин Вікторович</b>	старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту Сумського державного університету
<b>Виртуозов Владимир Сергеевич</b>	доцент кафедри фізичного виховання Владимирського державного університету ім. А. Г. і Н. Г. Столетових, Росія
<b>Вовк Микола Євгенович</b>	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Водлозеров Владимир Егорович</b>	к. фіз. вих., викладач кафедри водних видів спорту Харківської державної академії фізичної культури
<b>Волчек Ірина Андріївна</b>	магістрантка Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Воробьев Николай Сергеевич</b>	к. пед. н., доцент кафедри теорії і методики фізичної культури і спортивних дисциплін Владимирського державного університету ім. А. Г. і Н. Г. Столетових, Росія
<b>Ворона Віта Вікторівна</b>	к. фіз. вих., ст. викладач кафедри спортивних дисциплін та фізичного виховання Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Гаврилов Василий Вікторович</b>	к. біол.н., доцент Владимирського державного університету ім. А. Г. і Н. Г. Столетових, Росія
<b>Гвоздецька Світлана Володимирівна</b>	к. пед. н., доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка

<b>Герман Ольга Володимирівна</b>	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Гладов Володимир Васильович</b>	викладач кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Гонтовенко Павло Євгенович</b>	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Гриб Тетяна Олександрівна</b>	старший викладач Сумського національного аграрного університету
<b>Гутько Ольга Игоревна</b>	к. пед. н., доцент кафедри физического воспитания и спорта Минского государственного лингвистического университета, Республика Беларусь
<b>Гученко Ганна Богданівна</b>	старший викладач кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Давиденко Владимир Николаевич</b>	к. пед. н., доцент кафедры ТМФКиСД Тульского государственного педагогического университета им. Л. Н. Толстого, Россия
<b>Давиденко Владислав Валерійович</b>	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Дивинская Анна Евгеньевна</b>	к. пед. н., преподаватель кафедры теории и методики адаптивной физической культуры Волгоградской государственной академии физической культуры, Россия
<b>Докаленко Анна Анатоліївна</b>	аспірантка кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Досин Юрій Михайлович</b>	д. мед. н., профессор кафедры медико-биологических основ физического воспитания Белорусского государственного педагогического университета им. М. Танка, Республика Беларусь
<b>Дрига Юрій Анатолійович</b>	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Дубинська Оксана Яківна</b>	к. фіз. вих., доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Євстаф'єв Олег Миколайович</b>	аспірант кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

<b>Игонина Елена Николаевна</b>	преподаватель кафедры медико-биологических основ физического воспитания Белорусского государственного педагогического университета им. М. Танка, Республика Беларусь
<b>Іваній Ігор Володимирович</b>	к. пед. н., доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Івах Віталій Юрійович</b>	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Ишухин Валерий Федорович</b>	к. пед. н., доцент кафедры физической культуры и спортивных дисциплин Института физической культуры и спорта Владимирского государственного университета им. А.Г. и Н.Г. Столетовых, Россия
<b>Ишухина Елена Александровна</b>	учитель высшей категории МБОУ СОШ №2 г. Радужный Владимирской области, Россия
<b>Жуков Володимир Леонідович</b>	ст. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури, заступник директора з навчальної роботи Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Журавок Юлія Миколаївна</b>	магістрантка Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Заїкіна Ганна Леонідівна</b>	к. психол.н., доцент кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Затилкін Володимир Вікторович</b>	доцент кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Зиновьева Евгения Сергеевна</b>	студентка 2-го курса Института экономики и управления Кемеровского государственного университета, Россия
<b>Калиниченко Ірина Олександрівна</b>	д. мед. н., професор, завідувача кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Кандиба Павло Олексійович</b>	старший викладач Черкаського державного технологічного університету
<b>Касько Валентина Анатольевна</b>	к. ветер. н., доцент Белорусского государственного университета имени М. Танка, г. Минск, Республика Беларусь
<b>Клецков Николай Андреевич</b>	студент факультет математики, информатики и физики Волгоградского государственного социально-педагогического университета, Россия



<b>Клименченко Тетяна Григоріївна</b>	ст викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету
<b>Кожухов Микола Сергійович</b>	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Коломієць Андрій Петрович</b>	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Коломієць Андрій Якович</b>	ст. викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету
<b>Комарова Алєна Дмитрієвна</b>	магістрантка спеціальності «Физиологические основы функциональной диагностики» Казанского федерального университета
<b>Копитіна Яна Миколаївна</b>	к. фіз. вих., доцент кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії, заступник директора з наукової роботи Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Корж Юрій Миколайович</b>	к. пед. н., доцент кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Кошарна Інна Олегівна</b>	магістрантка Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Корюкин Дмитрий Анатольевич</b>	к. биол. н., доцент кафедри теоретических основ физического воспитания и адаптивной физической культуры Курганского государственного университета, Россия
<b>Костюк Богдан Олександрович</b>	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Костючик Ірина Юрьевна</b>	ст. преподаватель кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры Полесского государственного университета, г. Пинск, Республика Беларусь
<b>Кравченко Анатолій Іванович</b>	к. пед.н., професор, завідувач кафедри логопедії Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Кравченко Ігор Миколайович</b>	ст. викладач кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Красілов Андрій Дмитрович</b>	ст. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка

<b>Крупчан Максим Миколайович</b>	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Кулик Руслан Ігорович</b>	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Купчинов Роман Іванович</b>	д. пед. н., професор кафедри физического воспитания и спорта Минского государственного лингвистического университета, Республика Беларусь
<b>Курілова Валентина Іванівна</b>	к. біол. н., професор, завідувача кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка
<b>Лапицький Віталій Олександрович</b>	доцент кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Леоненко Андрій Васильович</b>	к. пед. н., доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Ліщенко Олександр Вячеславович</b>	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Ліфінцев Іван Дмитрович</b>	ст. викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету
<b>Лобанова Галина Петровна</b>	старший преподаватель Астраханского государственного технического университета, Россия
<b>Лоза Тетяна Олександрівна</b>	к. пед. н., професор кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Люлина Екатерина Сергеевна</b>	ст. преподаватель Узбекского государственного университета физической культуры, г.Чирчик, Республика Узбекистан
<b>Лянной Михайло Олегович</b>	к. пед. н., доцент, директор Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Лях Михайло Вікторович</b>	аспірант кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Малах Ольга Николаевна</b>	к. биол. н., доцент кафедры анатомии и физиологии Витебского государственного университета имени П.М. Машерова, Республика Беларусь
<b>Мариненко Степан Ігорович</b>	старший викладач Черкаського державного технологічного університету

<b>Мартиненко Євгеній Михайлович</b>	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Марченко Олександр Олексійович</b>	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Матлаш Віталій Анатолійович</b>	ст. викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету
<b>Матросов Сергій Олександрович</b>	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Махниченко Ангела Сергеевна</b>	студентка Астраханского государственного технического университета, Россия
<b>Мелюшкина Вікторія Володимирівна</b>	ст. викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету
<b>Мельник Сергій Анатолійович</b>	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Миллер Арнольд Гейнрихович</b>	кафедра охраны здоровья человека Института фундаментальной медицины и биологии Казанского федерального университета, Россия
<b>Мирзанов Шерзод Собиржонович</b>	к. пед. н., доцент Узбекского государственного университета физической культуры г.Чирчик, Республика Узбекистан
<b>Міщенко Олександр Володимирович</b>	доцент кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Міщенко Олександр Олександрович</b>	викладач кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Мовчан Ірина Вікторівна</b>	магістрантка Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Мовчан Сергій Павлович</b>	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Морочко Егор Алексеевич</b>	студент Оренбургского государственного колледжа, Россия
<b>Мурзатаева Алтынай Канатовна</b>	старший преподаватель кафедры анатомии, физиологии и дефектологии Павлодарского государственного педагогического университета, Россия

<b>Наапетян Юлия Геннадьевна</b>	заведующий учебной лабораторией факультета физического воспитания Белорусского государственного педагогического университета имени М. Танка, Республика Беларусь
<b>Неъматов Бобурбек Илхомжонович</b>	и. о. доцента Центра переподготовки и повышения квалификации работников ДЮСШ, г. Ташкент, Республика Узбекистан
<b>Ніколаєв Максим Юрійович</b>	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Осипенко Евгений Владиславович</b>	к. пед. н., зам. декана по научной работе факультета физической культуры, доцент кафедры физического воспитания и спорта Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины, Республика Беларусь
<b>Омельченко Ігор Олегович</b>	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Перетяцько Олексій Олексійович</b>	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Песчанова Светлана Александровна</b>	старший преподаватель кафедры физического воспитания Владимирского государственного университета им. А. Г. и Н. Г. Столетовых
<b>Петричук Ольга Владимировна</b>	студентка Волгоградского социально-педагогического университета, Россия
<b>Петренко Ріта Сергіївна</b>	студентка 4-го курсу Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Попрошаєв Олександр Володимирович</b>	к. фіз. вих., доцент завідувач кафедрою фізичного виховання № 1 Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого
<b>Прокопов Сергій Юрійович</b>	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Прокопова Людмила Іванівна</b>	ст. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Ратов Анатолій Максимович</b>	к. фіз. вих., професор кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Резникова Марина Игоревна</b>	преподаватель кафедры физического воспитания Владимирского государственного университет имени А. Г. и Н. Г. Столетовых, Россия
<b>Рибалко Петро Федорович</b>	к. пед.н., доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка

<b>Рокитянська Юлія Євгеніївна</b>	магістрантка Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Романенко Роман Сергійович</b>	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Рябоконт Александра Александровна</b>	студент 3 курсу спеціальності «Дефектологія» Павлодарського державного педагогічного університету, Росія
<b>Савченко Віталій Анатолійович</b>	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Сак Юрій Васильович</b>	к. пед. н., доцент кафедри спортивних дисциплін Гродненського державного університету імені Янки Купалы, Республіка Білорусь
<b>Самохвалова Ірина Юріївна</b>	старший викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету
<b>Самохин Алексей Владимирович</b>	студент Сибирського державного університету геосистем і технологій, Росія
<b>Сахненко Анна Василівна</b>	аспірантка кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<b>Селиванов Віталій Михайлович</b>	старший преподаватель факультета физической культуры и спорта Кемеровского государственного университета, Россия
<b>Сырецкая Галина Петровна</b>	старший преподаватель кафедры физической культуры Сибирского государственного университета геосистем и технологий, Россия
<b>Скрипка Ірина Миколаївна</b>	к. фіз. вих., старший викладач кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного університету імені А.С. Макаренка
<b>Скрипка Юлія Олександрівна</b>	магістрантка Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Смольянов Александр Викторович</b>	преподаватель Оренбургского государственного колледжа, Россия
<b>Сморгунов Сергей Андреевич</b>	магістрант факультета физической культуры и спорта Витебского государственного университета имени П. М. Машерова, Республика Беларусь
<b>Смородская Татьяна Леонидовна</b>	преподаватель кафедры медико-биологических основ физического воспитания Белорусского государственного педагогического университета имени М. Танка, Республика Беларусь
<b>Соловьёва Наталья Геннадьевна</b>	к. биол.н., доцент, заведующий кафедрой медико-биологических основ физического воспитания факультета физического воспитания Белорусского государственного педагогического университета имени М. Танка, Республика Беларусь



<b>Солоненко Євген Васильович</b>	ст. викладач кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Сорока Вадим Валентинович</b>	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Старченко Владимир Николаевич</b>	к.пед.н., доцент кафедри теории и методики физической культуры Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины, Республика Беларусь
<b>Сыроваткина Ирина Анатольевна</b>	старший преподаватель кафедры физической культуры Таганрогского института имени А. П. Чехова, Россия
<b>Субота Олександр Іванович</b>	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Супрунов Олександр Володимирович</b>	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Ткачева Елена Георгиевна</b>	к. пед. н., доцент Волгоградского социально-педагогического университета, Россия
<b>Титарева Вікторія Вікторівна</b>	студентка 4-го курсу Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Томенко Олександр Анатолійович</b>	д. фіз. вих., професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.
<b>Томилиן Константин Георгиевич</b>	к. пед. н., доцент кафедры физической культуры и спорта Сочинского государственного университета, Россия
<b>Туревский Илья Маркович</b>	д. пед. н., профессор кафедры теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин Тульского государственного педагогического университета им. Л. Н. Толстого, Россия
<b>Умматов Акрам Ахмедович</b>	старший преподаватель Узбекского государственного университета физической культуры г. Чирчик, Республика Узбекистан
<b>Усманходжаев Талат Саидович</b>	д.пед.н. профессор Узбекского государственного университета физической культуры г.Чирчик, Республика Узбекистан
<b>Чекан Артем Анатолійович</b>	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Чередніченко Сергій Вікторович</b>	доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного університету імені А. С. Макаренка

<b>Чміленко Марина Сергіївна</b>	магістрантка Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Чхайло Вадим Сергійович</b>	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Чхайло Микола Борисович</b>	доцент кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Шахматенко Олег Юрійович</b>	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Шевченко Вадим Валентинович</b>	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Шевцов Олексій Олександрович</b>	ст. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.
<b>Шисель Михайло Анатолійович</b>	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Школенко Олександр Володимирович</b>	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Щапова Аліна Юріївна</b>	магістрантка Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Фатхуллин Масхут Гарифович</b>	преподаватель кафедри охорони здоров'я человека Института фундаментальной медицины и биологии Казанского федерального университета
<b>Федоричев Сергей Анатольевич</b>	тренер по рукопашному бою клуба «БАРС», г. Сочи, Россия
<b>Фесенко Андрій Вікторович</b>	викладач Сумської філії Харківського національного університету внутрішніх справ
<b>Фесенко Євген Вікторович</b>	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Халецкий Сергей Венедиктович</b>	старший преподаватель кафедры Физического воспитания Владимирского государственного университета имени А. Г. и Н. Г. Столетовых, Россия
<b>Харченко Сергій Миколайович</b>	ст. викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету

<b>Хасанова Галина Мамутовна</b>	старший преподаватель кафедры гимнастики Узбекского государственного института физической культуры, Республика Узбекистан
<b>Хоменко Олександр Сергійович</b>	аспірант кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
<b>Хоменко Сергій Васильович</b>	ст. викладач, завідувач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету
<b>Христова Тетяна Євгенівна</b>	д. біол. н., професор кафедри теорії і методики фізичного виховання та спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького
<b>Юденко Анна Николаевна</b>	преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Минского государственного лингвистического университета, Республика Беларусь
<b>Юров Игорь Александрович</b>	к. психол. н., доцент кафедры гуманитарных наук Московского инновационного университета, Россия
<b>Ягур Виктор Евгеньевич</b>	д. пед. н., профессор 2-ой кафедры внутренних болезней Белорусского государственного медицинского университета, Республика Беларусь
<b>Ярмолук Валентина Анатольевна</b>	доцент кафедры спортивных дисциплин и методик их преподавания Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина, Республика Беларусь
<b>Яцун Светлана Михайловна</b>	д. мед. н., профессор, заведующий кафедрой медико-биологических дисциплин Курского государственного университета, Россия

Наукове видання

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

Матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції  
молодих учених (Суми, 17–18 травня 2018 р.)

Том I

Відповідальний за випуск В. І. Шейко

Оригінал-макет Т. В. Бугаєнко  
Дизайн обкладинки В.Б. Гайдабрус

Підписано до друку 04.05.2018.  
Формат 60х84 <sup>1</sup>/<sub>8</sub>. Папір офсетний.  
Друк ризограф. Ум. друк. арк. 29,7. Обл.-вид. арк. 30,1.  
Тираж 120 прим. Замовлення № Д18-05/06

СумДПУ ім. А.С.Макаренка  
40002, м. Суми, вул. Роменська, 87  
Свідоцтво ДК № 231 від 02.11.2000 р.

Віддруковано на обладнанні  
ПФ «Видавництво “Університетська книга”»  
Свідоцтво про внесення суб’єкта видавничої справи  
до державного реєстру видавців, виготовлювачів  
і розповсюджувачів видавничої продукції  
ДК № 5966 від 24.01.2018



