

Міністерство освіти і науки України
Черкаський національний університет
імені Богдана Хмельницького

Навчально-науковий інститут фізичної культури,
спорту і здоров'я

Федерація легкої атлетики Черкаської області

Федерація баскетболу Черкаської області



**«Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп
населення»**

Збірник наукових праць за матеріалами
IV Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції
МОЛОДИХ ВЧЕНИХ

(5 грудня 2022 року)

Черкаси - 2022

Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення : матеріали III Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. молодих вчених (Черкаси, 5 грудня 2022 р.) / Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. – Черкаси, 2022. – 118 с.

Матеріали надруковані за поданням авторів зі збереженням змісту та стилю викладання.

Редакційна колегія:

к.п.н. Нечипоренко Л.А. (відповідальний редактор), к.б.н. Каленіченко О.В. відповідальний секретар, д.б.н. Коваленко С.О., д.п.н. Безкопильний О.О., к.н.ф.в.іс. Стеценко А.І.

ГОЛОВА ОРГАНІЗАЦІЙНОГО КОМІТЕТУ КОНФЕРЕНЦІЇ

Черевко Олександр Володимирович – д.е.н., професор, ректор Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

ЧЛЕНИ ОРГАНІЗАЦІЙНОГО КОМІТЕТУ:

Спрягайло О. В. (заступник голови) – к.б.н., професор, проректор з наукової та інноваційної діяльності;

Нечипоренко Л. А. (заступник голови) – к.п.н., доцент, директор ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я;

Каленіченко О. В. (секретар) – к.б.н., доцент, завідувач кафедри спортивних дисциплін;

Безкопильний О.О. – д.п.н., доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання;

Черненко Н.П. – к.б.н, доцент, заступниця директора з наукової роботи ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я

Коваленко С.О. – д.б.н., професор кафедри анатомії, фізіології та фізичної реабілітації

Пустовалов В.О. – к.н. з фіз. вих і сп., доцент, завідувач кафедри спортивних ігор

Гречуха С.В. - к.н. з фіз. вих і сп., доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання

ЗМІСТ

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ	5
-----------------------	---

РОЗДІЛ 1

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

БЕЗШИЙКО Т.Р.	
Фізична активність старшокласників	7
ГУНЬКО П.М., ПАЛІЧУК Ю.І.	
Динаміка показників соматичного здоров'я студентської молоді у процесі занять фізичними вправами силової спрямованості	10
ЗОРОЧКІНА Т.С.	
Методика позакласних занять степ-аеробікою з учнями основної школи	17
КАНДИБА П.О., МАТУСЕВИЧ А.М.	
Використання нестандартного обладнання для покращення фізичної підготовки студентів методом колового тренування	23
КОВАЛЬЧУК О.І.	
Фізична підготовленість школярів 15-16 років	29
ПАЛІЧУК Ю.І., ГУНЬКО П.М.	
Вплив занять з чердансу на рівень фізичної підготовленості школярів 6-8 років	32
ПОПОВИЧ О.В.	
Мотивація до уроків фізичної культури учнів молодших класів	38
ХОМЕНКО І.М., РАДЧЕНКО А.Є.	
Фізичний розвиток учнів середнього шкільного віку	41
ЯРОСЛАВСЬКА Л.П., ЗАГОРОДНІЙ В.В.	
Використання фітнесу у фізичному вихованні студентів у період воєнного стану	46

РОЗДІЛ 2

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

ЛИХОЛАЙ В.С.	
Зв'язок фізичної і технічної підготовленості юних баскетболістів	49
ПАЛІЧУК Ю.І.	
Розвиток фізичних якостей у школярів, які займаються футболом	52
СЕРЕДА Р.Ю.	
Динаміка ефективності ігрової діяльності волейболістів	58
СКВОРЦОВА М.І., МОГИЛЬНИЙ І.М.	
Ефективність використання кросфіт тренувань у підготовці дзюдоїстів	62

УСАТОВА І.А.

Організація тренувальних завдань для баскетболістів при реалізації індивідуально-групових програм спеціальної фізичної підготовки з урахуванням ігрового амплуа 69

РОЗДІЛ 3

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

РОМАНЮК В.П., ІВАНЮК О.А., ІЩУК О.А., ЧИЖИК В.В.
Моделювання фізичного розвитку юних плавців 74

ХОРОШКО Є.В., КАЛЕНІЧЕНКО О.В.
Особливості функціонування серцево-судинної системи у жінок, які займаються аквааеробікою 78

РОЗДІЛ 4

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ

МАТУСЕВИЧ А.М., КАНДИБА П.О.
Особливості викладання фітнес-аеробіки 81

РОЗДІЛ 5

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

КОРОЛЬ Т.А., ОЛЕКСІЄНКО Я.І.
Національно-патріотичне виховання студентів закладів вищої освіти фізкультурного профілю 85

НЕЧИПОРЕНКО Л. А., НЕЧИПОРЕНКО О. В.
Зв'язок у студентів ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я мотиву досягнення успіху та рівня фізичної підготовленості 91

ОНОПРІЄНКО О. В.
Патріотичне виховання студентів 96

ОНОПРІЄНКО О. М.
Місце фізичної культури у системі патріотичного виховання 100

СУБОТА В.В.
Психофізіологічний стан організму студентської молоді 104

ФРОЛОВА Л.С., ПРОКОПЕНКО К.В.
Сенсомоторний чинник прийняття рішень баскетболістами 109

ФРОЛОВА Л.С., ХОЛОДНИЦЬКИЙ Ю.Б.
Перцептивна модальність студентів-спортсменів 113

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Безшийко Т.Р. - студентка 2 курсу магістратури Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Гулько П.М. - кандидат педагогічних наук, доцент, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, м. Черкаси

Загородній В.В. – кандидат медичних наук, завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я людини Черкаського державного технологічного університету

Зорочкіна Т.С. – доктор педагогічних наук, доцент кафедри початкової освіти Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Іванюк О. А. – кандидат біологічних наук, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки

Іщук О.А. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки

Каленіченко О.В. – к.б.н., доцент кафедри спортивних дисциплін Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Кандиба П.О. – старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я людини Черкаського державного технологічного університету

Ковальчук О.І. - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Король Т.А. – викладач кафедри спортивних ігор Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Лихолай В. С. - студентка 2 курсу магістратури Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Маленюк Т.В. - кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка, місто Кропивницький

Матусевич А.М. - старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я людини Черкаського державного технологічного університету

Могильний І.М. - Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

Нечипоренко Л.А. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних дисциплін Черкаського національного університету імені Б. Хмельницького

Нечипоренко О.В. – старший викладач кафедри спортивних дисциплін Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Олексієнко Я. І. - старший викладач кафедри теорії, методики фізичного виховання Черкаського національного університету імені Б. Хмельницького

Онопрієнко О. В. - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я людини Черкаського державного технологічного університету

- Онопрієнко О. М.** - доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Черкаського національного університету імені Б. Хмельницького
- Палічук Ю.І.** - кандидат педагогічних наук, доцент, Буковинський державний медичний університет, м. Чернівці
- Попович О.В.** - студентка 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
- Прекурат О.Т.** - старший викладач, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці
- Прокопенко К. В.** - студент магістратури ННІФКСіЗ Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
- Радченко А.Є.** - студентка магістратури Черкаського національного університету імені Б. Хмельницького
- Романюк В.П.** - кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк
- Середа Р.Ю.** - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
- Скворцова М.І.** - студентка 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
- Субота В.В.** - старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я людини Черкаського державного технологічний університету
- Усатова І. А.** - кандидат педагогічних наук, ст. викладач кафедри теорії, методики фізичного виховання Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
- Фролова Л. С.** - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивних дисциплін Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
- Холодницький Ю. Б.** - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
- Хоменко І.М.** - кандидат педагогічних наук, доцент Черкаського національного університету імені Б. Хмельницького, м. Черкаси
- Хорошко Є.В.** - студентка 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
- Чижик В.В.** - кандидат біологічних наук, професор Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії імені Тараса Шевченка, м. Кременець
- Ярославська Л.П.** – кандидат історичних наук, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я людини Черкаського державного технологічного університету

РОЗДІЛ 1 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ СТАРШОКЛАСНИКІВ

БЕЗШИЙКО Т.Р.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. У статті розглядається змістовна сутність поняття «фізична активність», її спрямованість та реалізація. З'ясовано, що вчителю потрібно намагатись зробити активну рухову діяльність під час уроків більш зрозумілою, цілеспрямованою та відповідною до індивідуальних особливостей учнів.

Ключові слова: фізична активність, показники, особливості, здібності, систематичність.

Вступ. Фізична активність – рухова діяльність людини, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичного потенціалу і досягнення фізичної досконалості для ефективною реалізації своїх задатків з урахуванням особистісної мотивації і соціальних потреб [4].

В основі рухової активності лежать регулярні заняття фізичними вправами. Основне фізичне навантаження, як відомо, учні отримують під час уроків фізичної культури. Доведено, що два уроки з фізичної культури не формують у школярів звички систематично займатися фізичною культурою та спортом, а також компенсують необхідний рівень рухової активності лише на 10-20% від гігієнічної норми рухів. Встановлено, що належну фізичну підготовку мають лише ті школярі, які, крім уроків фізичної культури, систематично займаються ще два-три рази на тиждень у спортивних секціях або в дитячих спортивних школах [1]. Об'єктивний аналіз кількісних і якісних показників рівня фізичної активності і особливостей поведінки дітей шкільного віку, самооцінки ними соціального і фізичного здоров'я, облік конкретних умов навчання в школі, проживання в сім'ї і проведення дозвілля, дозволяють підвищувати навчально-виховний процес з предмету “фізична культура”.

У пошуках інноваційних підходів до занять фізичного виховання зі школярами старших класів позитивною тенденцією їх активізації є використання рухливих ігор і фізичних вправ, що задовольняють їх потребу в русі і стабілізують емоції, навчають володіти своїм тілом, розвивають розумові і творчі здібності, моральні та вольові якості, поліпшують здоров'я, підвищують розумову діяльність. Зазначенні положення вказують на актуальність проблеми, яка вивчається, що обумовило вибір теми і завдань нашого дослідження [2].

Мета та завдання дослідження. Визначити основні соціально-педагогічні фактори, що сприяють покращенню рухової активності школярів старших класів.

Матеріал і методи дослідження: Ефективність розробленої програми, що сприяє підвищенню рівня фізичної активності перевірялася в ході педагогічного експерименту зі школярами старших класів протягом навчального року. Педагогічний експеримент проводився в природних умовах навчального процесу загальноосвітньої школи. Експеримент здійснювався відповідно до загальноприйнятих методичних і організаційних положень[5]. Всього дослідженням було охоплено 60 учнів випускних класів, які поділялися на контрольні (КГ) та експериментальні (ЕГ) групи чисельністю по 16 учнів 9-класу (15 років) і 14 учнів 11-класу (17 років).

Рівень фізичної підготовленості за даними тестування на початку експерименту в групах був приблизно однаковий.

У методиці проведення тестових випробувань ми керувались загальними положеннями: умови проведення тестування були однаковими для всіх випробовуваних; контрольні вправи були доступні для всіх досліджуваних незалежно від їх технічної й фізичної підготовленості; тестові завдання відрізнялися простотою вимірювання, оцінювання і наочністю результатів випробувань для досліджуваних.

Тестування фізичної підготовленості проводилося в такій послідовності: біг на 100м, човниковий біг 9м x 4, стрибок у довжину з місця, стрибок у довжину з розбігу, метання гранати, згинання рук і ніг в упорі лежачи, підйом тулуба в сід, перехід в упор силою і підйом переворотом, підтягування у висі, нахил тулуба уперед з положення сидячи, біг на 3000м. Тестування проводилося на уроках фізичної культури.

У **задачі дослідження** входило: виявити вплив засобів і методів фізичного виховання на підвищення фізичної активності учнів старших класів. Вивчення інших факторів впливу на рівень фізичної підготовленості не проводилося. Зміст навчальної програми по фізичній культурі був органічно пов'язаний з проведенням тестування. Але діяльність старшокласників на уроках не зводилася до безпосередньої підготовки і здачі норм. Фундамент у виді загальної фізичної підготовки, озброєння кожного учня необхідними знаннями й уміннями забезпечувала навчальна програма, що реалізовувалася на обов'язкових уроках і виконувалася під час самостійних занять вдома.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи досліджень: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, тестування.

Результат дослідження та їх обговорення. Встановлено, що фізична активність і здоровий спосіб життя залежить не лише від об'єктивних, а й суб'єктивних факторів, рівня свідомості та загальної культури людини. Залучення школярів до здорового способу життя і підвищення тим самим їх рухової активності є не лише одним із факторів забезпечення їх здоров'я в період навчання, а й виховним фактором щодо формування моральних та вольових якостей особистості.

Дослідження особливостей життєдіяльності школярів старших класів показало, що приблизно для 65 % є характерним низький рівень сформованості

потреби у веденні здорового способу життя, відсутність конкретних знань у цій галузі, багато пропусків уроків фізичної культури без поважних причин та негативне ставлення до них, низька активність для ведення здорового способу життя пов'язані з низькою культурою способу життя. Високий рівень сформованості рухової активності та здорового способу життя серед учнів випускних класів практично відсутній.

Висновки з даного дослідження. Фізична активність учнів у навчальному процесі значно підвищується, коли вони чітко усвідомлюють суспільне значення фізичної культури, розуміють сутність гартування організму, рухових здібностей. Важливе значення для розвитку активності учнів має їхній інтерес до запропонованих фізичних вправ і намагання вчителя проводити уроки фізкультури емоційно, жваво, цікаво. Вчителю потрібно намагатись зробити активну рухову діяльність під час уроків більш зрозумілою, цілеспрямованою та відповідною до індивідуальних особливостей учнів. Необхідно акцентувати увагу на тих елементах, які сприяють усвідомленню зміцнення здоров'я, дотримання вимог здорового способу життя, особистого фізичного вдосконалення.

Аналізуючи науково-методичну літературу ми з'ясували, що існує безліч фізкультурно-оздоровчих програм, які спрямовані на підвищення рухової активності дітей і підлітків, але не виявлено програми, яка б враховувала інтереси та захоплення не тільки дівчат, а й юнаків. Традиційні форми фізкультурно-спортивної роботи з молоддю вже не відповідають сучасним вимогам і потребують зміни на більш ефективні та нові.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми рухової активності старшокласників. Перспективами, на мою думку є збільшення фізичної активності школярів старших класів. Їх можна досягти за рахунок підвищення мотивації та застосування нових інноваційних засобів і форм фізичного виховання.

Список літератури:

1. Шевчук С.М. Теорія та практика фізичної культури / С.М. Шевчук // Полтава, 2018. – С.48-52.
2. Страшко С.В. Освіта і здоров'я підростаючого покоління - К.: Алатон, 2022. - 102 с.
3. Бондаренко І.Г., Бондаренко О.В. Рухова активність школярів в системі фізичного виховання. / Бондаренко І.Г. К.: Освіта. 2017. – 214 с.
4. Хісамов Р.Р. Фізичний розвиток дітей і підлітків. / Р.Р. Хісамов. 2018. – 145 с.
5. Коритко З.І. Фізіологічні механізми формування рухових навиків і рухових якостей: „Фізіологія фізичного виховання спорту” / З.І. Коритко - Львів, 2019. – 325 с.

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

ГУНЬКО П.М., ПАЛІЧУК Ю.І.

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького
Буковинський державний медичний університет, м. Чернівці*

Анотація. За результатами проведеного дослідження було встановлено, що більшість студентської молоді має нижче критичного рівень соматичного здоров'я. Такий стан речей вимагає від викладачів більш диференційованого, індивідуального підходу до кожного студента в процесі проведення занять з предмета „Фізичне виховання”. З'ясовано, що найбільшого оздоровчого ефекту буде досягнуто при застосуванні в навчальному процесі фізичних вправ силової спрямованості, особливо тих, які сприяють розвитку силової витривалості.

Ключові слова: студентська молодь, рівень соматичного здоров'я, фізичні вправи силової спрямованості.

Вступ. Науково-технічний прогрес сучасності призвів до значного зниження рівня рухової активності людини, що негативно вплинуло на рівень її фізичного стану та збільшило кількість різноманітних захворювань. Такий стан речей надає особливий статус фізичному вихованню молодого покоління, адже одним з його завдань є зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого фізичного стану та працездатності впродовж усього періоду навчання. Виконання цих завдань дає можливість якісно підготувати сучасного фахівця з високим рівнем фізичної підготовленості та здоров'я, що забезпечує, в свою чергу, стійку працездатність та високу продуктивність праці робітника. Нажаль, ефективність реалізації вищезгаданих завдань досить низька, адже рівень фізичної підготовленості та здоров'я знаходиться, переважно, на низькому рівні.

Аналіз спеціальної літератури свідчить, що до вивчення проблем фізичного виховання студентів зверталось багато авторів (Г. Кривошеєва, А. Драчук, С. Бубка, Н. Фалькова, В. Білогур, І. Чабан, С. Сичов, В. Базильчук, І. Боднар, А. Кривенко, Б. Леко, Т. Круцевич, О. Дубогай та ін.). Однак, незважаючи на проведені дослідження, у цій сфері залишається багато невирішених питань. У зв'язку з цим здійснюється активний пошук нових ефективних форм та методів проведення занять з фізичного виховання.

В останні роки у молоді при заняттях різними видами фізичних навантажень особливу привабливість набули вправи силової спрямованості, які ефективно впливають на корекцію тілобудови, маси тіла, загального зовнішнього вигляду, сприяють гармонізації фізичного розвитку, поліпшенню функціонального стану основних систем організму.

Проведений аналіз літературних джерел [6; 2; 4], свідчить про те, що саме застосування фізичних вправ силової спрямованості в навчальному процесі значно підвищить його ефективність. Великий вибір засобів і методів силової підготовки дає можливість викладачам фізичного виховання враховувати фізичні можливості організму студента та його мотиваційні прагнення під час впровадження силових навантажень у систему занять.

Встановлено [1; 10; 5; 12 та ін.], що під дією силових навантажень активізується ріст м'язів, зменшується рівень жирової тканини в організмі, значно покращується тілобудова людини та її фізичні можливості. На думку дослідників [7; 9], це є переконливим чинником у стимулюванні студентів до занять фізичними вправами силової спрямованості.

Враховуючи те, що сила є інтегральною фізичною якістю, застосування вправ силової спрямованості значно підвищує рівень інших рухових якостей молоді, дозволяє людині підтримувати себе в оптимальній фізичній формі, бути впевненим у собі, що дає можливість вести повноцінний спосіб життя, перебувати у гармонії з собою та навколишнім світом. Між тим ще не достатньо вивчено вплив занять фізичними вправами силової спрямованості на рівень соматичного здоров'я (СЗ) студентської молоді.

Метою даної роботи є визначення впливу занять силової спрямованості на рівень соматичного здоров'я студентів.

Для досягнення мети дослідження вирішувалися наступні **завдання**:

1. Визначити рівень соматичного здоров'я студентів.
2. Зробити порівняльний аналіз показників соматичного здоров'я студентів у залежності від змісту та спрямованості занять з фізичного виховання.

Матеріал і методи дослідження. Експериментальна робота проводилася на базі ВНЗ м. Черкаси. У дослідженні брало участь 192 студента першого курсу (130 юнаків та 62 дівчат) віком 17-18 років, які за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи. Для вирішення поставлених завдань проведено педагогічне тестування рівня СЗ за методикою Г. Л. Апанасенка. Обстеження проводилося двічі упродовж навчального року: перший раз – на початку вересня, другий – наприкінці червня. Під час дослідження використовувалися наступні методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, фізіометрія, педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Внаслідок проведеного констатуючого експерименту нами було встановлено, що 25% юнаків мають „низький” рівень СЗ, 42% – „нижче середнього”, 27% – „середній”, 5% – „вище середнього” та тільки 1% – „високий” (див. рисунок). Отже, у більшості юнаків рівень СЗ знаходиться в межах від „низького” до „середнього”.

У дівчат за рівнем СЗ результати розподілилися наступним чином: „низький” – 40%, „нижче середнього” – 45%, „середній” – 15%. Слід зазначити, що дівчат, які брали участь в експерименті, з „високим” та „вище середнього” рівнем СЗ не виявилось жодної особи. На підставі зазначеного вище можна

констатувати, що рівень СЗ дівчат теж знаходиться переважно в межах від „низького” до „середнього”.

Дані експерименту підтверджують результати дослідження І. Боднар [3], І. Чабан [11], які стверджують, що переважна частина студентської молоді має „низький”, „нижче середнього” та „середній” рівень соматичного здоров'я.

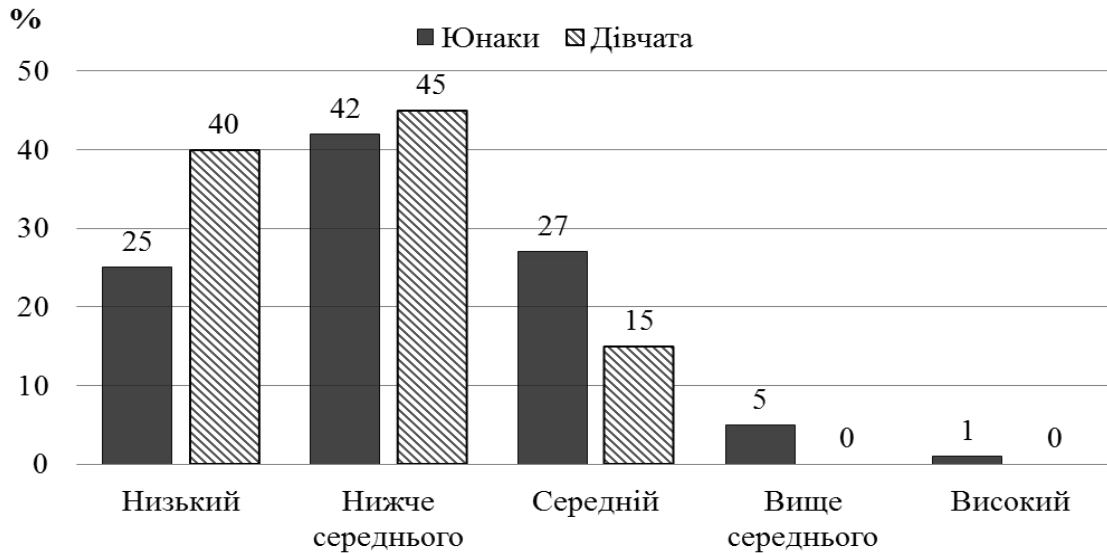


Рис.1. Аналіз рівня соматичного здоров'я студентів на початку навчального року

Щоб зробити порівняльний аналіз показників соматичного здоров'я студентів у залежності від змісту та спрямованості занять з фізичного виховання, було сформовано дві контрольні (КГ) та дві експериментальні (ЕГ) групи. До контрольних груп входили юнаки та дівчата, які займалися за традиційною програмою фізичного виховання для ВНЗ. Студенти, які за мотиваційним прагненням бажали займатися фізичними вправами силової спрямованості, були віднесені до експериментальних груп. Юнаки та дівчата у цих групах займалися за розробленою нами методикою побудови занять силової спрямованості з урахуванням мотиваційних прагнень та фізичних можливостей організму студентів. Кількість занять упродовж тижня та їх тривалість у групах була ідентичною. Заняття в усіх групах проводилися тричі на тиждень (два – за розкладом у першій половині дня та одне – секційне або факультативне у другій половині дня). Тривалість проведення занять у групах була в межах 90 хв.

До початку педагогічного експерименту достовірних розбіжностей показників між контрольною та експериментальною групами як у юнаків, так і дівчат не було встановлено ($p > 0,05$).

У результаті аналізу отриманих даних (табл. 1) було з'ясовано, що під дією занять із використанням фізичних вправ силової спрямованості в юнаків ЕГ відбулися статистично достовірні зміни індексу маси тіла ($p < 0,05$). Водночас було встановлено покращення життєвого показника, відносної максимальної довільної сили, індексу економізації серцево-судинної системи та

погіршення проби Руф'є. Слід зазначити, що динаміка згаданих вище показників виявилася не достовірною ($p > 0,05$), натомість вона дала змогу суттєво ($p < 0,05$) збільшити суму балів та перейти на вищий функціональний рівень здоров'я. В юнаків КГ відбулися аналогічні зміни показників, за винятком індексу маси тіла.

Таблиця 1

Ефективність впливу занять силової спрямованості на показники рівня соматичного здоров'я юнаків в умовах педагогічного експерименту

Показники	Групи	$\bar{X} \pm S_x$ до експерименту	$\bar{X} \pm S_x$ після експерименту	P
$\frac{\text{Маса тіла}}{\text{Довжина тіла}}, \text{ г/см}$	Е	356.24±5.69	372.52±5.71	p<0.05
	К	362.79±4.89*	366.54±4.65	p>0.05
$\frac{\text{ЖЄЛ}}{\text{Маса тіла}}, \text{ мл/кг}$	Е	65.69±1.70	66.36±1.58	p>0.05
	К	62.97±1.23*	65.33±1.24	p>0.05
$\frac{\text{Сила м'язів кисті руки}}{\text{Маса тіла}} * 100,$ ум.од.	Е	65.09±2.07	68.32±1.91	p>0.05
	К	61.14±1.54*	62.54±1.47	p>0.05
$\frac{\text{ЧСС} * \text{АТсист.}}{100}, \text{ ум.од.}$	Е	93.91±2.18	91.54±1.73	p>0.05
	К	94.42±1.90*	92.69±1.62	p>0.05
Проба Руф'є, ум.од.	Е	6.23±0.27	6.60±0.28	p>0.05
	К	6.56±0.26*	6.63±0.31	p>0.05
Сума балів	Е	7.84±0.55	10.23±0.49	p<0.05
	К	7.16±0.63*	9.78±0.56	p<0.05

Примітка. * – вірогідність відмінностей ($p > 0,05$)

У дівчат ЕГ (табл. 2), реалізація розробленої нами методики, сприяла значному ($p < 0,01-0,001$) покращенню усіх показників, за винятком проби Руф'є, вірогідність розходжень якої статистично не достовірна ($p > 0,05$). Позитивні зміни показників сприяли збільшенню ($p < 0,001$) суми балів, що дало можливість дівчатам перейти з низького на середній рівень СЗ. Аналізуючи динаміку змін показників у дівчат КГ було встановлено, що вона статистично не достовірна ($p > 0,05$).

Під дією розробленої нами методики побудови занять фізичними вправами силової спрямованості з урахуванням фізичних можливостей студентів та їх мотиваційних прагнень відбулося значне зростання рівня СЗ юнаків і дівчат ЕГ. Однак у дівчат ($p < 0,001$) ефект від впровадження авторської методики виявився більш вираженим ніж у юнаків ($p < 0,05$). На нашу думку така відмінність пояснюється спрямованістю занять на розвиток тієї чи іншої силової якості.

Так, юнаки, які бажали збільшити м'язові об'єми та бути сильними, переважно використовували методи розвитку максимальної сили. Такі тренування сприяли зростанню маси тіла студентів, що суттєво вплинуло на показники індексів, які характеризують функціональний рівень основних систем організму.

Таблиця 2

Ефективність впливу занять силової спрямованості на показники рівня соматичного здоров'я дівчат в умовах педагогічного експерименту

Показники	Групи	$\bar{X} \pm S_x$ до експерименту	$\bar{X} \pm S_x$ після експерименту	P
$\frac{\text{Маса тіла}}{\text{Довжина тіла}}$, г/см	Е	360.13±6.56	323.78±6.07	p<0.001
	К	370.47±7.45*	375.76±7.94	p>0.05
$\frac{\text{ЖСЛ}}{\text{Маса тіла}}$, мл/кг	Е	49.69±1.53	57.18±2.05	p<0.01
	К	48.07±1.38*	49.75±1.37	p>0.05
$\frac{\text{Сила м'язів кисті руки}}{\text{Маса тіла}} * 100$, ум.од.	Е	41.85±1.65	52.37±1.92	p<0.001
	К	38.64±1.38*	40.48±1.48	p>0.05
$\frac{\text{ЧСС} * \text{АТсист.}}{100}$, ум.од.	Е	95.03±3.02	73.76±2.50	p<0.001
	К	93.67±3.69*	80.91±3.06	p>0.05
Проба Руф'є, ум.од.	Е	7.30±0.36	7.21±0.62	p>0.05
	К	7.32±0.42*	6.53±0.56	p>0.05
Сума балів	Е	4.50±0.71	10.05±1.01	p<0.001
	К	5.94±0.73*	7.54±0.61	p>0.05

Примітка. * – вірогідність відмінностей ($p > 0,05$).

Водночас найбільш вагомим мотивом занять силової спрямованості дівчат було покращення статури та зміцнення здоров'я. Це можливо за рахунок зменшення підшкірно-жирового шару та збільшення, у деяких випадках, м'язових об'ємів окремих частин тіла. Тому для реалізації цього мотиву переважно використовувалися методи, які сприяли розвитку силової витривалості. Тренування згаданої вище спрямованості давали можливість зменшити масу тіла студенток та більш суттєво покращити функціональні можливості серцево-судинної й дихальної систем, що можна розцінювати як оздоровчий ефект [5].

Висновки з даного дослідження.

1. Встановлено, що більшість студентської молоді має нижче критичного рівень функціональних резервів основних систем організму. Як серед дівчат, так і серед юнаків переважають низький, нижче середнього та середній рівні СЗ.

2. З'ясовано, що найбільший оздоровчий ефект мають заняття фізичними вправами силової спрямованості, які орієнтовані на розвиток переважно силової витривалості. Такі тренування сприяють зменшенню рівня жирового шару та покращенню функціональних можливостей серцево-судинної й дихальної систем.

3. Під час планування та проведення занять з фізичного виховання у ВНЗ необхідно приділяти більше уваги розвитку силових здібностей студентів. Такі заняття дадуть можливість бути не тільки сильним, мати добре розвинуті м'язи та відмінний зовнішній вигляд, а й здобути високий рівень соматичного здоров'я.

Перспективою подальших досліджень у даному напрямку може бути визначення технологій удосконалення системи фізичного виховання студентів з різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності на підґрунті особистісно-орієнтованого підходу.

Список літератури

1. Беляева Д. А. Методика коррекции избыточной массы тела у студенток / Д. А. Беляева // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 9. – С. 61–62.
2. Бельский И. В. Особенности методики атлетической гимнастики в режиме свободного времени студентов : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки” / И. В. Бельский. – Минск, 1989. – 23 с.
3. Боднар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / І. Р. Боднар. – Луцьк, 2000. – 19 с.
4. Бутенко М. В. Формирование культуры здорового образа жизни личности студента в процессе занятий атлетической гимнастикой (на материале студентов-юношей I-II курса технического вуза) : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / М. В. Бутенко. – М., 2004. – 24 с.
5. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл ; пер. з англ. – К. : Олімпійська література, 2003. – 656 с.
6. Висневски Вальдемар. Методика занятий атлетической гимнастики со студентами ВУЗОВ : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки” / Висневски Вальдемар. – М., 1989. – 26 с.
7. Воронін Д. Є. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичного виховання в процесі реалізації оздоровчої парадигми / Д. Є. Воронін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2015. – № 2. – С. 12–22.

8. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / А. І. Драчук. – Львів, 2001. – 21 с.
9. Оксьом П. Ставлення студенток вищого педагогічного навчального закладу до фізичного виховання / П. Оксьом, Л. Бережна, А. Шматкова // Теорія та методика фізичного виховання. – 2018. – № 2. – С. 11–14.
10. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Владимир Николаевич Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
11. Чабан І. П. Оздоровчо-прикладне фізичне виховання студентів спеціального медичного відділення з використанням тренажерних пристроїв : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / І. П. Чабан. – Рівне, 2002. – 18 с.
12. Чернозуб А. А. Програми тренувальних занять в атлетизмі, що побудовані залежно від індивідуальних властивостей м'язової маси спортсменів : дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.01 / Чернозуб Андрій Анатолійович – Миколаїв, 2003. – 173 с.

МЕТОДИКА ПОЗАКЛАСНИХ ЗАНЯТЬ СТЕП-АЕРОБІКОЮ З УЧНЯМИ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

ЗОРОЧКІНА Т.С.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми організації позакласних занять з фізичної культури у закладах загальної середньої освіти та висвітлено результати експериментального дослідження з методики степ-аеробіки у процесі позакласних занять для підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів основної школи.

Ключові слова: степ-аеробіка, позакласні заняття, рівень фізичної підготовленості учнів.

Вступ. Аналіз матеріалів про вивчення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів свідчить про те, що у закладах загальної середньої освіти навчається більш як 50 % учнів з відхиленнями фізичного і функціонального розвитку, а також школярі з особливими освітніми потребами - порушеннями функцій опорно-рухового апарату, затримкою психічного розвитку. Уроки фізичної культури, які передбачені навчальним планом на тиждень, можуть компенсувати 15-20 % необхідного добового обсягу рухів, що є недостатньо для забезпечення нормального фізичного розвитку і рухової підготовленості школярів. Таким чином потрібні допоміжні форми фізичного виховання. У зв'язку з цим зростає необхідність удосконалення змісту фізичного виховання учнів закладу загальної середньої освіти. Важливу роль у цьому відіграють позакласні заняття зі степ-аеробіки.

Особливості організації позакласних занять у закладах загальної середньої освіти розкрито у працях Б. Шиян, Н. Белікової, С. Подубінської, Т. Березуєвої. Питання, присвячені застосуванню степ-аеробіки у фізичному вихованні учнів основної школи, висвітлені у працях О. Калініченко, О. Кібальник, І. Степанової та ін.

Проте аналіз наукових розвідок свідчить про те, що проблема застосування степ-аеробіки у процесі позакласних занять з фізичної культури для учнів основної школи досліджена недостатньо і потребує наукового обґрунтування.

Мета та завдання дослідження.

Мета роботи – розробка методики позакласних занять зі степ-аеробіки для учнів основної школи та експериментальне обґрунтування її ефективності.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз наукової та методичної літератури з організації позакласних занять з фізичного виховання.

2. Розробити методику позакласних занять зі степ-аеробіки для учнів основної школи.

3. Експериментально обґрунтувати ефективність запропонованої методики.

Матеріал і методи дослідження:

Вирішення поставлених у роботі завдань передбачає використання таких наукових методів: *аналіз та узагальнення літературних джерел* – для вивчення розробленості проблеми позакласних занять фізичними вправами в закладах загальної середньої освіти України; *педагогічне тестування та педагогічний експеримент* – для перевірки ефективності розробленої нами методики позакласних занять степ-аеробікою; *математичні методи* - статистичний та порівняльний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення.

Відповідно до Закону України «Про повну загальну середню освіту» система загальної середньої освіти забезпечує всебічний розвиток, навчання, виховання, виявлення обдарувань, соціалізації особистості, яка здатна до життя в суспільстві [6].

У процесі формування такої особистості вагомим аспектом є залучення школярів до різноманітних видів діяльності, як на уроці, так і в позакласній роботі, зокрема спортивного спрямування, що здійснюють вплив на розвиток рухових здібностей, моральних та вольових якостей, самостійності, відповідальності. Саме тому питанню позакласних занять з фізичної культури у закладах загальної середньої освіти присвячено у працях таких учених, як Шиян Б., Белікова Н., Подубінська С., Березуєва Т. та інші.

Учені Белікова Н. та Подубінська С. розкриваючи особливості організації позакласної роботи з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти, зазначають, що «позакласна робота з фізичної культури є оптимальним засобом залучення учнів до систематичних занять фізичними вправами, що сприяють зміцненню та збереженню здоров'я учнів, проведенню активного дозвілля і відпочинку» [2].

Науковиця Т. Березуєва зазначає, що позакласна фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова робота є частиною освітнього процесу фізичного виховання учнів закладу загальної середньої освіти [3].

Використовуючи різноманітні засоби, методи, форми організації занять, позакласна робота сприяє повному і якісному вирішенню завдань фізичного виховання учнів. Позакласні заняття сприяють проведенню здорового дозвілля школярів, задоволенню індивідуальних потреб учнів у заняттях обраним видом вправ, розвиває соціальну активність осіб, відповідальність та самостійність.

Саме такими, на наш погляд, є сучасні заняття зі степ-аеробіки. Заняття степ-аеробікою позитивно впливають на фізичний стан учнів, що проявляється у зміцненні всіх м'язових груп, розвиткові рухливості суглобів, підвищенні еластичності зв'язок і сухожиль, підвищенні рівня розвитку аеробних можливостей, зміцненні серцево-судинної і дихальної систем, розвитку сили,

гнучкості, координації рухів, тренуванні загальної і силовій витривалості, сприянні підвищенню рівня фізичної підготовленості [1].

У експериментальному дослідженні взяли участь дівчата 14-15-ти років (загальною кількістю 17 осіб), які навчалися в дев'ятому класі Балтської міської школи №1 Балтської ОТГ Подільського району Одеської області та за станом здоров'я належали до основної медичної групи.

Відповідно до мети дослідження було проведено констатувальний та формувальний етапи експерименту. Констатувальний експеримент застосовували для встановлення фізичної підготовленості учениць на початку та в кінці навчального року. Дані про фізичні можливості контингенту на початку навчального року були основою для диференціації фізичного навантаження. На основі співставлення результатів фізичної підготовленості, отриманих на початку та в кінці навчального року дали змогу зробити висновок про ефективність запропонованої методи позакласних занять степ-аеробікою. Формувальний експеримент передбачав впровадження розробленої методики занять степ-аеробікою в позакласну роботу з фізичного виховання для учениць 9-го класу та перевірку на практиці її ефективності.

Методика позакласних занять зі степ-аеробіки базувалася на теорії цілісного педагогічного процесу, теорії активізації пізнавальної діяльності учнів, теорії діяльності, теорії проблемного навчання.

Експериментальний період нашого дослідження (листопад 2021 – травень 2022 р.р.) був поділений на три етапи. **Перший етап** – когнітивний (листопад-грудень 2021 року – 16 занять). Завдання першого етапу: - сформувати уявлення про базові кроки в степ-аеробіці; - навчити базовим крокам степ-аеробіки; - стимулювати розвиток аеробних можливостей; - сформувати мотивацію до систематичних занять.

Відповідно до завдань етапу використовували словесні, наочні, методи навчання руховим діям, практичні методи навчання руховим діям – розучування вправи по частинам (60%) та в цілому (40%), рівномірний метод розвитку фізичних якостей; методи формування мотивації до занять.

Інтенсивність основної частини заняття – мала (ЧСС 50-60% від максимального) та помірна (ЧСС 60-70% від максимального). На першому етапі використовували просту для розуміння та сприйняття схему послідовного (лінійного) вивчення базових кроків.

Другий етап – операційний (січень-березень 2022 року – 21 заняття). Завдання другого етапу: - сформувати уявлення про складання комбінацій та різні способи розкладки; - навчити основним комбінаціям кроків та способам розкладки степ-аеробіки; - сприяти комплексному розвитку основних фізичних якостей; - стимулювати учнів до позакласних занять фізичною культурою.

Відповідно до завдань етапу використовували словесні, наочні, методи навчання руховим діям, практичні методи навчання руховим діям – розучування вправи по частинам (40%) та в цілому (60%), рівномірний та перемінний методи розвитку фізичних якостей; методи стимулювання до діяльності.

Інтенсивність основної частини заняття – помірна (70%) та висока (30%) (ЧСС 70-80% від максимального).

На даному етапі використовували паралельно-послідовну схему вивчення основних комбінацій кроків.

Третій етап – діяльнісний (квітень-травень 2022 року – 16 занять). Завдання третього етапу: - формувати вміння самостійно складати комбінації та зв'язки базових кроків степ-аеробіки; - удосконалювати вміння та навички виконувати та демонструвати комбінації та зв'язки базових кроків степ-аеробіки; - сприяти комплексному розвитку основних фізичних якостей; - сформувати мотивацію до позакласних занять степ-аеробікою.

Відповідно до завдань етапу використовували словесні, наочні, методи навчання руховим діям, практичний методи навчання руховим діям – розучування вправи по частинам (10%) та в цілому (90%), інтервальний, рівномірний та перемінний методи розвитку фізичних якостей; методи формування мотивації до занять та стимулювання до діяльності; методи контролю та самоконтролю.

Інтенсивність основної частини заняття (за ЧСС) – помірна (40%) (ЧСС в межах) та висока (60 %).

Метод організації основної частини заняття колективний – усі працюють одночасно, виконують одне завдання [4].

За умови колективної організації роботи, диференціювання фізичного навантаження забезпечували за рахунок підбору висоти ступу залежно від аеробних можливостей дівчат. Для цього, на основі оцінки аеробних можливостей (за Гарвардським степ-тестом) нами було виділено три підгрупи дівчат. Підгрупа 1 – дівчата з вище середньої оцінкою аеробних можливостей (n=2 особи); підгрупа 2 – дівчата з середньою оцінкою аеробних можливостей (n= 9); підгрупа 3 – дівчата з нижче середньої оцінкою аеробних можливостей (n=6).

По завершенню третього етапу експерименту нами був зроблений повторний зріз рівня фізичної підготовленості дівчат. Результати співставлення фізичної підготовленості дівчат на початку та наприкінці експериментального дослідження подаємо у таблиці 1.

Після впровадження методики позакласних занять степ-аеробікою за показниками швидко-силових якостей, гнучкості та витривалості можемо констатувати наступні позитивні зміни:

- результат в тестовій вправі «Біг 30 метрів» покращився на 3%.
- у згинанні, розгинанні рук в упорі лежачи результат покращився на 38%
- результат у човниковому бігу покращився на 5%;
- за Гарвардським степ-тестом зміни склали 9%.
- у тестовій вправі «Нахил вперед сидячі на підлозі» зміни дорівнювали 27 %.

Порівняльний аналіз початкових і кінцевих результатів із застосуванням критерія Стьюдента вказує на те, що результати у таких тестових вправах, як «згинання, розгинання рук в упорі лежачи», «човниковий біг 4x9 метрів», а

також функціональної проби «Гарвардський степ-тест» продовж експериментальної частини дослідження статистично достовірно покращилися ($p < 0,05$).

Таблиця 1

Фізична підготовленість дівчат на початку та вкінці експерименту

Показники	Етапи дослідження		$\Delta\%$	t- критерій Стьюдента	Вірогідність різниць, p
	початок року	кінець року			
	$\bar{x}_1 \pm m$	$\bar{x}_2 \pm m$			
Біг 30 метрів, (с)	6,3 \pm 0,1	6,1 \pm 0,1	3	1,6	p>0,05
Згинання, розгинання рук в упорі лежачи, (рази)	9,9 \pm 0,9	13,7 \pm 0,9	38	2,9	p<0,05
Човниковий біг 4x9 метрів, (с)	12,3 \pm 0,2	11,7 \pm 0,2	5	2,2	p<0,05
Нахил вперед сидячі на підлозі, (рази)	4,4 \pm 1,4	5,5 \pm 1,0	27	0,7	p>0,05
Гарвардський степ-тест, (у.о.)	66,9 \pm 2,0	73,0 \pm 1,9	9	2,2	p<0,05

Вважаємо, це зумовлено тим, що фізичне навантаження під час занять степ-аеробікою мали, переважно, аеробну та швидкісно-силову спрямованість, і в меншій мірі сприяли розвинути гнучкості. Розроблена методика спрямована на покращення витривалості, сили та швидкісних якостей учнів.

Висновки. Таким чином, продовж навчального року, за умов позакласних занять степ-аеробікою, у дівчат відбулися позитивні зміни загальної фізичної підготовленості та окремих фізичних якостей, що обумовлено віковими особливостями їх фізичного розвитку, а також впливом спеціально організованих занять фізичними вправами.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у дослідженні впливу спеціально організованих занять степ-аеробікою на концентрацію та переключення уваги, що забезпечує швидкість орієнтування в ситуації, яка змінюється, на основі використання коректурної проби з кільцями Ландольта за методикою М. Б. Зикова.

Список літератури

1. Аеробіка як засіб розвитку фізичних здібностей студентської молоді: монографія / Г. Ф. Пономарьова, О. М. Школа, А. В. Осіпцов, Д. В. Пятницька. – Маріуполь: ТОВ «ППНС», 2018. – 254 с.
2. Белікова Н. Сучасний стан організації позакласної роботи з фізичної культури / Н. Белікова, С. Подубінська // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2019. Вип. 14., С.15

3. Березуєва Т.С. Формування інтересу в учнів основної школи до занять фізичними вправами в позакласній роботі. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка No 4 (318), 2018. С. 66- 73

4. Іващенко, О. В., & Почерніна, А. Г. (2012). Особливості розвитку витривалості у школярів старших класів. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, (8), 39-42.

5. Круцевич Т. Ю., Галенко Л. А., Деревянко В. В., Дятленко С. М., Ільченко А. І., Кравченко Н. С., Турчик І. Х., Чешейко С. М. (2017). Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5–9 класи).

6. Про повну загальну середню освіту : Закон України : веб-сайт. URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text>.

Науковий керівник: Безкопильний О.О., доцент, доктор педагогічних наук

ВИКОРИСТАННЯ НЕСТАНДАРТНОГО ОБЛАДНАННЯ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ МЕТОДОМ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ

КАНДИБА П. О., МАТУСЕВИЧ А.М.

Черкаський державний технологічний університет, м Черкаси

Анотація. В данній статті обгрунтовано ефективність використання нестандартного обладнання та нестандартного інвентаря при проведенні занять методом колового тренування для розвитку силових якостей студентів.

Ключові слова. Фізична підготовка, колове тренування, нестандартне обладнання, силові якості.

Вступ. Фізичне виховання — це соціально-педагогічний процес цілеспрямованої систематичної дії на людину, який здійснюється за допомогою фізичних вправ, природних засобів, що загартовують з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей.

У зв'язку з переходом до європейської кредитно-модульної системи освіти у вищих навчальних закладах скоротилось кількість годин з фізичного виховання: дві третини навантаження тепер припадає на самостійні та факультативні заняття. Ця ситуація реорганізації системи освіти та адаптації до умов майбутньої виробничої діяльності вказує на необхідність формування мотивації до самостійного фізичного самовдосконалення студентів і підтримки організму у належній формі, що сприяє виконанню професійної діяльності на значно вищому рівні.

З точки зору теорії і методики фізичного виховання, психології, педагогіки і фізіології, формування та зміцнення здоров'я і підвищення рівня фізичної підготовки студентства засобами фізичної культури і спорту означають необхідність удосконалення існуючих та пошук нових форм побудови занять з фізичного виховання.

Постановка проблеми. Нині існує багато справедливих звинувачень низького рівня фізичної підготовки випускників як шкіл, так і випускників вищих навчальних закладів країни. Чинниками такого становища є і незначна кількість годин, відведених на фізичне виховання, і слабе фінансування, і слабка матеріальна база, як окремих так і деяких вузів, і ряд інших факторів. Нажаль, практика свідчить, що чимало вчителів шкіл та викладачів фізичного виховання проводять з учнями та студентами заняття не акцентуючи їх на розвиток фізичних якостей молодої людини. Зміст їхніх занять базується на прийомі нормативів, тобто налаштування школярів та студентів лише на виконання вимог навчальної програми, а не на розвиток їхніх фізичних якостей.

Зростаючі вимоги до підготовки молодих спеціалістів становлять перед вчителями та викладачами завдання щодо підвищення ефективності фізичного

виховання як молоді, що займається фізичним вихованням і спортом, так і для спортивно інертних індивідумів.

Саме тому необхідно вдосконалювати методи викладання та шукати засоби, що зацікавлять і забезпечать самовдосконалення з підвищення фізичної підготовки студентів як до спортивної діяльності, так і до високоякісної праці та захисту Батьківщини.

Мета та завдання досліджень. Одним із ефективних методів розвитку фізичних якостей у студентів, що займаються фізичною культурою, є метод колового тренування. Багаторічний досвід авторів статті свідчить про те, що саме систематичне застосування методу колового тренування у навчальному процесі значно підвищує загальну фізичну підготовку студентів.

Колове тренування направлене переважно на розвиток рухових якостей.

Але, по-перше, в комплекс потрібно включати вправи, які одночасно вирішують завдання розвитку фізичних якостей та в деякій мірі рухових навичок. По-друге, колове тренування займає від 20 до 40 хв. заняття. Таким чином, для вирішення освітніх завдань та формування рухових навичок залишеться достатньо часу.

Як показало опитування та анкетування студентів I-го курсу нашого ЧДТУ, майже всі школи, в яких вони навчалися, мають на своїх спортивних майданчиках нестандартне обладнання (довгі паралельні бруси, наклонні драбини-рукоходи, різновисокі перекладини, жердини для лазіння та інше).

У вирішенні загально державної програми “Спорт—здоров’я нації” на спортивній базі нашого Університету а також на ігрових майданчиках міста, скверах, пляжів побудовані майданчики спортивних тренажерів, які можуть сприяти частково розвитку фізичних якостей.

Для більш раціонального використання цих тренажерів та обладнання ми пропонуємо використовувати додаткове нестандартне обладнання, яке може бути виготовлене самими студентами та всіма охочими до розвитку та вдосконалення своїх фізичних якостей.

Додатковим нестандартним інвентарем можуть бути пластикові пляшки, пластмасові каністри (наповнені водою, піском, гравієм), використана автомобільна гума, гумовий амортизатор, природні обтягнення різної ваги.

Матеріали і методи досліджень. Метою нашого дослідження є вивчення ефективності впливу методу колового тренування на загальний рівень фізичної підготовки студентів.

В педагогічному експерименті, який тривав з вересня 2020 року до нашого часу, беруть участь студенти I та II курсу Черкаського державного технологічного університету всіх факультетів згідно розкладу занять з фізичного виховання. Для цього було сформовано 3 експериментальні групи по 30 чоловік та 3 контрольні групи (також по 30 чоловік).

Слід відзначити, що при формуванні груп, як контрольних так і експериментальних, студенти відбирались без будь якого спеціального відбору і які не займалися і не займаються на даний момент в спортивних секціях, тобто їх рівень фізичної підготовленості на момент першого тестування приблизно

однаковий як і в контрольних, так і в експериментальних групах.

Протягом навчального року, в контрольних групах проводились заняття згідно навчальній програмі, а в експериментальних групах проводились заняття для розвитку фізичних якостей методом колового тренування на нестандартному обладнанні та використанням нестандартного інвентарю. 80% тривалості основної частини відводилась на вирішення цієї задачі.

Тестування проводилось два рази за навчальний рік — жовтень, травень.

При організації та проведенні цього дослідження основну увагу було акцентовано на такі нормативи:

1. Підтягування.
2. Згинання розгинання рук в упорі на брусах.
3. Кистьова динамометрія, яка є показником силової підготовки.

Особливості методу колового тренування. Особливості методу колового тренування відображаються в наступному: підбираються, як правило, 8 —12 вправ (відповідно 8 — 12 місць“станцій”), щоб забезпечити послідовний вплив на всі основні групи м'язів і в той же час забезпечити оптимальне навантаження на серцево-судинну та дихальну системи. Студенти рівномірно розподіляються по всім “станціям” і за сигналом викладача всі одночасно починають виконувати вправу, що відповідає даному “місцю”.

Кожна станція та її місце знаходження, визначається завданнями заняття, кількістю студентів та інвентарем. Для забезпечення дотримання техніки безпеки і кращої організації студентів, що виконують вправи, станції розміщуються на деякій відстані одна від одної. До початку занять викладач визначає порядок проходження станції й забезпечує наочним матеріалом у вигляді карток колового тренування. Картка представляє собою фото з наглядним правильним виконанням вправи з вказаним кількісним показником. Після проведення розминки та підготовчих вправ починається колове тренування, студенти переходять від станції до завершення повного кола. Комплекси колового тренування складаються в більшості випадків з технічно нескладних рухів. Простота рухів дозволяє повторювати їх багато разів і виконувати вправи як одну цілісну роботу.

Індивідуальна оцінка реакціям організму проводиться шляхом самостійного виміру серцевих скорочень (ЧСС). Після закінчення вправи за командою викладача всі студенти повинні вимірювати показники ЧСС (цьому повинен навчити їх викладач). Для простоти підрахунок ЧСС ведеться 6 секунд за сигналом викладача, а отриманий результат множиться на 10 .

Показник ЧСС за 1 хвилину дозволяє слідкувати за реакцією на навантаження та за адаптацією до нього серцево-судинної системи. У разі неадекватної реакції (пульс перевищує задані значення або не досягає їх) Навантаження конкретному студенту коригується шляхом зменшення або збільшення кількості повторень, підходів та ін.

Результат дослідження та їх обговорення. При аналізі отриманих результатів встановлено, що студенти як контрольних та і експериментальних

груп показали приблизно однакові результати під час проведення першого тестування а саме:

підтягування у висі на перекладенні: контрольна група — середній показник є 6,38 рази, експериментальна група — 6,42 рази.

При аналізі нормативу згинання та розгинання рук в упорі на брусах контрольна група показала результат 13,82 рази, а експериментальна група — 14,02 рази.

Аналізуючи результати отримані по кистьовій динамометрії контрольна група показала результат 47,6 кг., експериментальна група — 46,8 кг.

Хочеться відмітити, що при виконанні підтягування у висі на перекладині, результат у контрольній групі більше 20 разів показало 6 студентів, що становить лише 6,6% від всієї групи, і результат менше 5 разів показали 12 студентів, що становить 13,3%.

В експериментальній групі більше 20 разів викопали 8 студентів, що становить 8,8 %, а менше 5 разів — 7 студентів, що становить 7,7%.

При виконанні вправи згинання розгинання рук в упорі на брусах в контрольній групі більше 25 разів показали результат 12 студентів, що становить 13,3%, та результат менший за 10 разів — 16 студентів, що становить 17,7%. Відповідно в експериментальній групі кількість студентів, які показали результат більше 25 разів — 17 студентів, що становить 18,8%, і менше 10 разів — 14 студентів, що становить 15,5%.

Порівнюючи показники в кистьовій динамометрії, маємо такі результати: в контрольній групі — більше 60 кг. показали результат 15 студентів, що становить 16,6% , і менше 40 кг - 5 студентів, що становить 5,5%. В експериментальній групі відповідно 18 студентів більше 60 кг, що становить 20%, і 6 студентів менше 40 кг, що становить 6,6%

Ці дані дають змогу пересвідчитись нашому припущенню, що рівень фізичної підготовленості груп, як контрольної так і експериментальної, майже однакові на момент першого тестування.

При проведенні останнього тестування із студентами ми отримали такі результати в підтягуванні у висі на перекладенні: контрольна група — 6,72 рази, що становить 105,3% від попереднього тестування, експериментальна група — 7,21 рази, що становить 112,3% від першого тестування.

Згинання та розгинання рук в упорі на брусах: контрольна група показала середній результат 16,25 разів, що становить 117,5% від першого тестування, експериментальна група — 17,36 разів, що становить 123,8% від першого тестування.

Кистьова динамометрія: контрольна група показала середній результат 48,4 кг, що становить 101,6% від першого тестування та експериментальна група — 49,3 кг, що становить 105,3% від першого тестування.

Слід відзначити, що кількість студентів, які виконали підтягування на перекладині більше 20 разів у контрольній групі стало 8 студентів, і менше 5 разів виконали — 11 студентів.

В експериментальній групі більше 20 разів виконали — 12 студентів, і

менше 5 разів виконали — 5 студентів.

В згинанні-розгинанні рук в упорі на брусах в контрольній групі студентів, яких виконали вправу більше 25 разів, стало 16 чоловік, а ті що зробили менше 10 разів — 14. В експериментальній групі більше 25 разів виконали— 22 студенти, і менше 10 разів виконали— 10 студентів.

Таблиця 1

Результати тестування контрольної та експериментальної груп

	Перше тестування		Друге тестування	
	Контрольна група	Експериментальна група	Контрольна група	Експериментальна група
Підтягування	6,38	6,42	6,72	7,21
Згибання розгибання рук в упорі на брусах	13,82	14,02	16,25	17,36
Кистьова динамометрія	47,6	46,8	48,4	49,3

В кистьовій динамометрії, в контрольній групі, результат більше 60 кг — 17 студентів, і менше 40 кг — 5 студентів. В експериментальній групі студенти, які показали результат більше 60 кг - 24 студенти, і менше 40 кг — 4 студента.

Висновки:

1. Результати дослідження стверджують, що регулярні заняття фізичними вправами на нестандартному обладнанні та застосування нестандартного інвентарю сприяють вирішенню однієї із основних задач у ВНЗ — підвищення рівня як загальної, так і спеціальної силової підготовки студентів.

2. Метод колового тренування на нестандартному обладнанні з використанням нестандартного інвентарю являється одним із ефективних методів розвитку фізичних якостей у студентів.

3. Застосування нестандартного обладнання та нестандартного інвентарю підвищує емоційність та інтерес до занять студентів фізичними вправами силової направленості.

Список літератури:

1. Теорія і методика фізичного виховання / За ред. Т.Ю. Круцевич. Загальні основи теорії методики фізичного виховання. — Т. 1,2. - К.: Олімпійська література, 2008. — 758с.

2. Базильчук В. Динаміка рівня фізичної підготовленості студентів ВНЗ впродовж навчання // Молода спортивна наука України: 36. Наук. Статей з галузі фіз. Культури та спорту. Вип. 7 — Л., 2003. — с. 259—262.

3. Бондар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 Луцьк, 2000. — 19с.

4. Захватова Т.Е., Тапянский С.Б. Оценка уровня физической

подготовленности студентов технических специальностей // Материалы международной конференции “Наука и образование”. - г. Прага: 2008. - с. 76-79.

5. Проблеми формування здорового способу життя молоді : Матеріали XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції; Під заг. ред. Р. Р. Сіренко Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2022. 86 с.

6. Спеціальна фізична підготовка. Інтернет публікація. URL: https://www.naiu.kiev.ua/files/kafedru/sfp/np_sfp_pd1_24102019.pdf.

7. Вовк І.В. Основні елементи збереження й зміцнення здоров'я студентів вищих навчальних закладів. / І.В. Вовк, Н.З. Гуцул // Таврійський національний університет ім. В.І.Верняндського. Загальноузівська кафедра фізичного виховання спорту та здоров'я людини. Міжнародна науково-практична конференція. Видавничий дім «Гельветика» 2020. С. 24-29.

8. Рибалко П.Ф. Аналіз стану професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти. Фізико-математична освіта, 2019. Вип. 4(22). Ч. 2. С. 39-45.

9. Борисенко В.В. Сутність і структура здоров'язбережувальної компетентності студентів технічних спеціальностей. Фізико-математична освіта, 2018. Випуск 1(15), частина 3. С. 22-26.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ШКОЛЯРІВ 15-16 РОКІВ

КОВАЛЬЧУК О. І.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. У статті дослідили стан фізичної підготовленості учнів 15-16 років на уроках фізичної культури. Виявлені певні особливості у рівні розвитку фізичних здібностей у досліджуваних осіб.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична підготовленість, школярі.

Вступ. Фізичне виховання та заняття фізичною культурою відіграють важливу роль у підготовці всебічно розвиненої людини. Сучасний темп життя ставить вимогу з молоді дбати про своє фізичне вдосконалення, мати знання в галузі особистої та суспільної гігієни, вести здоровий спосіб життя, самостійно і систематично займатися фізичними вправами [5, 6].

На сьогодні основне завдання сучасної освіти – підвищувати рівень фізичної підготовленості та зміцнювати здоров'я школярів [2, 7].

Предмет «фізична культура» є основною навчальною дисципліною будь-яких навчальних закладів в Україні. Держава все більше приділяє увагу здоров'ю підростаючого покоління і тому на всіх етапах навчання передбачені учбові години на фізичну культуру [3].

Разом із контролем проведення занять з фізичної культури держава передбачає обов'язковий моніторинг фізичного розвитку та підготовленості учнів. Позитивна динаміка цих показників найкраще демонструватиме якість проведення занять із фізичної культури у будь-якому навчальному закладі. А знання учнями своїх показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості дозволить сформувати усвідомлене ставлення до свого здоров'я та педагогічного процесу [5].

Відмінне здоров'я, міцне та загартоване тіло, сила волі, що формуються у процесі занять фізичною культурою та спортом, є гарною основою для інтелектуального розвитку людини [3].

Досягти високої фізичної досконалості, позбутися деяких вроджених та набутих фізичних недоліків можна лише шляхом правильного та систематичного використання фізичних вправ. На жаль, багато батьків не розуміють оздоровчого значення фізичної культури та спорту, не приділяють належної уваги фізичному вихованню дітей. Тому завдання учителів фізичної культури – роз'яснити позитивний вплив фізичної культури на стан здоров'я та фізичний розвиток дітей [5].

Як показує практика, діти з підвищеним руховим режимом, тобто ті, які активно займаються фізичною культурою і спортом, краще за своїх однолітків встигають у загальноосвітній школі. Крім того, у них підвищується стійкість до застудних захворювань.

Мета та завдання дослідження. провести моніторинг фізичної підготовленості учнів 15-16 років.

Досягнення даної мети потребує вирішення наступних **завдань**:

- 1) вивчити науково-методичну літературу на тему дослідження;
- 2) розглянути методи оцінки фізичної підготовленості учнів;
- 3) провести дослідження рівня розвитку фізичної підготовленості учнів 15-16 років.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь учні 15-16 років загальноосвітнього навчального закладу I-III ступенів «Середня загальноосвітня школа №242» Подільського району м. Києва у період з вересня 2021 року по лютий 2022 р.

Результати дослідження та їх обговорення. Для визначення рівня фізичної підготовленості на початку (вересень 2021 р.) та наприкінці (лютий 2022 р.) навчального року було проведено тестування щодо визначення рівня фізичної підготовленості учнів. В якості вправ були обрані тести, за допомогою яких проводилася оцінка таких фізичних якостей як витривалість, швидкість, гнучкість, сила, спритність: у моніторингу учнів 15-16 років взяло участь 43 учня.

Результати учнів 15-ти років на початку і в кінці дослідження значно поліпшилися. За результатами повторного дослідження рівня розвитку фізичної підготовленості кількість учнів з високим рівнем підготовленості збільшилася.

У учнів відбувається приріст м'язової сили та витривалості, у дівчат зростає сила та витривалість, але спритність та швидкість призупиняються. Тому уроки фізкультури необхідно будувати так, щоб вони сприяли не тільки розвитку «провідних» у цьому віці якостей, а й «відстаючих», особливо спритності та швидкості.

Підводячи підсумки моніторингу рівня фізичної підготовленості учнів 15-ти років, ми можемо спостерігати, що переважає середній рівень.

За результатами моніторингу фізичної підготовленості учнів 16-ти років переважає середній рівень фізичної підготовленості як у хлопців, так і у дівчат за даними дослідження на вересень 2021 року.

Моніторинг 2021-2022 навчального року показав, що приріст учнів 16-ти років з високим рівнем фізичного розвитку до кінця навчального року збільшився до 17%, приріст учнів із середнім рівнем розвитку фізичної підготовленості зріс із 27% до 58%. З цього випливає, що динаміка змінилася у позитивний бік. Це говорить, що обрана робота зі збільшення вправ, спрямованих на розвиток швидкості, сили, спритності, витривалості та гнучкості була підібрана вчителем фізичної культури правильно.

Усі вправи і дозування підбиралися відповідно до віку з урахуванням морфофункціональних передумов, як хлопців, так і дівчат.

Висновки з даного дослідження. Для зміцнення фізичного здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості учнів можна порадити надалі дотримуватись наступних рекомендацій:

- фізичні вправи повинні надавати різнобічний вплив на організм, стимулювати діяльність усіх його систем;
- фізичні навантаження повинні бути оптимальними для кожного віку;
- головний напрямок у розвитку рухових якостей повинен бути: посилений розвиток швидкісно-силових якостей, швидкість реакцій, помірний розвиток витривалості, гнучкості;
- необхідно враховувати статеві особливості (з урахуванням віку);
- у методиці роботи необхідно дотримуватися особистісно-орієнтованого підходу.

Список літератури:

1. Andrieieva O.V., Kovalova N.V. Kharakterystyka chynnykiv, shcho limituiut vprovadzhennia pozaklasnoi roboty u starshii shkoli. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. Nauk.-teoret. zhurnal. №2. Kyiv. 2013. S. 45-53.
2. Apanasenko H. L., Volhina L. N., Bushuiev Yu. V. Ekspres-skrynih rivnia somatychnoho zdorovia ditei ta pidlitkiv: [metod. rekom.] K. : КМАРО, 2000. 12 s.
3. Borysova Yu.Yu., Vlasiuk O.O. Kompiuterni tekhnolohii yak pedahohichni innovatsii u fizychnomu vykhovanni shkoliariv. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu KhNPU, S.S. Yermakov. 2014. № 11. S. 8-12.
4. Duhina N. H., Mokhova I. V., Borysova Yu. Yu. Otsinka fizychnoho stanu pidlitkiv 13-14 rokiv. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: naukova monohrafiia za redaktsiieiu prof. Yermakova S.S. Kharkiv: KhDADM. 2011. №1. S. 51-54.
5. Krutsevych T. Yu. Formuvannia rezultativ fizychnoi pidhotovlenosti ditei, pidlitkiv ta yunatstva metodom indeksiv. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2005. № 2. 100 s.
6. Moskalenko N.V., Yelisieieva D.S. Samostiini zaniattia v protsesi fizychnoho vykhovannia ditei starshoho shkilnoho viku. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. Dnipropetrovsk. DDIFKiS. 2014. № 1. S. 81 – 86.
7. Shapovalenko Ye.O. Vplyv fizychnoho vykhovannia na rozvytok pidlitka. Visnyk sotsialnoi hihiieny ta orhanizatsii okhorony zdorovia Ukrainy. 2014. №1. S. 134-139.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ЧЕРДАНСУ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ШКОЛЯРОК 6-8 РОКІВ

ПАЛІЧУК Ю.І., ГУНЬКО П.М.

*Буковинський державний медичний університет, м. Чернівці
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького*

Анотація. Однією з інноваційних форм роботи в системі позашкільної роботи є заняття з чердансу. З кожним роком зростає популярність даного виду спорту серед дівчат середнього та старшого шкільного віку, але для занять «чердансом» повинен бути належний рівень фізичної підготовленості учнів. **Ключові слова:** здоров'я, черданс, черлідінг, вчитель, фізична підготовка, танці, дівчата.

Вступ. Забезпечення необхідної рухової активності є одним з головних напрямів нашої роботи з формування у дітей ціннісного ставлення до свого здоров'я [4]. Однією з форм забезпечення такої активності дітей і додатковим засобом їх оздоровлення виступають заняття з черлідінгу. В системі позашкільної роботи ці заняття є однією з інноваційних форм. Черлідінговий рух активно розвивається в нашій країні як розділ танцювальної підготовки в гуртках естетичної спрямованості так і у вигляді самостійних занять дітей. Кожне змагання з ігрових видів спорту (особливо баскетбол) супроводжується виступами команд підтримки (черлідерів), у зв'язку з чим стоїть гостро питання про кваліфіковане навчання бажаючих займатися черлідінгом. Однією з різновидностей програм з черлідінгу являється черданс який найбільше набирає популярність серед дівчат [1, 6].

Міністерство освіти та науки України у 2017 році затвердило програму на уроках фізичної культури варіативного модулю з черлідінгу для 5-9 класів [5].

У той же час є невелика кількість посібників, програм, методичних рекомендацій для навчання дівчат 6-8 років. Даною проблемою займаються такі автори як Боляк А. А., Боляк Н. Л., Крикун Ю. Ю. [3], Зінченко І. А. [2].

Однією з інноваційних форм роботи в системі позашкільної роботи є заняття з чердансу. З кожним роком зростає популярність даного виду спорту серед дівчат середнього та старшого шкільного віку, але для занять «чердансом» повинен бути належний рівень фізичної підготовленості учнів. Особливу увагу ми приділяємо розвитку даних фізичних якостей у дівчат молодшого шкільного віку, а саме 6-8 років.

Як свідчить аналіз літературних джерел інформації недостатньо про розвиток фізичної підготовленості дівчат 6-8 років засобами чердансу.

Актуальною у зв'язку з цим є проблема розробки методики занять з чердансу, яка буде спрямована на підвищення рівня фізичної підготовки дівчат 6-8 років.

Мета та завдання дослідження. Метою роботи є дослідження впливу занять з чердансу на рівень фізичної підготовки дівчат 6-8 років. Відповідно до мети визначено **завдання** дослідження: узагальнити теоретичні знання в області розвитку чердансу; вивчити особливості розвитку фізичної підготовки дівчат 6-8 років; розробити і експериментально обґрунтувати методику занять з чердансу, яка буде спрямована на підвищення рівня фізичної підготовки дівчат 6-8 років.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення мети і вирішення поставлених завдань використано такі методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Фізіологічні методи дослідження.
4. Педагогічне тестування.
5. Педагогічний експеримент.
6. Методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі спортивно - танцювального клубу «Forvard dance studio» м. Чернівці, в період з жовтня 2020р. по травень 2021 р. У експерименті брала участь група дівчат першого року навчання (віком 6-8 років, 11 чоловік), що займається чердансом, і друга група дівчат першого року навчання (6-8 років, 11 чоловік), яка займається спортивною аеробікою.

Заняття тривалістю 90 хвилин проводились 3 рази на тиждень.

Експеримент проходив у 4 етапи.

На **першому етапі** по даній темі дослідження проводився аналіз науково-методичної літератури (*жовтень 2020р.*).

На **другому етапі** з метою визначення первинної інформації функціональних показників та рівня фізичної підготовленості дівчат 6-8 років проведено констатуючий експеримент. Після проведеного дослідження було сформовано 2 групи (контрольна та експериментальна) дівчат відносно однакового рівня фізичної підготовленості (*листопад 2020 року*).

У **третьому етапі** впроваджувалася методика занять з чердансу, яка спрямована на підвищення рівня фізичної підготовленості дівчат 6-8 років (*грудень 2020 – червень 2021 рр.*).

На **четвертому етапі** визначено рівень фізичної підготовки дівчат, був проведений збір та аналіз функціональних показників, що займались чердансом та спортивною аеробікою (*липень – вересень 2021 року*).

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз опрацьованих літературних джерел показав, що збереження та зміцнення здоров'я учнів, виховання потреб у регулярному і усвідомленому використанні засобів фізичної культури є найважливішим педагогічним завданням у формуванні здорового способу життя дітей. В системі позашкільної роботи черданс є однією з інноваційних форм. Існує декілька видів програм у черлідінгу, в котрих можуть змагатися спортсмени, а саме «данс», «чер», «джаз» та «хіп-хоп». Він активно розвивається в нашій країні як розділ танцювальної підготовки в гуртках естетичної спрямованості, так і у вигляді самостійних

занять дітей, у той же час методичних рекомендацій щодо методики проведення занять з чердансу з дівчатами молодшого шкільного віку в Україні практично немає.

У дівчат віком 6-8 років характеризується нерівномірним розвитком організму. Отже, необхідно для підтримки функцій організму на високому рівні наявність рухової активності.

Впливає на організм заняття з чердансу комплексно і розвиває всі групи м'язів. Практично всім доступний черданс.

Позитивну дію на весь організм надає даний вид спорту, зміцнюючи м'язову і нервову системи, серцево-судинну, дихальну, а також нормалізує артеріальний тиск і діяльність вестибулярного апарату. На тренування м'язів серця спрямовані всі вправи в чердансі, покращення вестибулярного апарату, координації рухів.

Видовищність - головна відміна чердансу від інших напрямків черлідінгу. Завдяки великого об'єму танцювального блоку в змагальній програмі, що позитивно впливає на психологічний стан дівчат, знімає перевантаження та стрес, мотивує подальше заняттям спортом.

Розвиваються за допомогою чердансу такі фізичні якості як: швидкість реакції, спритність, координація, сила, витривалість, гнучкість, фізична робото здатність, також зміцнюється серцево-судинна і дихальна системи.

Важливо для тренера з чердансу не тільки красиво рухатися самому, але і уміння навчити спортсменів правильній техніці виконання всіх елементів.

Вивчення нових рухів з чердансу повинно бути систематичним, послідовним, а вивчення комбінації складатися з раніше досить добре засвоєних елементів.

За результатами педагогічного тестування визначився рівень виявлення основних рухових якостей: координації, гнучкості, сили.

Враховуючи отримані дані констатуючого експерименту – функціональні показники й показники фізичної підготовленості школярів, нами запропонована методика занять з чердансу, яка спрямована на підвищення рівня фізичної підготовленості школярів молодшого шкільного віку, а саме 6-8 років.

Схожі та відмінні риси містив зміст програми двох груп. Відзначаємо такі схожі риси: програма для контрольної та експериментальної групи тривала 9 місяців. Проводились заняття 3 рази на тиждень з тривалістю 90 хвилин. Вправи загальнорозвиваючі були однакові. Включали в себе обидві програми такі акробатичні вправи як: перекиди вперед та боком, перекати вперед, назад, міст, стійка на лопатках, голові, руках. Складалася структура занять двох груп з трьох частин – підготовчої, основної та заключної.

Відмічаємо такі відмінні риси: контрольна група дівчат займалась за загальноприйнятою програмою зі спортивної аеробіки для школярів першого року навчання. Експериментальна група дівчат займалась за запропонованою нами методикою занять з чердансу.

Нами було зроблено для визначення ефективності розробленої програми порівняльний аналіз фізичної підготовленості школярів контрольної та експериментальної груп, що представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості школярів 6-8 років експериментальної та контрольної груп після експерименту

Рухові тести	Експериментальна група (n=11)			Контрольна група (n=11)			p
	x	σ	M	x	σ	m	
Стрибок з двох ніг за допомогою рук, градуси.	342,72	40,94	12,34	310,45	34,01	10,25	$\leq 0,05$
Стрибок з однієї ноги за допомогою рук, градуси.	269,09	43,52	13,12	247,27	36,28	10,94	$\leq 0,05$
Шпагат правий, бали.	8,7	0,57	0,17	8,64	0,42	0,12	$\geq 0,05$
Шпагат лівий, бали.	8,8	0,5	0,15	8,65	0,47	0,14	$\geq 0,05$
Міст, бали.	8,63	0,52	0,15	8,61	0,5	0,14	$\geq 0,05$
Нахил, бали .	8,61	0,62	0,18	8,63	0,52	0,15	$\geq 0,05$
Піднімання тулуба у положення сидячи за 1 хв., разів.	17,9	2,16	0,65	18,63	2,61	0,78	$\geq 0,05$

Про поліпшення фізичної підготовленості свідчить аналіз показників рухових тестів в обох групах, на розвиток фізичної підготовленості свідчить про позитивний вплив занять акробатикою і чердансом. Зміни між групами були недостовірними у показниках гнучкості і силової витривалості м'язів живота дівчат, а саме: шпагат правий збільшився у експериментальній групі на 1,6б. (22,5%), у контрольній групі – 1,5б. (21%); лівий шпагат збільшився у експериментальній групі на 1,3б. (30%), у контрольній – 1,8б. (26%); «міст» покращився у експериментальній групі на 2б. (36%), у контрольній групі – 2,4б. (39%); нахил покращився у експериментальній групі на 2,5б. (41,8%), у контрольній групі – 1,8б. (48%); піднімання тулуба у положення сидячи збільшилося у експериментальній групі на 1,5 р. (11,2%), у контрольній групі на 2,5 р (15%).

Отже в експериментальній групі після експерименту низький і нижче середнього рівня гнучкості не виявлено (до експерименту було 18,18% та 63,63% відповідно). Середній рівень мають 20,46% школярів (до експерименту – 18,19%), вище середнього і високий рівні виявлено у 54,54% і 25% школярів відповідно (до експерименту не виявлено).

У контрольній групі дівчат низький і нижче середнього рівні гнучкості також не виявлено (до експерименту було 20,25% і 63,63% відповідно). Середній рівень мають 36,36% школярок (до експерименту – 15,92%), вище середнього і високий рівні виявлено у 45,45% і 18,19% школярок відповідно (до експерименту не виявлено).

Рівень силової витривалості м'язів живота у школярок експериментальної групи після експерименту став відповідати нижче середньому рівню у 56% школярок (до експерименту – 63,64%), середньому у 44% школярок (до експерименту – 36,36%).

У контрольній групі школярок силова витривалість м'язів живота у відповідає нижче середньому рівню у 56,7% школярок (до експерименту – 72,72%), середньому рівню у 43,3% школярок (до експерименту у 27,28%).

У контрольній групі школярок рівень координаційних здібностей після проведеного експерименту значно покращився, однак кількість школярок із нижче середнім рівнем практично не змінилося (до експерименту було 63,64%, після – 63,67%), на низькому рівні залишилося 13,63% школярок (до експерименту – 36,32%). Середній рівень виявлено у 22,74% школярок (до експерименту не виявлено).

У експериментальній групі школярок рівень координаційних здібностей також покращився: на низькому рівні залишилося лише 9,09% школярок (до експерименту – 36,36%), рівень нижче середнього спостерігається у 45,45% школярок (до експерименту – 54,54%), середній рівень виявлено у 45,46% школярок (до експерименту – 9,1%).

Про поліпшення фізичної підготовленості школярок в обох групах свідчить аналіз показників рухових тестів.

Однак такий показник фізичної підготовленості школярок як координація у експериментальній групі має достовірні відмінності у порівнянні з контрольною групою дівчат, а саме: стрибок с двох ніг за допомогою рук у експериментальній групі школярок збільшився на 56° , що склало 19%, у контрольній групі дівчат на 27° (9%); стрибок з однієї ноги за допомогою рук у експериментальній групі дівчат збільшився на 42° , що відповідає 18%, у контрольній групі дівчат лише на 13° (5,4%).

Пояснити це можна специфікою навантаження у експериментальній групі школярок, де ми застосовували методику проведення занять з чердансу, яка включала в себе вправи на розвиток координації: піруети, стрибки, танцювальні зв'язки.

Одержані таким чином у ході дослідження результати свідчать про ефективність експериментальної програми занять чердансом у дівчат, що виявляється у поліпшенні показників фізичної підготовленості школярок молодшого віку.

За даними опрацьованих літературних джерел і результатів проведеного тестування, була розроблена нами експериментальна програма методики розвитку фізичних якостей у школярок 6-8 років, яка застосовувалася в

експериментальній групі і була спрямована на розвиток рівня фізичної підготовленості.

Висновки з даного дослідження. Дані проведеного констатуючого експерименту свідчать, що більшість школярів 6-8 років мають середній рівень здоров'я. Аналіз показників фізичної підготовленості дівчат молодшого шкільного віку показав, що як у контрольній так і в експериментальній групах практично всі показники основних рухових якостей знаходяться на нижче середньому рівні, що свідчить про необхідність підвищення рівня фізичної підготовленості школярів молодшого шкільного віку, а саме 6-8 років.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Перспективи подальшого дослідження вбачаємо у більш глибокому вивченні особливостей застосування експериментальної програми занять чердансом для школярів середнього шкільного віку.

Список літератури:

1. Бала Т.В. Вплив вправ черлідінгу на рівень розвитку координаційних здібностей дівчат середнього шкільного віку / Т.В. Бала, І.Д. Масляк // Спортивний вісник Придніпров'я.– Дніпропетровськ,– 2008. – № 3-4– С. 31-34.
2. Зинченко И.А. Акробатическая подготовка в тренировочном процессе спортсменов-черлидеров на этапе специализированной базовой подготовки/ И. А. Зинченко, Л. С. Луценко. Харьков, 2010. – 56с.
3. Крикун Ю.Ю. Особенности развития черлидинга как вида спорта в Украине / Ю. Ю. Крикун // Фізичне виховання різних верств населення. - 2007, № 7 - С. 39 - 41.
4. Усаков В.І. Сучасні наукові дослідження та передовий досвід вирішення проблем фізичного та психічного здоров'я школярів / В.І. Усаков. - Київ, 2016. - 126 с.
5. Черлідінг. Навчальна програма для 5-9 класів. Напрямок : [електронний ресурс] // Міністерство освіти та науки // Режим доступу: // <http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya>
6. Pam Headridge, Nancy Garr: Developing A Successful Cheerleading Program (Developing a Successful Program) – Coaches Choice Books, 2004. – 124p.

МОТИВАЦІЯ ДО УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

ПОПОВИЧ О.В.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. У статті досліджено формування мотивації учнів молодших класів до занять на уроках фізичної культури.

Ключові слова: мотивація, урок фізичної культури, молодші школярі.

Вступ. Характерною особливістю життєдіяльності сучасних дітей та підлітків є малорухливий спосіб життя. За даними міжнародного дослідження, проведеного ВООЗ (Health behaviour in School-Aged Children), серед школярів необхідний рівень рухової активності, рекомендований ВООЗ, має лише 25% хлопчиків та 15% дівчаток [6].

У зв'язку з низькою зацікавленістю школярів заняттями фізичною культурою дослідники зазначають, що сучасна система фізичного виховання у загальноосвітніх організаціях потребує вдосконалення та розвитку [3, 4], а в умовах карантинних обмежень та on-line навчання набуває неабиякого значення. Традиційна організація фізичного виховання не спрямована на можливість вибору дитиною виду фізичної діяльності. Не зважаючи на те, що в Україні працює «Нова українська школа» здебільшого уроки фізичної культури проводиться за жорсткими методиками, вони не адаптовані до індивідуальних особливостей дітей і викликають у них стійке неприйняття, а під час on-line занять з фізичної культури практично неможливо контролювати ефективність виконання вправ. При цьому фізична освіта у молодшій школі, яка є основою формування рухових умінь і наваків відходить на дальній план.

Слабке залучення дітей та підлітків у заняття фізичною культурою та спортом на тлі несприятливого стану здоров'я призводить до їх низької фізичної підготовленості. За даними різних досліджень, рівень фізичної підготовленості школярів знижується від класу до класу і до випускних класів від 70 % до 85 % учнів не можуть виконати нормативи фізичної підготовленості [1, 2, 5].

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження полягала у визначенні мотивації до занять молодших школярів на уроках фізичної культури залежно від складності здачі контрольних нормативів.

Матеріал і методи дослідження. Проведено опитування 42 учнів 2–3-х класів за допомогою спеціальної анкети.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати дослідження. Аналіз даних опитування учнів показав, що всім дітям (86,7 % у другому і 79,3 % у третьому класах) важко складати ті чи інші нормативи фізичної підготовленості. Найбільші труднощі викликає виконання тестів на оцінювання сили та витривалості, які вимагають від організму вищого рівня

функціональних можливостей, ніж виконання інших тестів (на оцінювання гнучкості, координації та інших.). Більше половини школярів зазнають труднощів при здачі нормативів з підтягування (53,8% у другому і 56,1% у третьому класах відповідно). Віджимання важко здавати 34,4% учням другого і 34,7% третього класів. Метання важко здавати приблизно п'ятій частині других і третіх класів (18,2 % і 20,5 % відповідно), стрибки в довжину з місця – близько п'ятої частини других класів (18,9 %) і четвертій частини учнів третіх класів (24,2%). Норматив фізичної підготовленості «Підйом тулуба в сід із положення лежачи» важче виконувати учням других класів. У третьому класі кількість учнів, яким важко скласти цей норматив фізичної підготовленості, знижується з 25,4% у других до 15,5% у третіх класах. Найлегшим виявився норматив фізичної підготовленості, що оцінює швидкісні якості (біг на коротку дистанцію), – його важко здавати 8,8% учням незалежно від віку, хоча це носить більш суб'єктивний характер. Аналіз проблеми здачі нормативів фізичної підготовленості залежно від статі показав, що дівчаткам всіх вікових груп складніше здавати нормативи фізичної підготовленості, ніж їх одноліткам-хлопчикам.

Найважчим нормативом фізичної підготовленості для хлопчиків як другого, так і третього класів є підтягування – майже половина хлопчиків (45,7 % з других і 44,5 % із третіх класів) відчуває труднощі під час здачі цього нормативу. На другому місці за складністю віджимання, підйом тулуба в сід із положення лежачи, метання, стрибки у довжину (від 12,2% до 20,8%).

У дівчат найважчим нормативом фізичної підготовленості також є підтягування - його важко здавати 63,3% учениць других і 68,6% третіх класів відповідно. На другому місці у дівчаток був норматив фізичної підготовленості – віджимання (48,3 % у других та 48,6 % у третіх класах. На третьому місці - стрибки в довжину і висоту, підйом тулуба в сід із положення лежачи та метання. Дані нормативи фізичної підготовленості важко здавати від 22,8% до 29,8% дівчаток у других та від 19,3% до 31,2% у третіх класах. З віком знизилася кількість дівчаток, яким важко здавати такий норматив, як підйом тулуба у сід (з 29,8% до 19,3%; $p < 0,05$).

Аналіз проведеного анкетування показав, що з учнів, яким легше скласти нормативи фізичної підготовленості (група 1), краще відвідуваність уроків фізичної культури, ніж в їхніх однолітків, яким важко скласти більше половини нормативів ФП (група 2) (табл. 1).

Серед учнів групи 1 було виявлено більше дітей, які не пропускають уроки фізичної культури (30,6 % проти 15,0 % учнів із групи 2; $p < 0,01$), і менше учнів, які пропускають уроки фізичної культури більше трьох разів на місяць (13,5% проти 30,0%, $p < 0,01$).

Основною причиною пропусків уроків фізичної культури є звільнення після перенесеного захворювання. Однак частка цієї причини звільнення більше у учнів групи 1 (83,3% проти 72,7% учнів групи 2; $p < 0,05$). У групі 2 більше дітей, які незадоволені уроками фізичної культури (10,5 % проти 3,4 % однолітків групи 1; $p < 0,05$) та менше дітей, які «дуже задоволені уроками

фізичної культури» (23,8 % проти 47,8%; $p < 0,01$). На запитання "Що найбільше тобі подобається в уроках фізичної культури?" більшість учнів обох груп, відповіли, що їм подобається грати в спортивні ігри (75,2 % і 81,1 %; $p > 0,05$). При цьому дітей, яким подобається легка атлетика, серед учнів групи 2, було менше порівняно з їхніми однолітками з групи 1 (6,7 % проти 18,4 %; $p < 0,01$).

Отже, учні, яким складніше здавати нормативи фізичної підготовленості, частіше пропускають уроки фізичної культури, ніж їхні однолітки, яким легко здавати ці нормативи. Серед них більше тих, хто навчається, які незадоволені цими уроками і менше тих, кому подобається легка атлетика та акробатика. Це свідчить про те, що невідповідність вимог під час уроків фізичної культури функціональним можливостям організму дітей знижує їхню мотивацію до занять фізичною культурою та спортом.

Висновки з даного дослідження. Отримані дані підтверджують необхідність удосконалення фізичного виховання в освітніх організаціях, внесення змін до підходів до тестування фізичної підготовленості учнів, розробки програм підготовки до здачі нормативів фізичної підготовленості. Приведення нормативів фізичної підготовленості у відповідність до стану здоров'я та функціональних можливостей організму дітей сприятиме підвищенню мотивації учнів до занять фізичною культурою.

Список літератури:

1. Aliev M.N., Dzhandarov D.Z. Znachenie The importance of physical culture and sports in the patriotic education of youth. Vestnik Severo-Vostochnogo Federal'nogo Universiteta im. M.K. Ammosova, 2009. no 3, pp. 52–57.
2. Bobela M.A., Zukin A.V. Investigation of physical development and physical readiness of pre-conscript youth. Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, 2007. no 1 (23), pp. 23–26.
3. Durkin P.K., Lebedeva M.P. Formation of schoolchildren's interest in physical education. Fizicheskaya kultura v shkole, 2016. no 1, pp. 36–41.
4. Saykina E.G. Conceptual bases of updating of sports education of schoolchildren with a priority health-improving orientation. Izvestiya Rossiyskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A.I. Gercena, 2008. no 81, pp. 276–282.
5. Frolov I.V. Dynamics of physical readiness of pupils of municipal educational institutions in modern conditions. Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, 2008. no 7 (41), pp. 98–103.
6. Jo Inchley et al. Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being: Health behaviour in School-Aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey Available at: <http://www.euro.who.int/ru/publications/abstracts/growing-upunequal.-hbsc-2016-study-20132014-survey> (05.10.2017).

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

ХОМЕНКО І.М., РАДЧЕНКО А.Є.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. Для визначення ефективності розробленої методики, був проведений педагогічний експеримент серед учнів 7 класу. Учні були поділені на дві групи: в одній уроки фізичної культури проводилися за загальноприйнятою програмою, а в іншій – для вирішення поставлених завдань уроку близько 50% часу відводилось на рухливі ігри. За даними підсумкового тестування виявлені достовірні відмінності результатів контрольної і експериментальної груп.

Ключові слова: 13-14 років, фізичний розвиток, тест Купера.

Постановка проблеми. Середній шкільний вік – час, коли активно формуються фізичні якості, закладається фундамент різноманітних рухових навичок, удосконалюються функціональні можливості організму. Регулярні заняття фізичними вправами дозволяють цілеспрямовано впливати на природні зміни цих показників та ефективно сприяють їх покращенню.

Фізичне виховання дітей на сьогоднішній день в Україні є одним із пріоритетних напрямків реформування освітянської сфери. Саме фізичне виховання є одним із чинників формування у підростаючого покоління здоров'я [2, 5, 6].

Актуальність роботи полягає в тому, що знання вікових особливостей дітей є основним для розвитку фізичних якостей, зокрема швидко-силових, та підвищення рівня фізичної підготовленості, тому для підтвердження цього необхідно провести дослідження серед учнів середнього шкільного віку загальноосвітньої школи.

Аналіз актуальних досліджень. Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити, що окремі аспекти організації фізичного виховання учнів середнього шкільного віку були досліджені науковцями Шестеровою Л. Є. [11], Єрмоленко О. В. [3], Пустоваловим В. О. [8], Сидорченко К. М. [9], Головченко О. І. [1]. Учені вивчали стан фізичної підготовленості та рівень здоров'я учнів середньої школи, звертали увагу на необхідність їх широкого залучення до різних форм позакласної роботи з фізичного виховання, розглядали особливості впливу фізичного виховання на формування особистості учнів середнього шкільного віку. Проте особливості фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку, які займаються за новою навчальною програмою (автор Т. Ю. Круцевич зі співав, 2010 р.) [5], головним питанням якої є покращення здоров'я школярів засобами фізичного виховання й перегляд нормативів оцінювання рівня фізичної підготовленості, вивчені ще недостатньо, що й зумовило вибір теми дослідження.

Мета дослідження: вивчити особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку.

Методи дослідження. Методи аналізу (логічний, системний, проблемно-цільовий, нормативно-порівняльний, структурний аналіз джерел), узагальнення й репрезентування результатів.

Виклад основного матеріалу. За допомогою антропометричних досліджень нами було визначено ріст і вагу тіла, життєву ємність легень, силу кисті обох рук, частоту серцевих скорочень учнів 7 класів [5]. В якості стандартів фізичного розвитку використані офіційні таблиці для дітей 13-14 років [7].

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку учнів 13-14 років

Показник	Хлопці	Дівчата	
ЧСС, хв.	95,93±2,47	91,63±1,96	P<0,05
Ріст, см	154,89±1,73	152,37 ±1,55	P>0,05
Маса тіла, кг	43,37±1,14	42,84±1,15	P>0,05
Динамометрія правої кисті, кг	15,74 ±0,85	14,82±1,06	P>0,05
Динамометрія лівої кисті, кг	14,89±0,92	12,74±1,24	P<0,05
ЖЄЛ, л	2,44±0,12	2,61±0,13	P>0,05

Отримані нами результати дозволяють зробити висновок про загальний фізичний розвиток обстежених в межах норми. Порівняння наведених даних з наявними офіційними стандартами фізичного розвитку [7] підтвердило відсутність вираженого відставання, що підтверджується недостовірними відмінностями у хлопців за показниками росту та маси тіла, кистьової динамометрії правої та лівої рук, у дівчат – маси тіла, кистьової динамометрії, хоча показники довжини тіла вказували на не відставання від стандарту. Одночасно у всіх дітей величина ЖЄЛ і ЧСС були істотно вищими за норму. Перевищення ЖЄЛ ілюструє розширення функціональних можливостей дихальної системи. Встановлене підвищення ЧСС може бути оцінено як відображення передпубертатного періоду, зумовлене зниженням тонулу блукаючого нерва [4]. З гендерних відмінностей привертає увагу нижча величина кистьової динамометрії лівої руки в дівчаток, що, можливо, відображає особливості фізичного розвитку дітей цього періоду, коли в хлопчиків підвищення рівня статевих гормонів призводить до збільшення саме силових показників.

Контрольні вправи використовуються для визначення рівня розвитку рухових здібностей учнів, а також темпи їх приросту під впливом ціленаправлених занять на уроці або під час виконання домашніх завдань. Їх доцільно проводити груповим способом, який дозволяє всім учням почергово продемонструвати свої рухові здібності.

Під час експерименту було виконано два зрізи даних. Середні показники одержаних результатів контрольної і експериментальної групи представлені в таблицях.

Таблиця 2

Результати початкового тестування школярів 7 класу (жовтень 2021 р.)

Тест	Контрольна група	Експериментальна група	Значення t-критерій Стьюдента	
Біг 30 м (с)	6,84 ± 0,14	6,68±0,11	0,89	<0,05
Човниковий біг 4х9м (с)	12,35 ± 0,1	12,28 ± 0,08	0,54	<0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	147,5 ± 2,86	146,1 ± 3,28	0,32	<0,05
Тест Купера (6 хв.)	1530 ± 17,91	1552 ± 29,33	0,64	<0,05
Підтягування (раз)	7,1±2,63	8,0±2,37	0,25	<0,05

Дані початкового тестування свідчать, що в учнів 7 класу середнє значення результатів фізичної підготовленості не мали достовірної різниці за всіма показниками ($P < 0,05$). Це вказує на те, що до початку експериментальної роботи учні контрольної та експериментальної групи мали рівні можливості для розвитку фізичних якостей.

Таблиця 3

Результати підсумкового тестування школярів 7 класу (лютий 2022 р.)

Тест	Контрольна група	Експериментальна група	Значення t-критерій Стьюдента	
Біг 30 м (с)	6,48 ± 0,12	6,12 ± 0,08	2,14	$P > 0,05$
Човниковий біг 4х9м (с)	12,27 ± 0,08	11,95 ± 0,09	2,66	$P > 0,05$
Стрибок у довжину з місця (см)	157,6 ± 2,77	167,1 ± 3,37	2,18	$P > 0,05$
Тест Купера (6 хв.)	1534,3 ± 19,6	1615,7 ± 25,3	2,54	$P > 0,05$
Підтягування (раз)	8,87±2,53	10,3±2,67	0,54	$P < 0,05$

По завершенні експерименту показники в обох групах покращились, але показники розвитку фізичних якостей у експериментальній групі вище, ніж у контрольній. Це свідчить, що даний комплекс вправ сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку.

Показники з тесту «Біг на 30 м» покращились в обох групах ($P > 0,05$). Так у контрольній групі результати зросли на 7,8%, а в експериментальній групі показники швидкості покращились на 9,85%. Таким чином, запропоновані вправи сприяють розвитку даної фізичної якості.

Аналіз показників тесту «Човниковий біг 4х9м» покращились в обох групах. Так у контрольній групі результати зросли на 0,65% хоча зміни недостовірні ($P < 0,05$), а в експериментальній групі показники швидкості покращились на 2,69% ($P > 0,05$). Отже, запропоновані вправи сприяють розвитку координаційним здібностям.

Результати тесту на визначення швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця) дозволили встановити, що на початку експерименту у контрольній групі результати були трохи вищими, ніж у експериментальній. По

завершенню експерименту у контрольній групі ці результати зросли на 6,84% ($P>0,05$), у той час як у експериментальній групі на 14,37% ($P>0,05$).

Результати тесту Купера (6-ти хвилинний біг) дозволили визначити приріст результатів у контрольній групі на 0,28%, тоді як у експериментальній групі ці показники покращились на 4,1% ($P>0,05$). Такий стан речей пояснюється тим, що кросовий біг підвищує функціональні показники організму. Також розвитку витривалості сприяють спортивні ігри із збільшеним ігровим часом.

У тесті підтягування для визначення розвитку силових здібностей у контрольній та експериментальній групах результати хоч і покращились, але зміни недостовірні ($P<0,05$). Так у контрольній групі приріст показників склав 24,9 %, а в експериментальній – 27,16%. Цей показник говорить про те, що методика проведення занять в експериментальному класі більш ефективна. Даний приріст результатів можна пояснити сенситивним періодом розвитку силових якостей.

Висновки. Таким чином результати математичного аналізу свідчать про те, що використання уроків спортивної направленості в експериментальній групі значно підвищило ефективність навчального процесу і ріст результатів фізичної підготовленості.

Проведений нами експеримент, свідчить що застосовуваний комплекс вправ на уроках фізичної культури є більш ефективним для підвищення рівня фізичної підготовленості школярів середнього віку.

Список літератури:

1. Головченко О.І. Особистісно орієнтована фізична культура підлітків. Молодий вчений. 2018. № 11(2). С. 538-541.
2. Довгань Н. Ю. Д 58 Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи: [монографія]. Ірпінь: Університет ДФС України, 2020. 328 с.
3. Єрмоленко О. В., Сорокін Ю. С. Проектування змісту підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на основі застосування методів педагогічного стимулювання пізнавальної активності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури». 2020. Вип. 73, Т. 2. С. 19-22.
4. Завацький В. І. Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів. Луцьк: Надстир'я, 1994. 152 с.
5. Круцевич Т.Ю. Концепція удосконалення програм з фізичної культури у загальноосвітній школі. Фізичне виховання у сучасній школі. 2012. № 2(78). С. 8-9.
6. Присяжнюк С.І. Особливості методики розвитку фізичних якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2014. 338 с.

7. Про затвердження Критеріїв оцінки фізичного розвитку дітей шкільного віку: Наказ МОЗ України № 802 від 13.09.2013. <https://zakon.rada.gov.ua>.

8. Пустовалов В.О., Лизогуб В.С., Зганяйко Г.В. Обґрунтування комплексної оцінки фізичної підготовленості учнів з урахуванням особливостей фізичного розвитку та властивостей нейродинамічних. Слобожанський науково-спортивний вісник: Збірник наукових статей. Харків: ХДАФК. 2010. Т. 1. С. 134-139.

9. Сидорченко К. М. Врахування соматотипу школярів при корегуванні їх здоров'я в процесі фізичного виховання. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна". 2010. № 2. С. 246-249.

10. Шавель Х. Є., Михаць Т. Р. Морфофункціональний стан дітей середнього шкільного віку (за результатами констатуючого експерименту). Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. Житомир, 2015. С. 143-146.

11. Шестерова И.Е. К вопросу об изменении содержания уроков физической культуры в общеобразовательной школе. Педагогика, психология та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2002. № 23. С. 79-85.

ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕСУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

ЯРОСЛАВСЬКА Л.П., ЗАГОРОДНІЙ В.В.

Черкаський державний технологічний університет

Вступ. Війна, воєнний стан для цивільних людей – це великий стрес, тривога та страх, які негативно впливають на якість життя, потребуючи психологічної підтримки. Особливо вразливий вплив насильства та психоемоційні навантаження актуальні для дитячої психіки та молодого покоління, адже у багатьох з них ще недостатньо розвинуті навички самоорганізації та й, взагалі, готовність до дорослого життя.

Проте, незважаючи на складні обставини в яких опинилася наша країна, потрібно підтримувати свій організм у тонусі та знаходити в собі сили і можливість займатися руховою активністю, виконувати фізичні вправи та самоудосконалюватися. Такі дії дозволяють мінімізувати наслідки стресу на організм молодого людини в період війни.

Заняття фізичними вправами, фітнесом та будь-якою фізичною активністю, передусім, нормалізують роботу нервової та кардіореспіраторної систем; покращують координацію рухів; залежно від спрямованості розвивають силу, швидкість, витривалість, спритність; формують м'язовий корсет та правильну поставу; поліпшують настрій, тим самим спонукають до збереження і зміцнення здоров'я людини та його оптимальної працездатності [1,2,5].

Питання розвитку фітнесу, фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки досліджували українські вчені та практики: Ануфрієв М. І., Бондаренко В. В., Бутов С. Є., Гіда О. Ф., Дідковський В. А., Іващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю, Кузенков О. В., Решко С. М. та інші науковці.

Слово "фітнес" („to be fit") перекладається з англійської як „підготовлений” або „бути у формі” [3]. Терміном «фітнес» позначається сукупність заходів та різних видів рухової активності, які сприяють розвитку фізичних якостей і здібностей та пікращенню фізичного стану людини, яка займається. Найчастіше в літературі умовно виділяють загальний, фізичний та спортивно-орієнтований фітнес.

Мета та завдання дослідження - аналіз змісту сучасних фітнес-програм і технологій.

Матеріал і методи дослідження: аналіз, синтез, порівняння і узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Рациональне застосування доступних та ефективних засобів фітнесу, які мають вибіркового характеру впливу на організм багато у чому забезпечує досягнення мети фізичного виховання студентської молоді – сприяння підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців з урахуванням конкретних вимог щодо їхньої професійної психофізичної компетентності [6].

За рекомендаціями фахівців навіть виконання мінімальних фізичних вправ звичайної розминки (під час знаходження в укритті або самостійних занять) допоможе впоратись зі стресом, тривогою та панічними настроями, тим самим протистояти психоемоційним навантаженням під час збройному конфлікту. Адже сам процес тренування є одним із найдоступніших засобів підтримати себе та опанувати свої негативні емоції, віднайти рівновагу, набути сил.

Проте, під час проведення нами анкетування 37,4 % студентів зауважили, що протягом змішаної форми навчання, а особливо дистанційної – не мають можливість поєднання занять спортом та фізичною активністю у зв'язку з підготовкою до навчальних занять, самостійною підготовкою з базових дисциплін, нестачею часу для тренувань у вільний від навчання час, працевлаштування на роботу, волонтерство.

Також не менш актуальним для студентів як для дівчат, так і для хлопців стало питання проведення тренувань поруч з обладнаними захисними спорудами, укриттями, сховищами. Так, 68% юнаків виявили бажання займатися фітнесом силової спрямованості у тренажерній залі у спеціально облаштованому підвальному приміщенні спорткомплексу, адже мають величезний потенціал життєстійкості. Дівчата віддають перевагу оздоровчому та танцювальному фітнесу, аеробіці та стретчингу; рекреативним видам рухової активності тощо.

Проте, щоб не нашкодити своєму організму під час виконання фізичних навантажень, слід завчасно правильно скласти план тренувань, де будь-яке заняття вибудовується за певними принципами теорії і методики фізичного виховання та спорту. Насамперед необхідно дотримуватись індивідуалізації навантаження, методики диференціювання навантаження засобами фітнесу із врахуванням індивідуального профілю рівня розвитку фізичних якостей студента.

Проте варто уникати занадто інтенсивних та довгих тренувань, особливо на початковому етапі підготовки. Для підтримання свого тіла в тонусі достатньо займатись без виснаження протягом 45 хвилин активних занять. Залежно від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану студентів при наявній великій різноманітності фітнес-програм варто дотримуватись ключових основ організації та проведення фітнес-тренування, а саме: обов'язкове проведення розминки (підготовка організму до тренування); аеробна частина (розвиток кардіореспіраторної системи, Cycling, Terra-аеробіка); силова частина (вправи для розвитку сили, корекція фігури тіла, Pamp, Super strong. Super strong, Slide, степ, памп тощо); компонент розвитку гнучкості (стретчинг, йога, каланетика, петлі TRX), вестибулярної стійкості (Fitboll); заключна частина (відновлювальна, зняття напруження та розслаблення).

Фітнес-програми загальної рухової активності оздоровчої спрямованості розвивають силу, покращують гнучкість та надають заспокійливе відчуття контролю над власним тілом. Під час занять важливу роль потрібно приділяти дихальним вправам, адже науковцями доведена ефективність дихальних

практик при лікуванні органів дихання, серцево-судинної та нервової систем. Нині, в умовах війни, дихальні вправи виконують важливу антистресову роль. Їх потрібно застосовувати як «швидку допомогу» в боротьбі зі стресом, для приборкання негативних думок, дратівливості, тривоги та подолання нервового збудження, зниження напруги центральної нервової системи, а відповідно і для зниження артеріального тиску, частоти серцевих скорочень та розслаблення.

Висновки з даного дослідження. Таким чином, оздоровча дія засобів рухової активності та фітнесу обумовлена активізацією найважливіших функціональних систем організму, психоемоційною регуляцією, в тому числі боротьбою зі стресами, високою енергозатратністю фізичних вправ, феноменом гравітаційного розвантаження опорно-рухового апарату, наявністю стійкого загартовуючого ефекту. Систематичні заняття фітнесом сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності і гармонійному розвитку нервової, серцево-судинної, дихальної і м'язової системи, дозволяють опанувати основні рухи та необхідні прикладні навички і показані практично всім здоровим молодим людям та характеризуються широким спектром своєї цільової спрямованості – профілактичною, оздоровчою, рекреативною, кондиційною тощо.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Проведення досліджень показників фізичної підготовленості, роботи серцево-судинної та дихальної систем у студентів, яким прийшлося пережити всі негаразди війни.

Список літератури:

1. Воловик Н.І. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с
2. Гаврилова Н. Є. Фітнес як засіб фізичного розвитку та виховання студентської молоді. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*. Журнал – Переяслав-Хмельницький, 2018. Вып. 1(33), ч. 3. С. 84-89.
3. Меншик О. Е., Костогриз-Куликова Н. В., Петренко Ю. О. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2014. 84 с.
4. Олійник Н.А., Дуржинська О.О., Рудницький В.Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту : навч. посібник. Вінниця : ВНАУ, 2020. 283 с.
5. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес. Львів : «Фест-Прінт». 2020. 139 с. URL: <https://dSPACE.Uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/31641/1/%D0%9E%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%87%D0%B8%D0%B9%20%D1%84%D1%96%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81.pdf>
6. Усачов Ю. О., Зінченко В.Б., Жуков В. О., Козубей П. С. Використання сучасних фітнес-програм і технологій у фізичному вихованні студентів : міжнар. Всеукраїнської наук.-практ. конф. *Актуальні питання фізичного виховання спорту та здоров'я студентської молоді*, м. Бердянськ, 15-17 черв. 2011 р. Бердянськ : БДПУ, 2011. С. 103-106. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/149236666.pdf>

РОЗДІЛ 2 УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

ЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

ЛИХОЛАЙ В.С.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. Вивчаючи показники фізичної і технічної підготовленості юних баскетболістів 8-9 років БК Черкаські Мавпи встановили наявність кореляційної залежності між досліджуваними параметрами.

Ключові слова: юні баскетболісти, технічна, фізична підготовленість.

Вступ. Сучасний баскетбол на сьогоднішній день є улюбленим видом спорту серед багатьох людей у різних країнах світу. Як відомо, головним завданням гри є, у відведений ігровий час, як можна більшу кількість разів влучити м'ячем в кошик команди суперників. І відповідно, з дотриманням правил, не дати це зробити іншій команді [1, 8].

У баскетболі, як і в інших ігрових видах спорту, технічна і фізична підготовки служать першоосновою успішності початкового навчання навичкам гри і подальшого неухильного підвищення рівня спортивної майстерності гравців упродовж багаторічних виступів у змаганнях [4, 6, 7].

У підготовці баскетболістів серед наявних методів навчання і тренування, одним з основних є комплексний метод розвитку фізичних здібностей у процесі виконання різних техніко-тактичних прийомів гри. Використання даного методу створює умови для закріплення вивчених рухових навичок гри і прояву фізичних якостей в умовах навчально-тренувальних занять, які є максимально наближеними до змагальних [2, 3, 5].

Мета дослідження: з'ясувати чи існує залежність між показниками фізичної і технічної підготовленості юних баскетболістів 8-9 років.

Матеріал і методи дослідження. В ході досліджень використовували наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, метод тестування, методи математичної статистики. У дослідженнях були задіяні юні баскетболісти БК Черкаські Мавпи віком 8-9 років. У юних спортсменів визначали показники технічної і фізичної підготовленості.

Результати дослідження та їх обговорення. Згідно завдань провели тестування по визначенню показників з фізичної і технічної підготовленості юних баскетболістів БК Черкаські Мавпи віком 8-9 років (табл. 1).

З представлених в таблиці видно, що тестове завдання з фізичної підготовки Біг 15 м юні спортсмени виконували за $3,6 \pm 0,3$ с, Човниковий біг 4x9 м за $12,3 \pm 0,3$ с і їхній результат у тестовому завданні Стрибок вгору становив $36,0 \pm 0,5$ см. Під час виконання тестових завдань з технічної

підготовки юні спортсмени демонстрували наступні результати, у вправі Передачі в парах за відведений час вони виконували в середньому – $15,8 \pm 0,4$ передач, завдання Ведення м'яча 4x9 м виконували з часом – $14,4 \pm 0,4$ с, завдання Кидки на влучність виконували з результатом – $12,9 \pm 0,3$ влучань і у Комбінованій вправі їхній середній показник за часом виконання завдання становив – $14,1 \pm 0,3$ с.

Таблиця 1

Результати виконання контрольних вправ з фізичної і технічної підготовки юними баскетболістами 8-9 років у травні 2022 року

Тести		Вік	8-9 років, (n=17)
Фізична підготовка	Біг 15 м, (с)		$3,6 \pm 0,3$
	Човниковий біг 4x9 м, (с)		$12,3 \pm 0,3$
	Стрибок вгору, (см)		$36,0 \pm 0,5$
Технічна підготовка	Передачі м'яча в парах, (рази)		$15,8 \pm 0,4$
	Ведення м'яча 4x9 м, (с)		$14,4 \pm 0,4$
	Кидки на влучність, (рази)		$12,9 \pm 0,3$
	Ведення м'яча з кидком у кошик, (с)		$14,1 \pm 0,3$

Щоб з'ясувати чи є залежність між показниками фізичної і технічної підготовленості у юних спортсменів, ми провели кореляційний аналіз, (табл. 2).

Таблиця 2

Кореляційна залежність показників фізичної і технічної підготовленості юних баскетболістів 8-9 років

Показники ТП		Показники ФП		
		Фізична підготовка		
		Біг 15 м, (сек.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек)	Стрибок з місця, (см)
Технічна підготовка	Передачі м'яча в парах, (рази)	0,10	0,16	0,17
	Ведення м'яча 4x9 м, (с)	0,18	0,32	0,26
	Кидки на влучність, (рази)	0,20	0,33	0,30
	Ведення м'яча з кидком у кошик, (с)	0,23	0,34	0,31

З представлених у таблиці даних видно, що у юних баскетболістів 8-9 років, між показниками фізичної і технічної підготовленості були встановлені кореляційні зв'язки становила $r = 0,32 - 0,35$ у.о. ($p < 0,05$). Зокрема кореляційна

залежність була встановлена між результатами у вправі на прояв спритності – Човниковий біг 4x9 м та у Стрибках вгору з місця з фізичної підготовки із результатами у контрольних вправах пов'язаних з Веденням м'яча, Кидками на влучність і Кидків після ведення ($p < 0,05$). Між іншими результатами у вправах з фізичної і технічної підготовленості у юних баскетболістів кореляційної залежності не було отримано ($p > 0,05$).

Висновки

1. В ході аналізу літературних джерел встановили, що фізична і технічна підготовка у заняттях з юними баскетболістами є одними з важливих і провідних, так як надалі, саме вони стають визначальними у зростанні спортивної майстерності баскетболістів.

2. Між показниками фізичної і технічної підготовленості юних баскетболістів 8-9 років були встановлені кореляційні зв'язки становила $r = 0,32 - 0,35$ у.о. ($p < 0,05$).

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Завданнями подальших досліджень передбачається вивчення ефективності змагальної діяльності юних баскетболістів в залежності від рівнів фізичної і технічної підготовленості.

Список літератури:

1. Артюх В.М. Баскетбол. Львів: Магнолія, 2010. – 201с.
2. Баскетбол / В.М. Корягин, В.А. Божиар, В.Н. Мухин, Р.С. Мазага. – К.: Вища школа. 2019. – 232 с.
3. Дубенчук А. І. Баскетбол. – Харків.: Ранок, 2010. – 144 с.
4. Єфимов О. А., Помещикова І. П. Баскетбол. Харків: ХДАФК, 2006. – 96 с.
5. Корягин В.М., Боженар В.А. Динамика физической и технической подготовки баскетболистов. Научные основы управления и контроля в спортивной тренировке. – Николаев: 2014. – с. 102.
6. Лаврін Г. З. Технологія навчання учнів гри в баскетбол: навчальний посібник / Г. З. Лаврін. – Тернопіль: Тайп, 2013. – 156 с.
7. Максименко Г. Н., Бочаров Т. П. Теоретико-методические основы подготовки юных баскетболистов. – Луганск: Альма-матер, 2007. – 394 с.
8. Чуча Н. І., Помещикова І. П., Пащенко Н. О. Баскетбол. Харків: ХДАФК, 2017. – 138 с.

Науковий керівник: доц. Пустровалов В.О.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ

ПАЛІЧУК Ю.І.

Буковинський державний медичний університет, м. Чернівці

Анотація. Дане дослідження присвячене процесу вдосконалення методики особливостей розвитку витривалості у дітей молодшого шкільного віку, яке на нашу думку може стати превентивним чинником у навчально-виховному процесі дітей відповідного віку з врахуванням особливостей розвитку їх організму.

Ключові слова: витривалість, футбол, школярі, організм, фізична підготовка.

Вступ. Основною формою занять фізичною культурою для учнівської молоді є урок фізичного виховання. У процесі занять фізичними вправами на уроках фізичного виховання вирішується широке коло різноманітних педагогічних завдань. Всі ці завдання прийнято поєднувати в три великих групи:

1. Освітні завдання, котрі включають в себе придбання теоретичних знань, а також формування рухових вмінь та навичок.

2. Оздоровчі завдання, що спрямовані на формування правильної постави, укріплення здоров'я та загартування організму дітей, а також виховання фізичних якостей.

3. Виховні завдання, котрі поєднують в собі виховання моральних та вольових якостей, формування норм і правил поведінки в суспільстві [2, 3].

Процес розвитку фізичних якостей у школярів молодшого шкільного віку досить складний і має свої особливості. Від рівня розвитку фізичних якостей в значній мірі залежить і рівень фізичної підготовленості молодших школярів [5]. Правильний вибір засобів, методів, способів організації та проведення уроку буде сприяти кращому розвитку фізичних якостей молодших школярів. Все це повинно базуватись на глибоких знаннях анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей розвитку організму дітей молодшого шкільного віку, які займаються футболом, а також знаннях загальних закономірностей розвитку фізичних якостей молодших школярів, сенситивних періодів їх розвитку [1, 6].

Вище викладене вказує на актуальність нашого дослідження, яке спрямоване на вивчення впливу занять футболом на морфо-функціональний статус молодших школярів; розробку на цій основі раціональних фізичних навантажень під час занять футболом як ефективного засобу вирішення оздоровчих завдань, збільшення об'єму рухової активності та підвищення розумової працездатності дітей 6-8 років.

Мета та завдання дослідження. Метою роботи є визначення фізіологічних особливостей розвитку фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку, які займаються футболом. Відповідно до мети визначено **завдання** дослідження: на основі аналізу науково-літературних джерел проаналізувати анатомо-фізіологічні особливості розвитку організму дітей молодшого шкільного віку, визначити та дослідити морфо-функціональний стан організму дітей молодшого шкільного віку, обґрунтувати та експериментально перевірити вплив навчально-тренувальних занять з футболу на морфо-функціональний стан організму дітей молодшого шкільного віку.

Матеріал і методи дослідження. В експерименті приймали участь 105 хлопчиків, які відвідують загальноосвітню школу № 27 м. Чернівці. Контрольну групу (КГ) склали 45 дітей (по 15 хлопчиків 6, 7 і 8-ми років). До складу експериментальної групи (ЕГ) входило по 20 хлопчиків 6, 7 і 8-ми років. ЕГ в залежності від рівня фізичної підготовленості і соматичного здоров'я дітей була поділена на три підгрупи.

Під час першого етапу був проведений теоретичний аналіз адекватних методик вирішення мети дослідження і поставлених завдань. Були відпрацьовані тести для вивчення стану соматичного здоров'я, рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості і працездатності дітей 6-8-ми років.

На другому етапі був проведений констатуючий експеримент, суть якого полягала у дослідженні фізичного розвитку, фізичної підготовленості і працездатності, стану соматичного здоров'я хлопчиків молодшого шкільного віку. Всього було обстежено 57 першокласників і 48 школярів 2 класу у віці від 6 до 8 років.

Мета третього етапу полягала у розробці експериментальної програми фізичного виховання з пріоритетним використанням гри у футбол, спрямованої на розвиток м'язової сили, швидкісних здібностей, витривалості, спритності і швидко-силових якостей. На основі результатів констатуючого експерименту була розроблена програма додаткового уроку з футболу для молодших школярів, спрямована на оптимізацію рухової активності і зменшення негативного впливу факторів ранньої «соціалізації» 6-8-ми річних дітей.

Четвертий етап був присвячений педагогічному експерименту. Ефективність розробленої програми визначалась шляхом порівняння даних констатуючого і формуючого експериментів.

Для вирішення задач, які були поставлені у роботі, застосовувалися такі **методи дослідження:**

1. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури;
2. Фізіологічні та антропометричні методи;
3. Педагогічні методи (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент);
4. Методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Питання про вплив занять футболом на морфо-функціональний стан дітей молодшого шкільного віку на

сьогоднішній день залишається недостатньо вивченим і дані експериментальних досліджень мають фрагментарний і спорадичний характер. В науковій літературі існує значна кількість публікацій, які стосуються впливу занять футболом в різних рухових умовах і в залежності від організації тренувального режиму. Лише окремі автори робили спробу висвітлити медико-біологічні аспекти цієї проблеми і дати характеристику впливу футболу на морфо-функціональний статус дітей, в основному, середнього і старшого шкільного віку. Незважаючи на широке впровадження у школах третього уроку фізичного виховання, поза увагою науковців залишається проблема особливостей фізичної підготовленості, фізичного розвитку і соматичного здоров'я молодших школярів під впливом цих занять.

Науковими дослідженнями останнього десятиріччя встановлено, що школярі мають дисгармонічний фізичний розвиток і низький рівень фізичної підготовленості. Це обумовлено неадекватно високими навчальними навантаженнями, нераціональною організацією режиму дня, рядом соціально-економічних факторів, що створює передумови для виникнення різноманітних захворювань, зниження рівня соматичного здоров'я та імунного статусу [4].

Найбільш сприятливі умови для підвищення рівня фізичного розвитку і соматичного здоров'я дітей повинні реалізовуватися через систему фізичного виховання в школі. За результатами дослідження рівень їх морфо-функціонального статусу невисокий і вимагає комплексного впливу, а саме цілеспрямованого використання фізичних вправ, які підвищують фізичну підготовленість. У дітей молодшого шкільного віку найкраще розвинені швидко-силові якості. Дещо нижче розвинена швидкість і найнижче – силові якості і витривалість. Така невідповідність у фізичній підготовленості вимагає оптимізації процесу фізичного виховання в школах.

Комплексний розвиток більшості фізичних здібностей є значно ефективнішим від загальноприйнятих методик розвитку окремих фізичних якостей. Уроки в школі для комплексного підвищення рівня фізичної підготовленості повинні носити оздоровчий характер і передбачати залучення великої кількості дітей молодшого шкільного віку, оптимальну інтенсивність і регульовану в часі тривалість та моторну щільність, а також можливість виконання вправ на обмеженому просторі (спортзал, шкільне подвір'я, бігові доріжки). Вирішити цю проблему можна завдяки впровадженню в практику фізичного виховання в школі третього уроку з використанням елементів гри у футбол. Для обґрунтування впливу гри у футбол на морфо-функціональний статус молодших школярів необхідні комплексні дослідження з врахуванням рівня психологічної готовності і стану неспецифічної резистентності, як важливого фактору соматичного здоров'я.

Аналіз наукової літератури показав, що зміст фізичного виховання школярів повинен спрямовуватись на підвищення розвитку стійкої потреби до занять фізичною культурою, набуття знань, умінь і навичок здорового способу життя та їх втілення в практику повсякденного життя. Є всі підстави стверджувати, що високий рівень фізичного стану дітей є однією з умов

доброго здоров'я, а причиною різноманітних відхилень у їх фізичному розвитку є дефіцит рухової активності, що прогресує з кожним роком. Реалізація оздоровчої функції фізичної культури в школі повинна зводитися до двох основних завдань: підвищення максимальних функціональних властивостей фізіологічних систем і посилення резистентності організму до впливу факторів довкілля, в тому числі патогенних.

Комплексна оцінка стану фізичного розвитку, соматичного здоров'я з визначенням вікових особливостей внутрішньогрупового розподілу цих показників дозволяє оцінити морфо-функціональні якості та адаптаційні резерви організму дитини, що необхідно враховувати при розробці диференційованих програм з фізичного виховання школярів.

Таблиця 1

**Зміна показників фізичної підготовленості молодших школярів
після експерименту ($\bar{X} \pm s_{\bar{x}}$; n=105)**

Тест	Вік, роки	КГ	ЕГ	P	Δ , %
Згинання і розгинання рук в опорі лежачи (кількість разів)	6	10,1±1,2	11,7±0,8	>0,05	1,7
	7	9,8±2,3	10,1±1,2	<0,05	3,1
	8	10,8±1,7	10,3±0,9	<0,05	3,1
Стрибок у довжину з місця (см)	6	100,2±2,1	112,4±2,4	<0,05	11,2
	7	110,2±3,4	119,3±3,6	<0,05	8,2
	8	114,2±3,7	121,7±4,2	<0,05	9,1
Піднімання тулуба з положення лежачи (кількість разів)	6	18,1±1,4	20,3±2,1	<0,05	11,1
	7	19,5±2,1	20±3,2	<0,05	5,2
	8	22,3±2,7	23,6±3,4	<0,05	4,5
Вис на перекладині (с)	6	9,4±1,6	10,3±1,2	<0,05	11,1
	7	11,2±1,3	11,4±2,1	–	–
	8	14,5±1,9	15,4±1,7	<0,05	7,2
Нахил тулуба із положення сидячи (см)	6	8,2±1,4	10,2±1,7	<0,05	12,5
	7	7,1±1,2	11,2±1,3	<0,05	15,7
	8	7,8±1,5	10,7±1,8	<0,05	10,0
Біг на 1000 м	6	1,67±0,25	1,44±0,23	<0,05	14,1
	7	1,43±0,11	1,31±0,33	<0,05	8,4
	8	1,34±0,12	1,24±0,73	<0,05	7,5

Більше половини дітей молодшого шкільного віку (в середньому 51,2%) мають тотальні розміри тіла (масу, довжину), що відповідають віковим нормам, з тенденцією до дисгармонізації фізичного розвитку за рахунок морфологічних (верхня фізіологічна границя маси і нижня довжини тіла) та функціональних

(зниження силових показників і ЖЄЛ) складових та формуванням у 57,2% випадків мікросоматичного типу тілобудови. Рівень фізичної підготовленості у 76% дітей на кінець навчального року оцінюється як низький; у 16% як нижче середнього і тільки 8% дітей мають середній рівень розвитку фізичних здібностей.

Реалізація розробленої профільної програми з футболу для молодших школярів позитивно вплинула на покращення швидкісно-силових здібностей (з $139,12 \pm 6,42$ см до $141,33 \pm 4,12$ см у хлопчиків 6 років, $141,08 \pm 3,18$ см до $147,42 \pm 4,26$ см - у хлопчиків 7 років; з $143,75 \pm 1,77$ см до $149,0 \pm 1,67$ см у 8 років), спритності (з $9,13 \pm 1,13$ с до $8,91 \pm 0,1$ с у хлопчиків 7 років та з $9,25 \pm 0,1$ с до $9,10 \pm 0,1$ с у 8-ми річних). У розвитку гнучкості та силових здібностей за період експерименту вірогідних змін не виявлено.

Впровадження програми уроку з футболу для дітей 6-8 років передбачає спортивно-оздоровчий режим, який дає змогу покращити показники рухової активності, що впливає на рівень фізичної підготовленості, соматичного здоров'я і фізичної працездатності.

Активізації рухового режиму в позитивно вплинула на рівень фізичної і розумової працездатності дітей. Показники фізичної працездатності збільшилися в середньому на 12,4% у 6 років, на 11,6% у 7 років і 14,7 % у 8 років.

Впровадження програми з фізичного виховання з пріоритетним застосуванням футбольних вправ сприяє значному підвищенню рівня фізичної підготовленості. За показниками бігу на 30 м, стрибкам в довжину з місця, нахилів вперед діти ЕГ переважають дітей КГ відповідно на 14,4%, 12,8%, 16,8% з вірогідністю різниці $P < 0,05$. Найбільший приріст відбувся в розвитку таких фізичних здібностей як швидкісно-силові (в середньому на 14,2% у дітей 6-7 років і на 15,3% у 8 років), витривалість (відповідно на 26,4% і 31,5%) і координаційні здібності – на 23,7% і 32,6%. Проте ефективність застосування футбольних вправ для розвитку сили є нижчою – приріст показників склав тільки 2,3% у хлопчиків 6-7 років і 1,2% у дітей 8 років.

У дітей ЕГ у всіх вікових підгрупах відбулися статистично вірогідні ($P < 0,05$) зміни за всіма показниками СЗ. Життєвий індекс підвищився в середньому на 32,4%; силовий індекс – на 15, 3%; індекс Руф'є покращився на 45, 2%; індекс Робінсона на 3,9 у.о; росто-ваговий індекс на 46%. У дітей КГ ці показники відповідно покращилися на 9,7%; 10,6%; 30,4%; 7,4 у.о; 48%. У 36,6% дітей ЕГ рівень СЗ за Г.Л. Апанасенком відповідав вище середнього у 12,4%, а у 45,2% – середньому, що відповідно на 17,7% і 26,1% більше, ніж у дітей КГ.

В умовах педагогічного експерименту рівень фізичної працездатності у дітей ЕГ збільшився в середньому в 1,2 рази і становив у хлопчиків 6-7 років 62,4, у дітей 8 років 70,8, що відповідає у хлопчиків 6-7 років вище середнього, а у 8 років – середньому рівню. В КГ рівень фізичної працездатності становив у хлопчиків 6-7 років 59,4 і у дітей 8 років – 67,3, що дорівнює середньому рівню у хлопчиків 6-7 років і у 8 років – нижче середнього.

Висновки з даного дослідження. В кінці експерименту збільшилася кількість дітей ЕГ із вище середнім і високим рівнем фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Запропонована профільна програма з футболу, яка узагальнює практичний і методичний досвід із проблем управління руховою активністю молодших школярів, є дійовим засобом комплексного розвитку їх фізичних якостей.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Перспективою подальших досліджень може бути пошук шляхів та засобів оптимізації процесу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, які знаходяться на різних рівнях диференціації фізіологічних систем організму.

Список літератури:

1. Гаврилюк А. Порівняльний аналіз індивідуальних рівнів фізичної підготовленості молодших школярів м. Луцька / А. Гаврилюк // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів: НВФ «Українські технології», 2016. – Вип. 10, Т. 1. – С. 54 – 59.
2. Іванова Л. «Основи здоров'я і фізична культура» та шкільний футбол в системі освіти України / Л. Іванова // Фізичне виховання . – 2003. – № 3. – С. 15 – 16.
3. Кравчук Я. Фізичний розвиток учнів молодшого шкільного віку / Я. Кравчук // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів: НВФ «Українські технології», 2006. – Вип. 10, Т.1. – С. 50 – 54.
4. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К.: Олімпійська література, 2001. – 439 с.
5. Ярій Р. О. Вплив занять футболом на фізичну підготовленість першокласників / Р. О. Ярій //Матеріали електронної наукової конференції «Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях». – Харків: ХГАДИ, 2015. – С. 181 – 184.
6. Koshura A., Moseychuk Y. Impact of football clubs on the recreational activities of preschoolers. Journal of Physical Education and Sport 2021 p. С. 803-812.

ДИНАМІКА ЕФЕКТИВНОСТІ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

СЕРЕДА Р.Ю.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. Встановили, що у гравців чоловічої волейбольної команди МСК «Дніпро» показники ефективності ігрової діяльності волейболістів у різних періодах сезону дещо відрізнялися. Найвищими вони виявилися під час ігор 2 кола чемпіонату та ігор Фіналу – 4-х.

Ключові слова: волейболісти, ефективність ігрової діяльності.

Вступ. Останні змагання з волейболу найвищого гатунку (олімпійські ігри, чемпіонати світу, Європи) свідчать про те, гра перетворюється на велику і потужну індустрію, яка збирає тисячі уболівальників на матчах і чисельну багатомільйонну аудиторію телеглядачів біля екранів телевізорів. Це пояснюється, тим що, сучасний волейбол став ще більш видовищним, динамічним, швидкісним, збільшилася кількість швидкоплинних, гострих, цікавих ігрових моментів з активними протидіями гравців різних команд, які протистоять одна одній на майданчику [1, 7].

У волейболі більших успіхів досягають ті команди, у яких є належна наукова, матеріально-технічна база та достатньо інформації про своїх суперників. Переваги у змаганнях різного гатунку мають, ті команди, до складу яких входять спортсмени високого рівня спортивної майстерності, команди і спортивні колективи, у яких тренувальна і змагальна діяльність здійснюється на основі останніх науково-технічних досягнень [3, 5, 6].

На основі отриманих показників ефективності ігрової діяльності, зібраних протягом різних ігор можна зробити аналіз, як волейболісти вміють ефективно виконувати різні техніко-тактичні дії під час змагальної діяльності з урахуванням різних ігрових ситуацій [2, 4, 8].

Мета дослідження: вивчити та проаналізувати динаміку ефективності ігрової діяльності волейболістів високого рівня кваліфікації протягом ігор чемпіонату України.

Матеріал і методи дослідження. В ході досліджень використовували наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, метод спостереження та аналіз статистики ігрової діяльності гравців, методи математичної статистики. У дослідженнях були задіяні гравці чоловічої волейбольної команди МСК «Дніпро», які брали участь у 2 лізі чемпіонату України з волейболу.

Результати дослідження та їх обговорення. Згідно завдань роботи, ми під час офіційних ігор чемпіонату України з волейболу серед команд 1 ліги провели збір експериментальних даних стосовно показників ігрової діяльності волейболістів МСК «Дніпро». У процесі педагогічних спостережень під час офіційних матчів за допомогою реєстрації в протоколі з використанням

умовних позначок фіксувалися показники виконання різних ігрових дій. На основі отриманих даних визначали показники ефективності ігрової діяльності волейболістів під час виконання техніко-тактичних дій як у нападі, так і у захисті.

В ході аналізу ми порівнювали показники ігрової діяльності гравців отриманих протягом ігор 1 – 2 кола регулярного чемпіонату та ігор Фіналу 4-х. В ході аналізу ефективності виконання ігрових дій у нападі і захисті волейболістами команди МСК «Дніпро» встановили дещо різносторонній характер змін показників ефективності виконання ігрових дій, які ми реєстрували під час ігор. Порівнюючи показники ігрової діяльності гравців в цілому можемо відмітити їх покращення протягом ігор всього чемпіонату, але при цьому характер змін досліджуваних нами даних дещо відрізнявся. Так наприклад, деякі показники ігрової діяльності волейболістів під час гри у нападі і захисті були кращими під час ігор 2 кола, а деякі під час ігор – Фіналу 4-х.

Таблиця 1

Динаміка показників ефективності виконання тактико-технічних дій гравцями команди МСК Дніпро, м. Черкаси сезону 2020-2021рр 1 ліга, протягом сезону, (%)

Кількість виконаних прийомів	1 коло	2 коло	Фінал 4-х
Тактико-технічні прийоми гри			
Гра у нападі			
Подачі	70,3	75,8	72,0
Атака, (нападаючі удари)	68,2	70,0	72,1
Передачі	93,8	90,2	91,9
Загальна кількість виконаних ігрових прийомів у нападі	77,4	78,6	78,8
Гра у захисті			
Прийоми м'яча після подач	70,4	72,5	71,2
Прийоми м'яча після н/у	66,6	74,4	72,8
Блокування	52,6	58,6	57,4
Гра у захисті (страхування)	51,8	58,9	55,2
Загальна кількість виконаних ігрових прийомів у захисті	60,3	66,1	64,1

З представлених у таблиці даних видно, що під час офіційних ігор показник ефективності виконання подач змінився з – 70,3% вдало виконаних у 1 колі, до – 75,8% у 2 колі, а під час ігор Фіналу 4-х він становив – 72,0%. Найвищі показники ефективності подач волейболістами МСК «Дніпро» виявився під час ігор 2 кола чемпіонату. Стосовно показників ефективності виконання нападаючих ударів, то в іграх першої частини чемпіонату дані показники становили – 68,2%, в середині чемпіонату – 70,0%, а найвищими вони виявилися у заключній стадії – Фіналі 4-х, показники ефективності

виконання нападаючих ударів становив – 71,2%. У показниках ефективності виконання других передач, встановили наступне, найвищими показники були на початку чемпіонату – 93,8%, в середині сезону даний показник становив – 90,2% і в кінці чемпіонату – 91,9%. Аналізуючи показники ефективності виконання волейболістами МСК «Дніпро» ігрових дій у захисті встановили, що під час виконання прийомів м'яча з подач ефективність з початку до середини чемпіонату зросла з – 70,4 до 72,5%, а потім дещо знизилася, у кінці сезону, до – 71,2%. Ефективність виконання прийомів м'яча після нападаючих ударів протягом ігор чемпіонату зростала з – 66,6% на початку, до – 74,4 і 72,8% у середині і кінці чемпіонату. За показниками ефективності виконання таких захисних дій як блокування, встановили, що найвищими показники ефективності були отримані під час 2 кола – 58,3%, дещо меншими вони були під час ігор Фіналу 4-х – 57,4% і найнижчі показники ефективності блокування виявилися на початку сезону – 52,6%. Аналогічна динаміка змін показників ефективності була отримана в ході аналізу даних виконання таких захисних дій, як «страхування», найвищими показники ефективності були у середині чемпіонату – 58,9%, дещо нижчою ефективність у захисті була під час ігор Фіналу 4-х – 55,2% і найнижчими показники «страхування» були на початку сезону – 51,8%.

Висновки

1. У гравців команди МСК «Дніпро» під час ігор чемпіонату України з волейболу з серед команд 1 ліги фіксували показники ігрової діяльності під час дій у нападі і захисті. Встановили, що показники ефективності ігрової діяльності волейболістів у різних періодах сезону дещо відрізнялися. Найвищими вони виявилися під час ігор 2 кола чемпіонату та ігор Фіналу – 4-х.

2. На основі отриманих даних встановили, що у гравців чоловічої волейбольної команди МСК «Дніпро» показники ефективності виконання дій у нападі переважали над показниками, під час дій у захисті.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Завданнями подальших досліджень передбачається вивчення ефективності ігрової діяльності волейболістів високого рівня кваліфікації в залежності від ігрових амплуа.

Список літератури:

1. Айрапетьянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх. Монография. Вильнюс; 2020. 369 с.
2. Демчишин А.Д. Волейбол – гра для всіх.– К.: „Здоров'я”. 2006. 120 с.
3. Костюкевич В.М, Врублевський Є.П, Вознюк Т.В. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті. Вінниця: ТОВ «Планер»; 2017. 191 с.
4. Кудряшов Е.В. Контроль соревновательной деятельности в спортивных играх. Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2017. 182 с.

5. Осіпов В.М. Комплексний контроль у системі управління тренуваністю спортсменів у ігрових видах спорту. Спортивные игры. 2015. 134 с.
6. Тищенко В. Контроль тренувальної та змагальної діяльності команд високої кваліфікації з волейболу. Запоріжжя: Статус; 2017. 462 с.
7. Хапко В.Е., Маслов В.Н.. Совершенствование мастерства волейболистов. М.: ФиС, 2007. 128 с.
8. Шитов С.Б. Подготовка волейболистов разной квалификации. М.: ФиС, 2006. 210 с.

Науковий керівник: доцент кафедри спортивних ігор Пустовалов В.О.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ КРОСФІТ ТРЕНУВАНЬ У ПІДГОТОВЦІ ДЗЮДОЇСТІВ

СКВОРЦОВА М.І.¹, МОГИЛЬНИЙ І.М.²

¹Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

²Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

Анотація. У статті представлений вплив спеціальних кросфіт-тренувань на функціональну підготовленість дзюдоїстів.

Ключові слова: дзюдо, кросфіт, функціональна підготовка

Вступ. Сучасна боротьба дзюдо характеризується поєднанням значних статодинамічних зусиль борців та пауз у змагальних поєдинках. Пошук нових підходів до покращення спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів обумовлений наявністю інформації про рівень функціонального стану спортсменів [8, 12]. Для цього вчені пропонують змінити тренувальні моделі навчання дзюдоїстів, що діють, або доповнити їх сучасними методиками функціональної підготовки [4]. Експерти вказують, що підвищення рівня функціональної підготовленості до ведення динамічної боротьби на змаганнях необхідне для багатьох борців дзюдо [10].

Аналіз наукових даних вказує на те, що фахівці рекомендують використовувати періодичні тренування на розвиток спеціальної фізичної працездатності дзюдоїстів тривалістю від 8 до 20 тижнів [12] і більше [5]. Провідні іноземні вчені рекомендують використовувати високоінтенсивні інтервальні тренування у практиці підготовки борців [1, 2, 3]. Комплекси високоінтенсивних інтервальних тренувань у практиці єдиноборств є виконання різних силових вправ і прийомів боротьби у максимальному темпі [2]. Також широко використовуються інтенсивні силові тренування з максимальним рівнем потужності виконуваних вправ [8] та інтервальні гіпоксичні тренування [7]. Останнім часом у єдиноборствах широкої популярності набувають кросфіт-тренування і фахівці їх рекомендують використовувати у тренувальному процесі борців [5].

Проте виявлено, що методика найбільш ефективного використання функціональних тренувань у практиці підготовки єдиноборців ще не досить вивчено. Є недолік об'єктивних даних про об'єм та зміст кросфіт-сесій у тренувальному процесі єдиноборців. Фахівці вказують на відмінності в результатах використання кросфіт-тренувань у дзюдоїстів різного віку та рівня спортивної кваліфікації [5].

Для визначення найефективніших методик підвищення функціональної підготовленості дзюдоїстів необхідний якісний порівняльний аналіз різних методів збільшення рівня спеціальної фізичної придатності атлетів [6]. А також необхідний об'єктивний контроль за інтенсивним тренувальним навантаженням [1]. Відомо, що оцінка рівня функціональної підготовленості атлетів є

невід'ємною частиною організації тренувального процесу у різних видах спорту [11]. Сучасні методи комплексної об'єктивної оцінки рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, у тому числі борців дзюдо, є аналізом результатів спеціальних фітнес-тестів [1, 5]. Спеціальні фітнес-тести, що використовуються у боротьбі дзюдо, імітують напружену діяльність основних енергетичних систем організму спортсменів за умов виконання техніко-тактичних дій [9]. Таким чином, володіючи цим інструментарієм, можна об'єктивно оцінити ефективність використання різних методик збільшення рівня функціональної підготовленості дзюдоїстів.

Мета та завдання дослідження. обґрунтування ефективності використання інтенсивних функціональних (кросфіт) тренувань у практиці покращення рівня спеціальної фізичної працездатності борців дзюдо.

Для розкриття мети роботи були поставлені наступні **завдання**:

1. На основі огляду даних літературних джерел з'ясувати особливості спортивної підготовки у боротьбі дзюдо.

2. Розробити методику використання у тренувальному процесі інтенсивних функціональних (кросфіт) тренувань дзюдоїстів.

3. Експериментально обґрунтувати ефективність інтенсивних функціональних (кросфіт) тренувань для покращення рівня спеціальної фізичної працездатності борців дзюдо.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводили з червня по жовтень 2022 року у групах спеціалізованої базової підготовки відділення боротьби дзюдо ДЮСШ «Вікторія» м. Черкаси. У дослідженнях взяли участь 9 спортсменів, які мали спортивний розряд I дорослий та КМС.

Тривалість досліджень становила 12 тижнів. Загальний обсяг тренувального навантаження дзюдоїстів приблизно становив 20-22 години на тиждень. Кросфіт-тренування використовувалися в обсязі 90-100 хвилин (3 тренування) на тиждень. Борці не використовували Randori (тренувальні поєдинки) у дні кросфіт-сесій. Кросфіт-тренування включали використання ряду певних силових, швидко-силових, гімнастичних вправ та виконання різних кидків.

Для визначення функціонального стану дзюдоїстів використовували специфічні тести на різні джерела енергозабезпечення:

Переважно аеробне джерело (Гарвардський степ-тест);

Змішане аеробно-анаеробне джерело ("JMG" тест);

Переважно анаеробне джерело ("SJFT" тест).

Результати дослідження та їх обговорення.

Результати індексу Гарвардського степ-тесту, який характеризує аеробні можливості організму спортсменів протягом досліджуваного періоду представлені на рисунку 1.

Оцінка аеробного стану показала, що на початку дослідження результат спортсменів становив $92,65 \pm 2,33$ у.о., що відповідає нижній межі високого рівня працездатності. Після 6 тижнів, коли спортсмени у тренувальний процес включали функціональні кросфіт-тренування результат дещо покращився і

становив $95,11 \pm 1,95$ у.о., проте ці зміни виявилися не достовірними ($p > 0,05$). У кінці досліджуваного періоду ми знову визначили індекс Гарвардського степ-тесту і він становив $102,13 \pm 2,15$ у.о.. Ці зміни показника виявилися достовірними ($p < 0,05$).

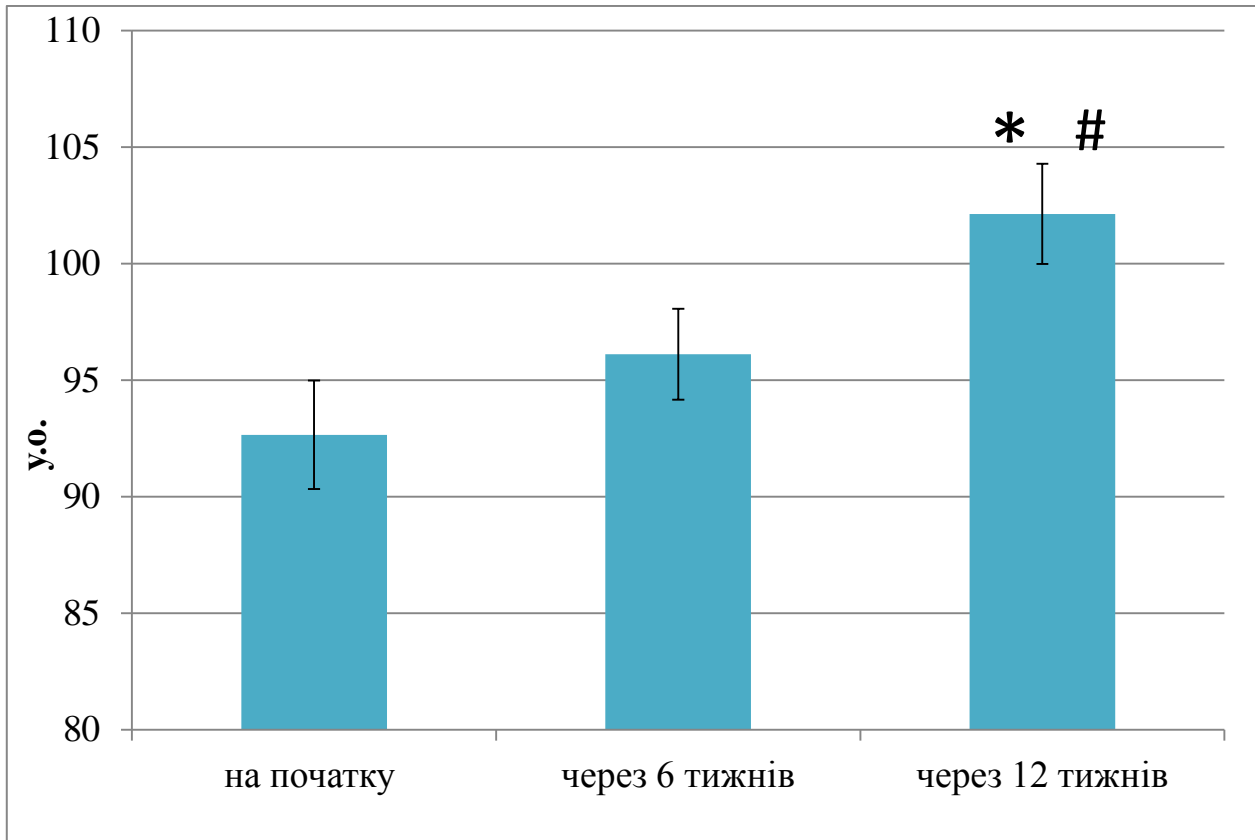


Рис. 1. Показники індексу Гарвардського степ-тесту дзюдоїстів протягом досліджуваного періоду:

* - $p < 0,05$ у порівнянні з початком дослідження;

- $p < 0,05$ у порівнянні з результатами через 6 місяців.

Отже, включення у тренувальний процес дзюдоїстів інтенсивних функціональних кросфіт-тренувань позитивно впливає на рівень аеробної працездатності організму спортсменів, а тривалість впливів повинна бути не меншою за 12 тижнів.

При дослідженні змішаної аеробна-анаеробної працездатності використовували "JMG"-тест (рис. 2).

Оцінка аеробного стану показала, що на початку дослідження результат спортсменів становив $92,65 \pm 2,33$ у.о., що відповідає нижній межі високого рівня працездатності. Після 6 тижнів, коли спортсмени у тренувальний процес включали функціональні кросфіт-тренування результат дещо покращився і становив $95,11 \pm 1,95$ у.о., проте ці зміни виявилися не достовірними ($p > 0,05$). У кінці досліджуваного періоду ми знову визначили індекс Гарвардського степ-тесту і він становив $102,13 \pm 2,15$ у.о.. Ці зміни показника виявилися достовірними ($p < 0,05$).

Результати трьохкомпонентного "JMG"-тесту вказують схожу тенденцію, що і за визначенням аеробних можливостей організму за індексом Гарвардського степ-тесту. На початку дослідження дзюдоїсти мали досить посередні значення, які становили $12,5 \pm 2,86$ у.о., що можна пояснити відсутністю повноцінних тренувальних занять через агресію росії та низьким показником змішаної аеробно-анаеробної працездатності. Через 6 тижнів результат зріс до $4,56 \pm 3,02$ у.о., а через 12 тижнів становив $-1,05 \pm 2,15$ у.о.. Ці зміни виявилися достовірними.

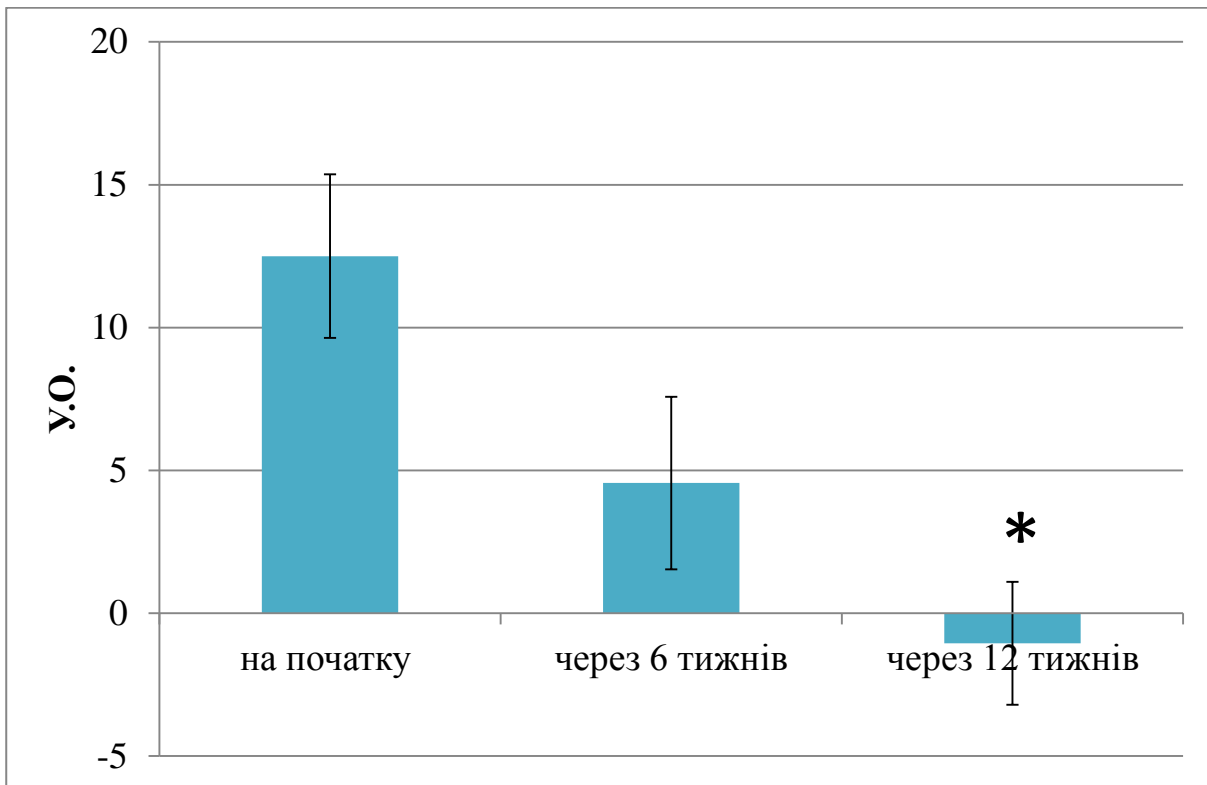


Рис. 2. Показники індексу "JMG"-тесту дзюдоїстів протягом досліджуваного періоду:

* - $p < 0,05$ у порівнянні з початком дослідження;

Отже, інтенсивні функціональні кросфіт-тренування мають позитивний вплив на змішану аеробно-анаеробну працездатність та можуть бути рекомендованими для покращення функціональних можливостей дзюдоїстів у достатньо короткі терміни.

У специфічному з перевагою анаеробного компонента SJFT-тесті (Special Judo Fitness Test) під час виконання кидків "Ippon - Seoinage" своїх партнерів встановили наступні закономірності (табл. 1).

Спортсмен виконував 3 серії кидків протягом 15с, 30с та 30с у максимальному темпі нами було встановлено достовірне ($p < 0,05$) покращення кількості кидків протягом перших 15с у кінці дослідження. Не було встановлено достовірних відмінностей під час виконання другої серії та поступове достовірне ($p < 0,05$) покращення протягом виконання третьої серії кидків. При цьому достовірні відмінності були зафіксовані на кожному етапі

дослідження. Схожа тенденція спостерігалася і за загальною кількістю виконання кидків. На початку дослідження цей показник складав $22,43 \pm 0,30$ кидків. Через 6 тижнів використання інтенсивних функціональних кросфіт-тренувань результат становив $24,0 \pm 0,30$ кидків і у кінці дослідження вже був $26,71 \pm 0,28$ кидка. Також спостерігали достовірне зниження пульсу під час кожного етапу тестувань одразу після виконання тесту, що вказує на суттєву економізацію функції та достовірне зниження ЧСС протягом 1 хвилини відпочинку після 12 тижнів тренувань. Після визначення індекса SJFT встановили поступове достовірне покращення від $15,0 \pm 0,22$ у.о. до $13,65 \pm 0,14$.

Таблиця 1

Показники "SJFT" тесту здюдоїстів протягом дослідження

№	Показники	Етапи дослідження		
		На початку	Через 6 тижнів	Через 12 тижнів
1	A-15с	$5,14 \pm 0,14$	$5,40 \pm 0,20$	$6,14 \pm 0,26^{*}\#$
2	B - 30 с	$10,57 \pm 0,20$	$10,31 \pm 0,21$	$10,64 \pm 0,14$
3	C - 30 с	$6,14 \pm 0,26$	$8,57 \pm 0,29^{*}$	$9,28 \pm 0,18^{*}\#$
4	n	$22,43 \pm 0,30$	$24,0 \pm 0,30^{*}$	$26,71 \pm 0,28^{*}\#$
5	P ₁	$187,7 \pm 1,47$	$182,7 \pm 1,42^{*}$	$177,0 \pm 1,43^{*}\#$
6	P ₂	$162,14 \pm 1,50$	$160,42 \pm 1,57$	$153,57 \pm 1,36^{*}\#$
7	Index SJFT	$15,0 \pm 0,22$	$14,06 \pm 0,14^{*}$	$13,65 \pm 0,14^{*}\#$

Примітка: A-15с – кількість кидків протягом першої серії за 15с; B – 30 с – кількість кидків протягом другої серії за 30 с; C - 30с – кількість кидків протягом третьої серії за 30 с; n – загальна кількість кидків; P₁ – ЧСС відразу після закінчення тесту; P₂ – ЧСС через 1 хв відпочинку; INDEX – індекс SJFT; * - $p < 0,05$ у порівнянні з попереднім тестуванням; # - $p < 0,05$ у порівнянні з початком дослідження.

Отже, за результатами спеціального кидкового тесту встановили поступове достовірне покращення його результатів, а також достовірне зниження пульсу під час кожного наступного етапу тестувань одразу після виконання тесту, що вказує на суттєву економізацію функції.

Висновки з даного дослідження.

1. Встановлено, що включення у тренувальний процес здюдоїстів інтенсивних функціональних кросфіт-тренувань позитивно впливає на рівень аеробної працездатності організму спортсменів, а тривалість впливів повинна бути не меншою за 12 тижнів.

2. З'ясовано, що інтенсивні функціональні кросфіт-тренування мають позитивний вплив на змішану аеробно-анаеробну працездатність та можуть бути рекомендованими для покращення функціональних можливостей здюдоїстів у достатньо короткі терміни.

3. Встановлено за результатами спеціального кидкового тесту поступове достовірне покращення його результатів, а також достовірне зниження пульсу

під час кожного наступного етапу тестувань одразу після виконання тесту, що вказує на суттєву економізацію функції.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Полягають у дослідженні впливу спеціальних кросфіт-тренувань у підготовці дзюдоїстів різної кваліфікації.

Список літератури:

1. Akhoundnia K., Lamir A., Khajeie R., Arazi H. The effect of sport-specific high intensity interval training on ghrelin levels and body composition in youth wrestlers. *Annals of Applied Sport Science*. 2019. Vol. 7, № 1. P. 11–17. DOI: 10.29252/aassjournal.7.1.11
2. Franchini E., Franchini E., Cormack S., Takito M. Effects of high-intensity interval training on Olympic combat sports athletes' performance and physiological adaptation: A systematic review. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2019. Vol. 33, № 1. P. 242–252. DOI: 10.1519/JSC.0000000000002957
3. Karakurt S., Aggon E. Effect of dynamic and static strength training using Thera-Band® on elite athletes muscular strength. *Archives of Budo*. 2018. Vol. 14. P. 339–343.
4. Olívio J.J., Tavares J.A., Olívio A. et al. Judo athletes' perceptions of two training models. *Archives of Budo. Science of Martial Arts and Extreme Sports*. 2018. Vol. 14. P. 135–141.
5. Osipov A., Kudryavtsev M., Iermakov S., Jagiello W. Increase in level of special physical fitness of the athletes specialising in different combat sports (judo, sambo, combat sambo) through of crossFit training. *Archives of Budo*. 2018. Vol. 14. P. 123–131.
6. Podrigalo L., Iermakov S., Romanenko V. et al. Psychophysiological features of athletes practicing different styles of martial arts – the comparative analysis. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2019. Vol. 8, № 1. P. 84–91. DOI: 10.30472/ijaep.v8i1.299
7. Rovniy A., Mulyk K., Perebeynos V. et al. Optimization of judoist training process at a stage of gradual decline of sporting achievements. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Vol. 18. №. 4. P. 2447–2453. DOI: 10.7752/jpes.2018.04367
8. Saraiva A., Borba-Pinheiro C., Reis V. et al. Order of strength exercises on the performance of judo athletes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 2017. Vol. 17, № 68. P. 605–617. DOI: 10.15366/rimcafd2017.68.002
9. Sterkowicz-Przybycień, K., Fukuda D., Franchini E. Meta-analysis to determine normative values for the special judo fitness test in male athletes: 20+ years of sport-specific data and the lasting legacy of Stanisław Sterkowicz. *Sports*. 2019. Vol. 7. № 8. P. 194. DOI: 10.3390/sports7080194
10. Адольф В.А., Сидоров Л.К., Кудрявцев М.Д. и др. Особенности формирования соревновательной готовности дзюдоистов к выступлениям на международной арене. *Теория и практика физ. культуры*. 2018. № 9. С. 66–68.

11. Мехдиева К.Р., Захарова А.В. Функциональное тестирование профессиональных спортсменов: специфическое или универсальное? Человек. Спорт. Медицина. 2019. Т. 19. № 1. С. 22–28.

12. Погребной А.И., Комлев И.О. Современные мировые тенденции в спортивной подготовке дзюдоистов. Физическая культура, спорт – наука и практика. 2018. № 3. С. 107–113.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ ДЛЯ БАСКЕТБОЛІСТІВ ПРИ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНО-ГРУПОВИХ ПРОГРАМ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З УРАХУВАННЯМ ІГРОВОГО АМПЛУА

УСАТОВА І.А.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. Обґрунтовано, що важливим фактором підвищення майстерності та спеціальної працездатності гравців у баскетболі є застосування спеціальної фізичної підготовки. Проаналізовано, що спрямованість тренувальних вправ обумовлена ступенем впливу на розвиток той чи іншої фізичної якості. Розкрито сутність проблеми, що розглядається та технологію її вирішення.

Ключові слова: індивідуально-групові програми; спеціальна фізична підготовка; амплуа гравця.

Вступ. Високий рівень сучасного баскетболу вимагає вдосконалення навчально-тренувального процесу, використання найбільш досконалих форм, методів і засобів тренування.

Спрямованість тренувальних вправ обумовлена ступенем впливу на розвиток тої чи іншої фізичної якості. У баскетболі ці якості проявляються комплексно. Однак щоб ефективно впливати на розвиток будь-якої конкретної якості, доцільно враховувати також компоненти тренувального навантаження: обсяг і інтенсивність виконуваної вправи, тривалість інтервалів відпочинку між виконанням вправ і характер відпочинку в межах цих інтервалів, число повторень вправи, кількість серій, координаційну складність вправи, кількість гравців виконуючих вправу. Регулювання величин цих компонентів створює можливість вибірково впливати на розвиток фізичних якостей, що безперечно, веде до оптимізації навчально-тренувального процесу [1].

У сучасному баскетболі особливого значення набуває спеціальна фізична підготовка як важливий фактор підвищення майстерності та спеціальної працездатності гравців. Проблема раціоналізації засобів і методів спеціальної фізичної підготовки спортсменів постійно знаходиться в полі зору науковців і практиків спорту.

Враховуючи це, можна визначити **мету та завдання дослідження**. Вона полягає у проведенні аналізу оптимального співвідношення навантажень різної спрямованості, послідовності їх включення в спеціальну фізичну підготовку баскетболістів різного рівня майстерності і підготовленості

Результати дослідження та їх обговорення. У баскетбольній команді велике значення має індивідуальна майстерність кожного гравця, але не менш головне – вміння кожного гравця оцінити свої можливості і можливості партнерів. Однаково високі потреби до досягнення особистого успіху у тих чи

інших гравців команди можуть перешкоджати досягненню загальнокомандного успіху [1].

Формальна структура баскетбольної команди визначається наявністю гравців по амплуа: розігруючого, нападника та центрального [2].

Якщо ж деталізувати, то по амплуа гравців можна розділити на 5 позицій: розігруючий захисник, атакуючий захисник, легкий форвард, потужний або важкий форвард та центровий. Дані позиції не регулюються правилами баскетболу і носять формальний характер.

Основних баскетбольних позицій або амплуа в баскетбольній команді три: захисник, форвард і центровий. Якщо деталізувати кожен з них, то в результаті вийде п'ять унікальних ігрових амплуа, кожне з яких має свій набір функцій та завдань. Переважно, при нападі й захисті гравець однієї позиції діє проти свого візаві, котрий має те ж саме амплуа – так, центровий найчастіше входить у силовий контакт із центровим, захисник – із захисником і т. д. Амплуа гравців розподіляються таким чином:

- розігруючий захисник (професійною термінологією - «перший номер», скорочено РЗ);
- атакуючий захисник («другий номер», АЗ);
- легкий форвард («третій номер», ЛФ);
- важкий форвард («четвертий номер», ВФ);
- центровий («п'ятий номер», Ц).

Дані позиції не регулюються правилами баскетболу і носять, як правило, лише формальний характер. Баскетбольні позиції класифікують у дві основні групи: напад (передня лінія) та захист (задня лінія) [3].

Розігруючий захисник або перший номер. Для гравців цього амплуа характерне абсолютно вільне володіння м'ячем, велика швидкість, спритність в проході до кільця. Захисник повинен мати хорошою стрибучістю і можуть закладати данки не гірше більш рослих гравців. «Розігруючий – ключовий гравець у кожній команді. У нього важка робота. Він повинен відпрацьовувати в захисті. З іншого боку, він повинен контролювати команду на майданчику. Дуже важливо, щоб у першого номера була налагоджений зв'язок з тренером.

Атакуючий захисник або другий номер. Гравці цього типу зазвичай дуже швидкі, спритні, що володіють високим стрибком і зростом приблизно 190-200 см (але є і нижче). Обов'язковою для атакуючого захисника є хороший кидок з середньої та дальньої дистанції і швидкий дриблінг. Головним завданням 2-го номера є набір очок, деякі з них іноді можуть виступати в якості розігруючого (захисники-гібриди).

Легкий форвард або третій номер – гравець передньої лінії, зв'язна ланка між розігруючим і «великими» гравцями. Основним завданням для такого гравця, як і для атакуючого захисника, є набір очок, але на відміну від захисників, гравці нападу мають більш високий зріст і, отже, краще підбирають м'яч і блокують кидки. Найважливішою рисою легкого форварда є хороший дриблінг і точний середній кидок.

Важкий або потужний форвард або четвертий номер. Гравець даного амплуа грає як під кільцем, борючись за підбір м'яча, так і в трисекундній зоні, атакуючи особою або спиною до кільця. Головним завданням 4-го номера є підбір м'яча в нападі та захисті. Тому потужні форварди повинні володіти дуже хорошою фізичною силою та витривалістю.

Центровий або п'ятий номер – позиція гравця в баскетбольній команді. Найвищий гравець в баскетбольній команді, основне завдання – гра під кільцем, підбір м'яча. Відмінна фізична підготовка повинна дозволяти високорослим центровим бігати не гірше інших гравців, встигати за грою на всьому майданчику, вміти зробити і точну передачу і, зрозуміло, завершувати атаку. У нападі діапазон дій центрових значно розширюється [4].

В даний час в баскетболі надзвичайно цінуються майстри-універсали, які при необхідності можуть зіграти не тільки на своїй позиції. Такі «універсали» здатні забезпечити вирішення дуже важливого завдання баскетбольної команди – витратити мінімум часу для переходу від нападу до захисту і, навпаки, від захисту до нападу.

Тренувальні блоки, які повинні відповідати ігровій спеціалізації спортсменів, а також відрізняються за змістом застосовуваних вправ, спрямованістю навантаження, кількістю повторень, тривалістю виконання та інтервалів відпочинку.

Комплекси вправ включають в залежності від специфіки структури швидкісно-силової підготовки баскетболістів з урахуванням ігрового амплуа: для захисників – вправи, з переважною спрямованістю на розвиток швидкісної витривалості і стартовою швидкістю, для нападників – вправи, перш за все спрямовані на розвиток спеціальних координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей, для центрових – вправи з переважною спрямованістю на розвиток швидкості, спеціальних координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей.

Аналізуючи систему планування швидкісно-силової підготовки, розроблені вправи основної частини тренувального заняття, які будуть спрямовані на розвиток швидкісно-силових якостей (швидкість, сила, стрибучість) з м'ячем і без м'яча, як для всіх гравців, так і для кожного амплуа, а також на розвиток швидкісної витривалості і спеціальних координаційних здібностей. Вибір засобів (вправ) і методика їх застосування залежить від завдань тренування, але якусь загальну закономірність в застосуванні вправ необхідно враховувати, щоб не вийшов негативний ефект.

При розробці програм враховуються кілька основних питань побудови тренування. Послідовність, згідно з якою виконуються вправи загального характеру, мають основну вимогу – починати з вправ, в яких задіяні малі м'язові групи. У питанні пріоритету однієї моторної здатності над іншою дотримувалися перевіреної схеми:

- вправи на точність проводяться в підготовчій частині, а вправи на силу – в кінці основної частини і включаються в тренування після вправ загального характеру;

- вправи на швидкість проводяться перед силовими вправами;
- вправи на витривалість проводяться після всіх типів роботи.

У розробленій програмі на тренуваннях не рекомендується проводити вправи для розвитку сили, а потім вправи на точність («снайперські» вправи).

Підхід у виборі вправ ґрунтується на комплексності та доцільності, де використовуються засоби зі структури самої гри. Так можна пояснити, що застосування вправ з м'ячем – вони мають комплексну дію, а обсяг і інтенсивність можна дозувати стосовно як до ступеня фізичної підготовки, так і до ігрового амплу баскетболістів.

Вправи з обтяженням розвивають рухову швидкість. Треба тільки стежити, щоб під час вправ швидкість руху не знижувалась. Робота з обтяженнями сприяє розвитку вибухової сили і стартової швидкості. Однак необхідно пам'ятати, що застосування для зміцнення зв'язок ізометричних вправ протипоказані для розвитку швидкості, оскільки м'язи втрачають еластичність, їх скорочення сповільнюються. Цей метод розвитку швидкісних якостей включає роботу в залі з м'ячами і тренування на стадіоні.

Розвиваючи стрибучість, рекомендується зміцнювати гомілковостопний суглоб, роблячи його більш сильним, еластичним, здатним протистояти травмам. З цією метою щодня на тренуваннях необхідно приділяти щонайменше 5 хвилин зміцненню ахіллового сухожилля та гомілковостопного суглоба. Для цього спочатку розігрівається масажем м'язи гомілки. Потім необхідно виконувати згинання та розгинання гомілковостопного суглоба двома ногами одночасно. Потім обертання стопи 1,5-2 хв. Потім виконати вправи лівою і правою ногами, повільно – по 50 рухів (для зручності спертися об стіну під кутом 70-75). Корисно згинати стопи з амортизатором, з обтяженням або долаючи опір партнера. Добре використовувати набивні м'ячі – катати їх стопами. Можна ходити і стрибати на носках з обтяженням в руках або на плечах [4].

Ефективними вправами для зміцнення стопи і гомілки є стрибки на піску, зі скакалкою, стрибки через бар'єр на носках, на одній або двох ногах. Для колінного суглоба необхідно виконувати кругові рухи (ноги разом) і обертання колін по 30-40 разів в обидві сторони. Крім того, рекомендовано згинання ніг в колінному суглобі з обтяженням, вистрибування з обтяженням, ходьба на напівзігнутих ногах зі штангою – у напівприсіді і присіді. Зміцнюючи гомілковостопний і колінний суглоби в блоках вправ можна поступово підвищувати інтенсивність стрибкових вправ [4].

Методика тренування стрибучості зазнала змін у зв'язку з прискоренням всіх стадій гри. Стрибки з низької баскетбольної стійки не приносить успіху: на випрямлення, згинання ніг в колінному суглобі витрачається час, і часто м'яч дістається суперникові, більш підготовленому і готовому до поштовху, з менш зігнутими ногами в колінних суглобах.

Вправа для м'язів черевного пресу рекомендується виконувати кожного дня, а для м'язів спини тільки в день силової підготовки. Перед виконанням вправ рекомендується розминка:

1. Нахили вперед. Ноги на ширині плечей, руки схрещені на грудях, спортсмен прагне дістати підлогу ліктями.
2. Нахили назад з діставання п'яти пальцями. Ноги на ширині плечей.
3. Нахили в положенні сидячи. Ноги широко розведені в сторони, спортсмен повинен дістати чолом по черзі кожне коліно.
4. Шпагат або напівшпагат з нахилами корпусу вперед і в сторони.

Висновки з даного дослідження. Спрямованість тренувальних вправ обумовлена ступенем впливу на розвиток тої чи іншої фізичної якості. У баскетболі ці якості проявляються комплексно. Однак, щоб ефективно впливати на розвиток будь-якої конкретної якості, доцільно враховувати також компоненти тренувального навантаження: обсяг і інтенсивність виконуваної вправи, тривалість інтервалів відпочинку між виконанням вправ і характер відпочинку в межах цих інтервалів, число повторень вправи, кількість серій, координаційну складність вправи, кількість гравців, що виконують вправу [5].

Регулювання величин цих компонентів створює можливість вибірково впливати на розвиток фізичних якостей, що безперечно, веде до оптимізації навчально-тренувального процесу.

Список літератури:

1. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник. Л.В. Волков. Вид. 2-е, пер. і доп. Київ: Освіта України, 2016. 464 с.
2. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія. В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.
3. Линець М.М. Диференціація фізичної підготовки спортсменів: монографія / авт. кол.: Линець М.М., Чичкан О.А., Хіменес Х.Р. [та ін.]; за заг. ред. М. М. Линця. Львів: ЛДУФК, 2017. 304 с.
4. Мітова, Олена (2020) Технологія реалізації системи контролю у командних спортивних іграх в процесі багаторічного удосконалення. Фізична культура, спорт та здоров'я нації (10). pp. 83- 91. ISSN 2071-5285.
5. Koryahin, V., Blavt, O., Doroshenko, E., Prystynskyi, V., & Stadnyk, V. (2020). Training Effect of Special Basketball Exercises. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 20(3), 137-141.

РОЗДІЛ 3

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

МОДЕЛЮВАННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЮНИХ ПЛАВЦІВ

РОМАНЮК В.П., ІВАНЮК О.А., ІЩУК О.А., ЧИЖИК В.В.

*Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса
Шевченка, м. Кременець*

Анотація. На основі фактичного матеріалу розроблено моделі антропометричних показників юних плавців. Моделювання здійснено для вікового діапазону 12-17 років. Для розроблення моделей використано методи екстраполяції. Виявлено вікові особливості фізичного розвитку юних плавців у порівнянні з однолітками неспортсменами.

Ключові слова: юні плавці, фізичний розвиток, моделювання.

Вступ. Літературний аналіз засвідчує, що ефект впливу плавання на організм різноманітний і вивчений в основному на контингенті дітей і підлітків, які не займаються професійно спортом [3; 4]. Водночас відомості про вплив водяного середовища на організм юних спортсменів в доступній літературі зустрічаються епізодично [1; 2; 5]. Все це вказує на доцільність подальшого накопичення експериментального матеріалу з дослідження впливу плавання на організм юних спортсменів 12-17 років, розроблення вікових моделей фізичного та рухового розвитку.

Мета та завдання дослідження – розробити вікові моделі фізичного розвитку юних плаців 12-17 років.

Матеріал і методи дослідження. Обстежено 72 особи віком 12-17 років, які займалися плаванням. Вікові норми для плавців розраховано методом двох сигм. Для побудови модельних ліній тренду за допомогою математичного методу найменших квадратів та лінійної функції використано прикладну комп'ютерну програму Excel. Відповідність розроблених моделей з фактичними показниками перевіряли за допомогою коефіцієнта апроксимації R^2 .

Результати дослідження та їх обговорення. Попередньо констатувальними дослідженнями було встановлено, що середньовікова довжина тіла плавців відрізняється від довжини тіла однолітків неспортсменів. Тому для її оцінювання потрібно використовувати моделі розроблені на зібраному фактичному матеріалі саме плавців.

Аналіз моделей довжини тіла юних плавців засвідчує рівномірне збільшення її з віком (рис. 1). Щодо варіації в середині вікових груп, то вона практично однакова на протязі всіх вікових періодів. Очевидно, це викликано

тим, що довжина тіла значно лімітується генетичним фактором і мало залежить від впливу зовнішніх чинників.

Для того щоб тренерів отримати інформацію про особливості довжини тіла своїх вихованців достатньо пересвідчитись чи попадають вони в діапазон між двома крайніми лініями на графіку-моделі. У такому випадку можна говорити, що їх зріст в межах середніх вікових норм. Якщо ж довжина тіла менша, від модельних, то це є приводом для більш детального аналізу ростових процесів конкретного спортсмена.

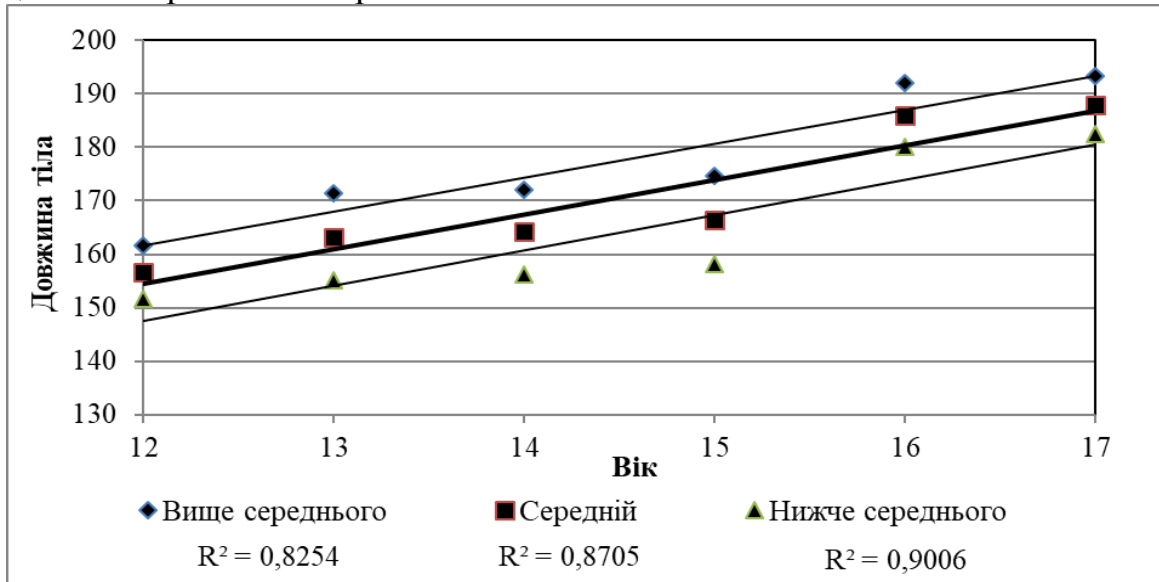


Рис. 1. Вікові моделі довжини тіла юних плавців

Щодо маси тіла, то вона теж збільшується з віком у плавців (рис. 2). З 12 до 17 років постерігається її зростання в середньому із 41 до 68 кг. Однак, на відмінну від довжини тіла, з віком виявлено тенденцію до збільшення внутрішньо групової варіації. Так наприклад, якщо в 12 років сигма становить ± 5 кг, то в 17 вже ± 10 кг. Тут слід зауважити, що загальна маса тіла легко змінюється унаслідок впливу різних факторів. Серед них можуть бути м'язовий і жировий компоненти складу тіла.

Тому, щоб робити остаточні висновки щодо маси тіла спортсмена-плавця, необхідно аналізувати компонентний склад маси тіла. Слід сказати, що модельні лінії тренду загальної маси тіла на графіках добре описують фактичні результати, про що свідчать високі коефіцієнти апроксимації R^2 від 0,858 до 0,907.

Аналіз моделей жирового компоненту дає змогу зрозуміти більш глибоко ростові процеси дітей та підлітків, які займаються плаванням. Зокрема, спостерігається збільшення жирової маси тіла з віком: із 12 до 17 років вона в середньому зростає від 4 до 7 кг. Збільшуються також і внутрішньо групові варіації жирової маси в середньому від $\pm 1,5$ до $\pm 2,5$ кг у 12 та 17 років відповідно. Загалом, слід сказати про дуже велику варіацію та відмінності фактичних показників жирового компоненту маси тіла у юних плавців в різні вікові періоди. Про що свідчать коефіцієнти апроксимації модельних ліній тренду (R^2 від 0,382 до 0,557). Цей факт на нашу думку потребує більш

детального вивчення шляхом повторних та додаткових досліджень компонентного складу тіла плавців. Оскільки важливо знати, чи є такі варіації випадковістю, чи вони є особливістю компонентного складу тіла юних плавців.

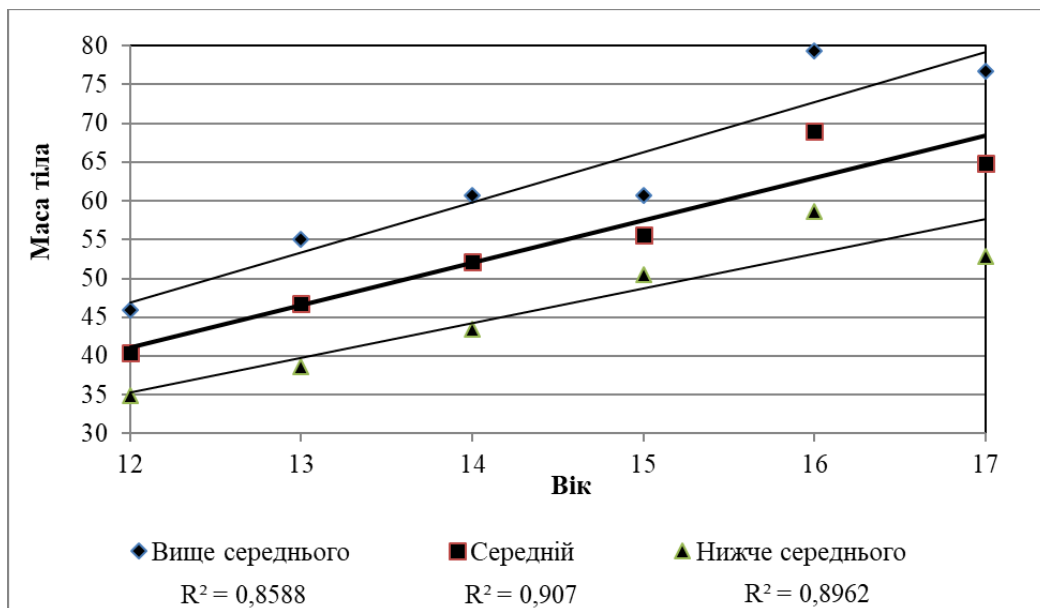


Рис. 2. Вікові моделі маси тіла юних плавців

Тільки комплексний аналіз дає можливість зрозуміти особливості формування маси тіла юних плавців. Згідно з моделлю, м'язовий компонент маси тіла юних плавців збільшується з віком. За період від 12 до 17 років він збільшується із 17,5 до 34 кг – майже у два рази. Якщо ж аналізувати внутрішньогрупові варіації м'язового компонента, то тут слід відзначити їх однаковість на протязі всього періоду що вивчався. Так варіація за сигмою була у всіх вікових групах в середньому ± 5 кг. Слід також звернути увагу на дуже високу відповідність модельних ліній тренду із фактичними показниками. Про це свідчать високі коефіцієнти апроксимації R^2 від 0,844 до 0,949.

Висновки з даного дослідження. Таким чином, на основі комплексного аналізу вікової динаміки маси тіла плавців та її компонентного складу можна сказати, що вони мають свої особливості в порівнянні з неспорсменами. Зокрема, для плавців з віком характерна більша варіація жирового компонента складу тіла, що також відображається на загальній масі тала. Водночас стрімке зростання маси тіла плавців з віком забезпечується переважно м'язовим і кістковими компонентами складу тіла.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. На основі матеріалів досліджень можна зробити висновки про те, що фізичний розвиток плавців потребує систематичного контролю за допомогою різноманітних вікових норм та моделей і потребує подальших систематичних досліджень.

Список літератури:

1. Босюк О. М., Вальчак Н. В. Особливості фізичної підготовленості плавців на етапах річного макроциклу. *Матеріали XXI наукової конференції*

Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя. 2019. С. 179-180.

2. Політько О. В. Особливості морфо-функціональних характеристик і рівня фізичної підготовленості юних плавців 10-11 років. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту.* 2020. № 4. С. 66-73.

3. Цюпак Т. Є., Цюпак Ю. Ю. Організація процесу фізичної терапії з використанням оздоровчого плавання при шийному остеохондрозі // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць.* Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 3К (97): 599-602.

4. Шейко Л. Ефективність використання рухливих ігор при розвитку спритності у плавців 9-10 років. *Спортивні ігри.* 2020. № 2 (16). С. 86-94.

5. Яворська Т. Є. та ін. Фізичний розвиток плавців на початковому етапі спортивної підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* 2018. № 6. С. 207-212.

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У ЖІНОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ АКВААЕРОБІКОЮ

ХОРОШКО Є.В., КАЛЕНІЧЕНКО О.В.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. Проведені дослідження щодо впливу систематичних занять аквааеробікою на функціонування серцево-судинної системи жінок 40-55 років. З'ясовано, що у жінок відбувається економізація функціонування серцево-судинної системи та покращується адаптаційний потенціал.

Ключові слова: аквааеробіка, жінки 40-55 років, функціонування серцево-судинної системи.

Вступ. Серед засобів оздоровлення різних вікових груп з глибокої давнини одне з перших місць займають вправи у воді. В даний час водна аеробіка в різних її проявах широко застосовується для оздоровлення та фізичного розвитку людей різної статі та віку. У нашій державі великою популярністю користується аквааеробіка, в основному, для жінок середнього і старшого віку. У зарубіжних дослідженнях по цій темі найбільшу увагу також приділено представникам старших вікових груп [3].

У забезпеченні оздоровчого ефекту занять слід враховувати функціональний стан жінок. Відомо, що під впливом занять плаванням виникає адаптація серцево-судинної системи, забезпечуючи більш економне її функціонування у стані спокою у зв'язку із збільшенням кисневої ємності крові та підвищенням здатності тканин краще утилізувати кисень, а також урівноваженістю процесу збудження та гальмування у центральній нервовій системі.

На сьогоднішній день проведено багато як вітчизняних, так і закордонних досліджень у різних питаннях аквааеробіки. Разом з цим, зустрічаються лише поодинокі роботи стосовно змін у функціонуванні серцево-судинної системи у жінок середнього віку, які систематично займаються аквааеробікою.

Метою дослідження було визначити особливості впливу занять аквааеробікою на функціонування серцево-судинної системи у жінок, які систематично займаються аквааеробікою.

Для досягнення поставленої мети вирішувалися такі **задачі**:

1. Провести експериментальні дослідження щодо впливу занять аквааеробікою на функціонування серцево-судинної системи жінок.
2. Провести порівняльний аналіз показників функціонування серцево-судинної системи у жінок на початку та наприкінці експерименту.

Матеріал і методи дослідження. Усі дослідження були проведені на жінках віком 40-55 років, які систематично (3-4 рази на тиждень) протягом 6 місяців відвідували групові заняття з аквааеробіки.

В даній роботі нами був використаний метод варіаційної пульсометрії. За допомогою пульсометру Polar S810 здійснювали записи R-R-інтервалів із подальшим аналізом у програмі Caspico [1]. Артеріальний тиск визначали за допомогою електронного тонометру Короткова виробника Microlife. Систолічний об'єм крові вираховували за допомогою формули Старра.

Обробка результатів дослідження, а саме визначення середнього арифметичного, похибки середнього арифметичного, здійснювалася з допомогою методів математичної статистики та комп'ютерної програми Excel.

Результати дослідження та їх обговорення. З'ясовано, що після шести місяців систематичних занять аквааеробікою у жінок достовірно збільшилось значення середньої тривалості кардіоінтервалу. Як відомо з літературних джерел [4], даний показник відображає кінцевий результат регуляторних впливів на серцево-судинну систему та організм у цілому. Його достовірне збільшення вказує на економізацію функції серця та підсилений вплив парасимпатичної ланки вегетативної нервової системи. Це також підтверджується й зміною значення $rMSSD$, яке суттєво збільшилось та становило $44,3 \pm 6,1$ мс.

Суттєво також змінився індекс напруження (IN), який на початку експерименту складав $131,8 \pm 25,7$ ум. од., а вже наприкінці експерименту знизився до $95,3 \pm 11,3$ ум. од. Як відомо з літературних джерел, цей показник відображає рівень напруження регуляторних механізмів у організмі людини. Його збільшення свідчить про переважання центральних механізмів регуляції над автономними, і навпаки, зменшення – переважання автономних над центральними механізмами [2].

Значення SDNN, яке вказує на варіативність масиву кардіоінтервалів, збільшилось та становило $55,8 \pm 4,4$ мс. Відомо, що вища варіативність будь-якого фізіологічного показника (у здорових осіб) вказує на високий рівень його пристосувальних можливостей [4].

Певні зміни відбулись із артеріальним тиском. Якщо діастолічний артеріальний тиск практично не змінився, то систолічний знизився на сім одиниць та складав $129,5 \pm 2,1$ мм рт ст.

Систолічний об'єм крові – кількість крові, яке серце викидає за одне скорочення, збільшився та складав $61,0 \pm 3,3$ мл.

Висновки з даного дослідження. Під впливом систематичних занять аквааеробікою у жінок 40-55 років відбулись суттєві зміни у функціонуванні серцево-судинної системи. Збільшення значень середньої тривалості кардіоінтервалу, загальної варіабельності серцевого ритму, систолічного об'єму крові та зменшення індексу напруження та артеріального тиску є свідченням економізації функції серцево-судинної системи, що обумовлено підсиленням тону парасимпатичної ланки вегетативної нервової системи

Список літератури:

1. А.с. №11262. Україна. Комп'ютерна програма для реєстрації та аналізу ритму серця і дихання ("Caspico") / С.О. Коваленко, М.Е. Яковлев (Україна) // Авторське право і суміжні права. – 2005. - №6. – С. 338.
2. Баевский Р.М. Математический анализ изменений сердечного ритма при стрессе / Р.М. Баевский, О.И.Кириллов, С.З. Клецкин. – М.: Наука, 1984. – 224 с.
3. D'Acquisto, L. Metabolic and cardiovascular responses in older women during shallow-water exercise / L. D'Acquisto, D. D'Acquisto, D. Renne // Journal of Strength and Conditioning Research. 2001. - P. 12-19.
4. Task Force of the European Society of Cardiology and the North American Society of Pacing and Electrophysiology. Heart Rate Variability / Standards of Measurements, Physiological Interpretation, and Clinical Use // Circulation. - 1996. - V. 93. - P. 1043-1065.

РОЗДІЛ 4

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ

ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ФІТНЕС-АЕРОБІКИ

МАТУСЕВИЧ А.М., КАНДИБА П.О.

Черкаський державний технологічний університет

Анотація. В статті узагальнюються методологічні підходи до вивчення фітнес-аеробіки студентами вузу.

Ключові слова: фітнес, туризм, фізичне виховання, фітнес програми.

Вступ. Сучасна фізична культура - це образ життя, розрахований на довготривалу систематичну роботу над своїм тілом. Крім того це готовність прийняти цю роботу та навчитись отримувати від неї задоволення.

Проблема полягає в тому, яким чином фізичне виховання може стати невід'ємною частиною життя сучасного студента? Одним рішенням цієї проблеми є включення в учбовий процес різноманітних фітнес програм та аеробіки. Ці заняття здатні збільшити емоційний фон, щільність та ефективність процесу навчання. Заняття з такою спрямованістю може отримати найбільший рівень відвідування серед студентської молоді.

Мета дослідження – допомогти студенту знайти мотивацію до занять, пояснити про необхідність роботи над собою не тільки фізичної а й психологічної, а також важливість аналізу відношення до своїх дій. Якщо порівнювати студента та спортсмена, перший погано розуміє що конкретно він хоче отримати від занять фізичного виховання. В першу чергу це настрій, бажання удосконалюватись, бути сильним та витривалим, це можливість радіти життю.

Такі заняття вимагають від викладача щирого бажання, відповідальності та компетентності. Завдання викладача – притримання балансу можливостей студента та його бажань. Важливо знайти студенту середину яка б приносила йому максимальне задоволення та можливість діяти в потрібному напрямку.

Сучасний фітнес пропонує різноманітні програми тренувань, за допомогою яких можливо організувати ефективні заняття направлення на покращення загального самопочуття.

Аналізуючи дослідження в даній сфері та літературу знаходимо безліч програм, учбового матеріалу за даним напрямком. Висвітлюються програми їх оздоровчий вплив, роботу м'язів, відчуття, помилки та поради спеціалістів. Однак методичний підхід до викладання фітнесу студентам в літературі висвітлено недостатньо.

Завдання дослідження – підвищення інтересу студентів до занять фізичним вихованням та спорту, використання в учбовому процесі занять з фітнесу.

Види фітнес програм.

Танцювальні види аеробіки – Latin Dence, Jazz Modern, Funky. Танцювальні вправи несуть граціозність, розвивають гнучкість, пластику, координацію рухів, приводять до тону м'язи, підвищують психоемоційний рівень.

Силові види аеробіки - Bodi combat, Body pump – заняття з високим рівнем інтенсивності, розроблені на основі різних видів одноборств: карате, кікбоксінг, тхеквандо, тач-чі. Хореографія рухів та музика підбирається таким чином, щоб створити енергетичну атмосферу. Цей вид тренувань включає в себе вправи з обтяженнями. Силовий блок забезпечує ріст м'язової сили, зміцнює та приводить в тонус всі м'язи тіла[1].

Mind bodi, Bodi balance, Pilates, Gyrokinesis та інші – вправи які здатні контролювати не тільки тіло а й свідомість. Такі заняття включають в себе вправи з йоги, які контролюють дихання, ретельно підібрані послідовність рухів, поз та стретчів.

Аква-аеробіка – її перевага в тому, що фізичні вправи у воді діють всебічно на всі органи та системи тіла:

- зниження артеріального тиску
- нормалізація роботи нервової системи
- розвиває гнучкість
- формує правильну поставу
- гармонійно розвиває основні м'язові групи

Аква-аеробіка також може використовуватись як засіб фізичної підготовки та відновлення для спортсменів.

Важливим аспектом під час занять різними видами фітнесу являється музикальний супровід. Музика має здібність емоційного впливу, підвищує продуктивність заняття, а також є засобом формування вміння виконувати вправи в узгодженні з ритмом та динамікою[5].

Основою будь яких занять є елемент. Елемент – це найменше, але й в той же час це закінчена рухова дія, яка має певну структуру. Елементи можуть об'єднуватись у блоки та створювати кінцеву комбінацію.

Методи навчання. При навчанні руховим діям так як в будь якому виді спорту ми стикаємося з проблемою навчання. Для викладача важливо не тільки красиво рухатись самому, ай вміти навчити інших правильним рухам. Тому навчання відбувається зберігаючи принцип поточності виконання рухів. Викладач повинен лаконічно та чітко пояснити техніку, замітивши помилку відразу її виправляти. Основні методи навчання – цілісності та по частинам[2].

Короткий зміст заняття. Підготовча частина – підготовка організму до майбутньої роботи. В процесі розминки підвищується температура тіла, покращується діяльність серцево-судинної системи, нервової системи та всіх груп м'язів. Особливу увагу треба приділити опорно-руховому апарату.

При використанні музичного супроводу слід пам'ятати, що темп музики не повинен перевищувати 124-136 ударів за хвилину. Розминка складає 10-15 хв. Вправи використовуються на великі м'язи та суглоби, також використовуються вправи на розтягування з невеликою амплітудою. Велике значення має підбір вправ та дозування, інтенсивність виконання вправ.

Основна частина – найбільша та найважливіша частина заняття, ця частина займає 30-50 хв. Після 20 хв. інтенсивної роботи проходить активне енергозабезпечення за рахунок ліпідного обміну. Темп музики 128-160 удари за хвилину. В основній частині виділяють декілька блоків – так званий «аеробний розігрів», блок в якому використовуються вправи середньої інтенсивності. Наступний блок – піковий блок, блок високої інтенсивності. Поступове зниження інтенсивності відбувається за рахунок зменшення амплітуди та темпу[3].

Заключна частина – включає вправи на гнучкість в положенні сидячи, лежачи. Програма повинна створюватись з збалансованою загрузкою на все тіло. Особливу увагу слід приділити вправам на гнучкість м'язів які приймали участь у попередній роботі. Не слід забувати про вправи на розслаблення. Для заключної частини можливе використання «фітнес йоги», Pilates, Miud body[4].

Висновки. Завдання сучасної фізичної культури – зробити суспільство здоровим та сильним. Тому для студентів важливо систематично займатись різноманітними фізичними вправами, уділяючи своєму фізичному стану належну увагу. В процесі занять фітнесом у студентів є можливість навчитись виконувати вправи з правильною технікою відчуваючи при цьому роботу м'язів. Заняття фітнесом допомагають подолати страх та сором'язливість, турботу про свій зовнішній вигляд, підвищив самооцінку. Фізична активність – найкращий спосіб навчитись любити себе та своє тіло.

Список літератури:

1. Девис Б. Мини-энциклопедия "Фитнес": / Пер. с англ.; Под ред. Т. Казьминой.- М.: " Издательство " Олимп", 2000- 79с.
2. Данілова І.В., Лабскір В.М. обґрунтування засобів індивідуалізації при заняттях фітнесом жінок віком 20-30 років: аспекти особистих індивідуальних цілей занять // Харківський ДІФК. Слобожанський науково – спортивний вісник. – Харків, 1998. – Вип..1.-С13-15.
3. Кеннеді Р., Гринвуд – Робінзон М. Фітнес - тренінг. / Пер. с английского-2-е издание доп. перераб. -М.: ФиС, 2000, С.15 – 47.
4. Тери О'Браен. Основы профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера. М.- 2001.- 164с.
5. Садовская Ю.Я., Голубова Т.Н. Взаимосвязь психофизиологического и социально-психологического уровней функционального состояния занимающихся аэробикой // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту /зб.наук.праць за редакцією проф. Ермакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. - №9.- С.137-141.

6. Борисенко В.В. Сутність і структура здоров'язберезувальної компетентності студентів технічних спеціальностей. Фізико-математична освіта, 2018. Випуск 1(15), частина 3. С. 22-26.

7. Проблеми формування здорового способу життя молоді : Матеріали XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції; Під заг. ред. Р. Р. Сіренко Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2022. 86 с.

РОЗДІЛ 5

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ФІЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФІЛЮ

КОРОЛЬ Т.А., ОЛЕКСІЄНКО Я.І.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, Україна

Анотація. В статті висвітлено особливості та проблеми національно-патріотичного виховання в Україні в сучасних умовах. Обґрунтовано важливість впровадження національно- та військово-патріотичного виховання в освітній процес вищої школи.

Ключові слова: фізична культура, спорт, Бойовий гопак, Спас, Хортинг, заклад вищої освіти, національно-патріотичне виховання.

Вступ. У період війни, яку російська федерація розв'язала і веде проти України, виникає нагальна необхідність переосмислення зробленого і здійснення системних заходів, спрямованих на посилення національно-патріотичного виховання дітей та молоді – формування нового українця, що діє на основі національних та європейських цінностей. На жаль, до сьогодні українська освіта не мала переконливої і позитивної україноцентричної традиції, досвіду щодо виховання патріотизму в дітей та молоді, у попередні часи боялися взагалі терміну «національний», а «патріотичне виховання» сприймали винятково в етнонародному або неорадянському вимірі [2].

Тому нині, як ніколи, потрібні нові підходи і нові шляхи до виховання патріотизму як почуття і як базової якості особистості. При цьому потрібно враховувати, що Україна має древню і величну культуру та історію, досвід державницького життя, які виступають потужним джерелом і міцним підґрунтям виховання дітей і молоді. Вони уже ввійшли до освітнього і загально виховного простору, але нинішні суспільні процеси вимагають їх переосмислення, яке відкриває нові можливості для освітньої сфери [2].

Аналіз останніх досліджень. Сьогодні багато дослідників прямо і опосередковано розглядають сутність національно-патріотичного виховання. Так, наукові положення про значення патріотичного виховання у формуванні особистості досліджували М. Бака, К. Журба, О. Захаренко, П. Ігнатенко, В. Киричок, Б. Кобзар, А. Макаренко, О. Сухомлинська, В. Сухомлинський, К. Чорна та ін.; розробки сучасних дослідників щодо засадничих ідей українського виховання в історичному аспекті – І. Бех, А. Бойко, С. Гончаренко, М. Євтух, В. Кремень, Ю. Руденко, О. Сухомлинська, Г. Троцько, М. Ярмаченко та ін.; праці з методології, теорії і практики національного, патріотичного виховання особистості – І. Бех, В. Кравець,

В. Кремень, Н. Ничкало, О. Пометун, М. Сметанський, М. Фіцула, Г. Шевченко; дослідження психологічних механізмів розвитку особистості та формування патріотизму – Л. Виготський, Є. Потапчук, К. Роджерс, О. Сафін, М. Томчук, В. Шевченко; теорії соціального виховання дітей та молоді – І. Бех, Л. Коваль, О. Кононко, Н. Лавриченко, Г. Лактіонова, В. Оржеховська, О. Сухомлинська, О. Савченко та ін.; теоретико-методичні засади розвитку патріотичного виховання учнів у школах України (1945–2019 рр.) – В. Кульчицький [4, с. 30].

Незважаючи на велику кількість наукових досліджень і публікацій з окресленої проблематики, далеко не всі аспекти національно-патріотичного виховання вирішені. Тому ми і ведемо пошуки шляхів впровадження в освітній процес, зокрема для студентів закладів вищої освіти фізкультурного профілю, ефективних і цікавих форм формування патріотичних почуттів та підготовки до захисту держави.

Мета дослідження – проаналізувати стан проблеми з формування національно-патріотичного виховання та запропонувати шляхи його покращення для студентів закладів вищої освіти фізкультурного профілю.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз особливостей та проблем формування національно-патріотичного виховання молоді України в сучасних умовах;
2. На основі теоретичного аналізу стану досліджуваної проблеми в педагогічній теорії та практиці закладів вищої освіти обґрунтувати концептуальні основи фізичного виховання студентів у процесі навчально-виховної та спортивно-масової роботи;
3. Виявити та запропонувати шляхи покращення формування національно-патріотичного виховання студентської молоді закладів вищої освіти фізкультурних напрямів підготовки.

Методи дослідження: Для розв'язання поставлених завдань нами використано наступні методи: аналіз і синтез наукових досліджень; узагальнення історико-педагогічного досвіду; зіставлення і порівняння для визначення спільного й відмінного в національно-патріотичному вихованні; систематизація законодавчих і нормативних документів.

Результати дослідження та їх обговорення. Молодь – майбутнє нашої держави, найважливіший фактор національної безпеки в стратегічному аспекті. І саме від сформованості у молоді національної свідомості та гідності, громадянськості, патріотичності, соціальної активності, фізичної та соціально-психологічної готовності стати на захист своєї Батьківщини залежить майбутнє України. У таких умовах цілком закономірно постає потреба пошуку ефективних виховних механізмів, які здатні забезпечити становлення та розвиток сучасної особистості – патріота, громадянина Української держави [3, с. 34]. Адже як свідчить історичний досвід, високого морально-бойового стану армії неможливо досягнути без цілеспрямованого вишколу, формування національної самосвідомості та широкої ідейно-виховної роботи.

Проте, в сучасних умовах, у частини молоді спостерігається небажання виконувати почесний обов'язок громадянина держави [5].

Формування ціннісних орієнтирів і громадянської самосвідомості у дітей та молоді повинно здійснюватися на прикладах героїчної боротьби Українського народу за самовизначення і творення власної держави, ідеалів свободи, соборності та державності. На сучасному етапі розвитку України, коли існує пряма загроза денационалізації, втрати державної незалежності та потрапляння у сферу впливу іншої держави, виникає нагальна необхідність переосмислення зробленого і здійснення системних заходів, спрямованих на посилення національно-патріотичного виховання дітей та молоді – формування нового українця, що діє на основі національних та європейських цінностей [2]:

- повага до національних символів (Герба, Прапора, Гімну України);
- активна участь у громадсько-політичному житті країни;
- верховенство права, повага до прав людини;
- готовності до природоохоронної діяльності;
- толерантне ставлення до цінностей і переконань представників іншої культури, а також до регіональних та національно-мовних особливостей;
- готовність захищати суверенітет і територіальну цілісність України.

Метою національно-патріотичного виховання є становлення самодостатнього громадянина-патріота України, гуманіста і демократа, готового до виконання громадянських і конституційних обов'язків, до успадкування духовних і культурних надбань українського народу, досягнення високої культури взаємин, формування активної громадянської позиції, утвердження національної ідентичності громадян на основі духовно-моральних цінностей Українського народу, національної самобутності.

Складовою частиною патріотичного виховання, яка в часи воєнної загрози набуває пріоритетного значення, є військово-патріотичне виховання, зорієнтоване на формування у зростаючій особистості готовності до захисту України, розвиток бажання здобувати військові професії, проходити службу у Збройних Силах України як особливому виді державної служби. Його зміст визначається національними інтересами України і покликаний забезпечити активну участь громадян у збереженні її безпеки від зовнішньої загрози. Робота з військово-патріотичного виховання має проводитися комплексно, спільними зусиллями органів державної влади та місцевого самоврядування, а також закладів освіти, сім'ї, громадських об'єднань та благодійних організацій. Збройних Сил України, інших силових структур.

Системна організація військово-патріотичного виховання має бути спрямована на підготовку до оволодіння початковою військовою підготовкою, військовими професіями, формування психологічної та фізичної, морально-духовної готовності до служби в Збройних Силах, задоволення потреби підростаючого покоління у фізичному вдосконаленні своєї підготовки до захисту України [2].

Вагому роль у фізичній та морально-вольовій підготовці юнаків, зокрема до військової служби, відіграють заняття фізичною культурою та спортом. На

заняттях з фізичної культури (видів спорту) формуються такі фізичні якості, які необхідні солдатам: висока фізична і функціональна працездатність, силова та загальна витривалість, чітка координація і точність рухів, сформованість необхідних для військової діяльності прикладних рухових навичок та вмінь (лазіння, падіння, стрибки, метання тощо); психологічні якості: дисциплінованість, наполегливість, цілеспрямованість, рішучість, воля, самовладання. Передумовою цього виступають достатній рівень рухової активності студента на заняттях з фізичної культури, спортивних секціях, участь у змаганнях, туристичні та краєзнавчі походи.

Великими можливостями національно- та військово-патріотичного виховання володіють українські національні бойові мистецтва (одноборства), які слід впроваджувати в навально-виховний процес вищої школи, зокрема організувати секційну роботу зі студентами фізкультурного профілю, ставити вибірковими дисциплінами.

Українське бойове мистецтво має незначне поширення навіть на Батьківщині. Проте традиційні українські бойові мистецтва нічим не поступаються східним, що вже доведено багатьма перемогами наших бійців. Говорячи про українські методики ведення бою, варто відзначити системи, які виховують воїнів на основі традиційних українських знань. Серед багатьох з них виокремлюють: Бойовий гопак; Спас; Хортинг [1, с. 175–179].

Бойовий гопак – українське бойове мистецтво, розроблене на основі елементів традиційного козацького бою, що збереглися в народних танцях, та власного досвіду дослідника бойових мистецтв львів'янина Володимира Пилата.

Бойовий гопак був заснований В. Пилатом як офіційне мистецтво бою на початку 1990-х років. 25 травня 2017 року Верховна Рада України визнала Бойовий гопак національним видом спорту.

Спас. Кажуть, що бойове мистецтво Спас відомий від княжих часів і був поширений серед запорозьких козаків. А точніше, серед козацьких розвідників – пластунів. Така версія підтверджується тим, що технічний арсенал є невеликим. Уся ударна техніка та прийоми передбачають максимально швидко нейтралізацію супротивника. Побутує вислів: «Спас – це швидкоплинний бій на знищення».

Слід розуміти, що завданням розвідника є непомітно прийти, тихо та непомітно зробити свою справу і так само тихо і непомітно піти. Якщо розвідник вступає в бій, то він має завершитися якнайшвидше: до того, як супротивник зможе видати якийсь звук. Саме із цих міркувань формували техніку бою пластунів [1, с. 175–179].

У 2008 році український рукопаш «Спас» було визнано неолімпійським видом спорту в Україні.

Хортинг – спортивний напрям змішаних єдиноборств, де дозволені всі прийоми; повноконтактна версія змішаних бойових мистецтв, набір навичок для перемоги над супротивником у змагальному двобої. Проте справжнє розуміння цього бойового мистецтва значно ширше, і навички ведення бою є

лише малою прикладною частиною. Хортинг – це спосіб життя, особливий погляд на дійсність, завдання якого – виховання людини духовної [1, с. 175–179].

Система підготовки, виховання характеру в жорстоких рукопашних двобоях, у яких дозволялася вся можлива техніка самооборони, удосконалення майстерності та надбання змагального духу запорозьких козаків лягли в основу Хортингу, який визнаний в Україні національним видом спорту.

Ідея виникнення Хортингу як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавалися з покоління в покоління. Отже, українцям є чим пишатись і чому навчатись.

Національно-патріотичне виховання в системі освіти впроваджується шляхом реалізації Стратегії національно-патріотичного виховання, затвердженої Указом Президента України від 18 травня 2019 року № 286/2019 [6].

Висновки. Будь-яка держава потребує відданих їй громадян, для яких патріотизм є особистою моральною потребою. Патріотизм – це той чинник, який об'єднує населення країни в одну націю, він є запорукою стабільності й розвитку самої держави. Таким чином, проводячи педагогічну роботу з патріотичного виховання, потрібно враховувати, що в Україні історично склався широкий спектр регіонально-політичних та регіонально-культурних відмінностей, існує неоднозначне ставлення населення до багатьох подій минулого та сучасності. Через це одним із важливих об'єднувальних чинників у суспільстві може слугувати збереження культурної та історичної спадщини [4, с. 366].

Погоджуємось з думкою В. Кульчицького, що потрібно передусім підвищити статус патріотичного виховання в українському суспільстві загалом та в системі освіти зокрема; зміцнювати й розвивати виховні функції навчальних закладів; ефективно використовувати національні традиції, сучасний світовий і вітчизняний педагогічний досвід та дослідження психолого-педагогічної науки в сфері патріотичного виховання; сприяти розвитку регіональних та місцевих систем патріотичного виховання, що враховують територіальні, соціальні та національні особливості; посилити роль сім'ї у патріотичному вихованні дітей тощо [4, с. 366].

В навчально-виховний процес закладів вищої освіти впроваджувати (як вибіркові або секційні заняття) українські національні види спорту, що засновані на українських культурних традиціях, а саме: Хортинг, Бойовий гопак, Рукопаш гопак, Спас, Український рукопаш Спас.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на виявлення і вивчення інших проблем національно-патріотичного виховання, зокрема в закладах вищої освіти та пошуку шляхів їх вирішення.

Список літератури:

1. Гарасимів І. М., Пашко К. О, Фука М. М., Щирба Ю. П. *Захист Вітчизни : підручник для 10 класу закладів загальної середньої освіти. Рівень стандарту.* Тернопіль : Астон, 2018. 256 с. URL: <https://uahistory.co/pidruchniki/garasimiv-national-defense-bases-medical-knowledge-boys-10-class-2018/38.php>
2. Концепція національно-патріотичного виховання в системі освіти України. Наказ Міністерства освіти і науки України від 06.06.2022 № 527. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/uploads/public/62a/042/1e2/62a0421e24258666156501.pdf>
3. Костюшко Г. Національно-патріотичне виховання молоді в контексті етнопедагогічних засад. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка. Вип. 21, 2016. С. 33–39.
4. Кульчицький В. Й. Теорія і практика патріотичного виховання в школах України (1945–2019 рр.): дис... доктора пед. наук: 13.00.01 / Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Тернопіль, 2020. 490 с.
5. Олещук В. В. Підготовка студентів факультетів фізичної культури до військово-патріотичного виховання учнів : автореф. дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Луцьк, 1999. С. 3–4.
6. Указ президента України № 286/2019 «Про Стратегію національно-патріотичного виховання». URL: <https://www.president.gov.ua/documents/2862019-27025>

ЗВ'ЯЗОК У СТУДЕНТІВ ННІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я МОТИВУ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ ТА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

НЕЧИПОРЕНКО Л. А., НЕЧИПОРЕНКО О. В.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. Проаналізована психолого-педагогічна література, яка присвячена мотиву досягнення. Визначено рівні мотиву досягнення успіху та фізичної підготовленості в студентів ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я (спеціальність 017) та доведено їхню залежність.

Ключові слова: мотив досягнення успіху, студент, легка атлетика, фізична підготовленість, фізичні якості.

Вступ. Рівень фізичної підготовленості для студентів ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я – один з ключових аспектів успішного навчання та професійного росту. Цілі, які стимулюють студентів до постійного фізичного вдосконалення безліч: прагнення отримувати стипендію, мати гарний зовнішній вигляд, мати високий рівень фізичного здоров'я та інші. Також, варто зазначити, що в кожного студента досягнення цілі стимулюється різними мотивами, які складають мотиваційну сферу особистості [1, 2].

Мотиваційна сфера особистості, яка включає в себе її мотиви, потреби, цілі та інтереси формує ядро особистості та визначає її поведінку. Згідно аналізу психолого-педагогічної літератури, одним з основних мотивів, що спонукають людину до діяльності, є мотив досягнення успіху, формування якого є визначальним фактором у вихованні успішної особистості [3, 6, 7].

Тому можна констатувати, що мотив досягнення успіху – це один з найсуттєвіших проявів у характеристиці особистості. Наукові дослідження доводять, що люди, в яких мотив досягнення знаходиться на вершині мотиваційної сфери, тобто є ключовим при досягненні поставлених цілей, частіше їх досягають і рідше здаються при невдачах.

Мета дослідження – на основі проведеного експерименту проаналізувати зв'язок між рівнем сформованості у студентів ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я мотиву досягнення успіху та рівнем фізичної підготовленості.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати сучасний стан дослідженості проблеми у педагогічній теорії та виховній практиці.
2. Визначити структурну модель мотиву досягнення успіху.
3. Визначити та проаналізувати у студентів рівень сформованості мотиву досягнення успіху та фізичної підготовленості.

Матеріал дослідження і методи дослідження: студенти 1-го курсу ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я, спеціальність 017.

Для вирішення завдань використано такі **методи** дослідження:

теоретичні: аналіз, порівняння та узагальнення наукових джерел;

емпіричні: анкетування, бесіди, опитування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент;

статистичні: кількісний і якісний аналіз експериментальних даних із застосуванням методів математичної статистики (кореляційний аналіз), для підтвердження достовірності результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. Для визначення рівня сформованості мотиву досягнення у студентів ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я використали запропоновану Нечипоренком Д.Л. та Артющенком О.Ф. структурні критерії та показники мотиву досягнення [4, 5].

Викристана нами структура мотиву досягнення успіху [4, 5] складається з трьох критеріїв: когнітивний, емоційно-ціннісний та діяльнісно-поведінковий. Для того, щоб оцінити кожен критерій, були підбрані показники, які, дають змогу об'єктивно оцінити дані компоненти. Зміст загальної методики формування мотиву досягнення успіху обумовлюється методиками кожного критерію: когнітивного, емоційно-ціннісного та діяльнісно-поведінкового.

Зв'язок між критеріями мотиву досягнення успіху, а саме: когнітивним, емоційно-ціннісним та діяльнісно-поведінковим, можна представити у вигляді формули: „знаю → хочу → можу”. Тобто, кожен наступний критерій базується на рівні попереднього, але при цьому є більш важливим у практичному застосуванні. Структурні критерії та показники мотиву досягнення успіху представлені у табл. 1.

Таблиця 1

Структурні критерії та показники мотиву досягнення успіху		
Когнітивний	Емоційно-ціннісний	Діяльнісно-поведінковий
<ul style="list-style-type: none"> - розуміння сутності фізичної культури; - розуміння фізичної вихованості; - усвідомлення важливості занять фізичною культурою; - уявлення про засоби і методи фізичної культури; - розуміння успіху та успішності в процесі фізичного виховання. 	<ul style="list-style-type: none"> - бажання бути фізично вихованою особистістю; - прагнення до успіху в процесі фізичного виховання; - бажання виконувати фізичну діяльність; - задоволеність результатами власної діяльності. 	<ul style="list-style-type: none"> - стійкість зусиль на заняттях зі спортивних пар; - інтенсивність зусиль на заняттях зі спортивних пар; - долання труднощів у ході фізичного виховання; - розв'язання завдань оптимального рівня складності в процесі фізичного виховання; - досягнення реального успіху в конкретних видах фізичної діяльності та його прогнозування щодо наступних занять зі спортивних пар.

В експерименті взяло участь 40 студентів 1-го курсу ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я за спеціальністю 017 – «фізична культура і спорт».

За допомогою анкет, які містили запитання із запропонованими варіантами відповідей, ми оцінили рівень сформованості когнітивного критерію. Анкета містила шість або дванадцять запитань, де лише одна із запропонованих відповідей була правильною і оцінювалась в один або два бали (в залежності від кількості запитань).

Для оцінки емоційно-ціннісного критерію ми використали анкети з твердженнями, що допомогли нам визначити силу емоцій студентів, які виникають у них на спортивних заняттях. Ми не обмежували анкетування конкретним видом спорту, нас цікавив рівень емоційного задоволення від процесу занять спортом, а кожен студент сам обирав цей вид спорту.

Діяльнісно-поведінковий критерій ми оцінювали за допомогою практичних тестів та педагогічного спостереження, в ході якого на практиці могли оцінити такі показники: стійкість зусиль на заняттях зі спортивних пар; інтенсивність зусиль на заняттях зі спортивних пар; долання труднощів у ході фізичного виховання; розв'язання завдань оптимального рівня складності в процесі фізичного виховання; досягнення реального успіху в конкретних видах фізичної діяльності та його прогнозування щодо наступних занять зі спортивних пар.

За сумою набраних балів ми визначали рівень сформованості у студентів мотиву досягнення успіху у процесі фізичного виховання, яких ми виділили три: високий, середній та низький.

Таким чином, оцінивши кожен критерій ми отримали загальні результати сформованості у студентів 1-го курсу ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я мотиву досягнення успіху у процесі фізичного виховання.

Завданням наступного етапу нашого дослідження було оцінити рівень фізичної підготовленості підлітків. Ми оцінювали рівень фізичної підготовленості студентів на заняттях з легкої атлетики. По-перше, це дин з найпоширеніших видів спорту, а як наслідок всі студенти вивчали види легкої атлетики в школі, а по-друге, в легкій атлетиці 47 видів, тому ми мали змогу оцінити всі фізичні якості студентів. Ми обрали наступні тести для оцінки рівня фізичної підготовленості студентів: 1) метання ядра вперед двома руками знизу (сила); 2) біг 100 метрів (швидкість); 3) біг 3000 метрів для хлопців та 2000 метрів для дівчат (витривалість).

Для оцінки у студентів рівнів фізичної підготовленості за допомогою обраних нами тестів ми використали існуючі нормативи для студентів нашого ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я.

Оцінивши кожну з якостей ми визначили загальний рівень фізичної підготовленості кожного підлітка. Результати порівняння рівнів сформованості у підлітків мотиву досягнення успіху та фізичної підготовленості представлені в табл. 1.

Для перевірки достовірності результатів був проведений кореляційний аналіз. Отримані дані свідчать про високий зв'язок даних, так коефіцієнт кореляції дорівнює 0,865714.

Таблиця 2

Результати порівняння рівнів сформованості у підлітків мотиву досягнення успіху та фізичної підготовленості

Показник	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Фізична підготовленість	30	45	25
Мотив досягнення успіху	32,5	45	22,5

Тому можна стверджувати, що отримані показники при оцінці у студентів рівня сформованості мотиву досягнення успіху та рівня розвитку фізичних якостей близькі за значенням, що свідчить про наявність зв'язку між ними.

Висновки з даного дослідження.

1. Згідно аналізу психолого-педагогічної літератури можна стверджувати, що мотив досягнення успіху є одним з ключових складників мотиваційної сфери людини, а рівень його сформованості визначає загальну успішність особистості.

2. Визначено критерії сформованості мотиву досягнення успіху, що відповідають його структурним компонентам, та показники (когнітивний: розуміння сутності фізичної культури; розуміння фізичної вихованості; усвідомлення важливості занять фізичною культурою; уявлення про засоби і способи оволодіння фізичною культурою; розуміння успіху та успішності у процесі оволодіння фізичною культурою; емоційно-ціннісний: бажання бути фізично вихованою особистістю; прагнення успіху у процесі фізичного виховання; бажання виконувати фізичну діяльність; задоволеність результатами власної діяльності; діяльнісно-поведінковий: стійкість занять фізичною культурою; інтенсивність занять фізичною культурою; долання труднощів у ході фізичного виховання; розв'язання завдань оптимального рівня складності у процесі фізичного виховання; досягнення реального успіху в конкретних видах фізичної діяльності та його прогнозування щодо наступних занять з фізичної культури).

3. Проведений кореляційний аналіз результатів дослідження дозволяє констатувати про наявність тісного зв'язку між рівнем мотиву досягнення успіху та рівнем фізичної підготовленості.

Перспективними напрямками подальших досліджень вважаємо такі: порівняти рівень сформованості мотиву досягнення успіху та фізичної підготовленості за гендерною ознакою.

Список літератури:

1. Блавт О. З. Інформативні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ / О. З. Блавт // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, III (25), Issue: 11, 2012. – С. 14-18.

2. Дмитренко С. М. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали II Всеукраїнської електронної конференції (Вінниця, 30 січня 2019 р.) / ред: С. М. Дмитренко, А. А. Дяченко. – Вінниця: ВДПУ, 2019. – 8-12

3. Ильин Е. Н. Мотивация и мотивы / Е. Н. Ильин. – СПб. : Питер, 2000. – 512 с.
4. Нечипоренко Д. Л. Структура та рівні сформованості мотиву досягнення в учнів середнього шкільного віку / Д. Л. Нечипоренко // Вітчизняна наука на зламі епох : проблеми та перспективи розвитку. Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції. – Переяслав-Хмельницький, 2014. – С. 366 – 370.
5. Нечипоренко Д. Л. Мотив досягнення та теоретичне обґрунтування його структурних компонентів / О. Ф. Артюшенко, Д. Л. Нечипоренко. // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.] – Харків : ХДАФК, 2013. – № 5 (38). – С. 25–28.
6. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения / Пер. с англ. / Х. Хекхаузен. – СПб.: Речь, 2001. – 238 с.
7. Шаповалов Б. Б. Формування мотивації досягнення успіху у спортивно обдарованій молоді [Текст] : дис. ... канд. психолог. наук : 19.00.07 / Шаповалов Борис Борисович. – К., 2007. – 198 с.

ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

ОНОПРІЄНКО О. В.

Черкаський державний технологічний університет

Анотація. У статті розглянуто проблеми, пов'язані із вихованням патріотизму молодого покоління. Актуалізація проблеми патріотичного виховання студентської молоді зумовлена традиційно високим ступенем громадської активності студентства в державотворчих процесах, розбудові інститутів правової держави, які є невід'ємними атрибутами сучасного громадського суспільства.

Ключові слова: патріотизм, виховання, студентська молодь, Батьківщина, проблеми.

Вступ. Проблемам, пов'язаним із вихованням патріотизму молодого покоління, присвячені численні дослідження провідних українських науковців: взаємозв'язок патріотичного, громадянського та національного виховання висвітлено в працях В. Гонського, М. Качури, О. Коркішко, І. Мартинюка, В. Паплучного, Ю. Римаренка, О. Сухомлинської, Г. Шевченко та ін.; національно-патріотичне виховання на традиціях українського народу розглядали О. Вишневський, О. Гевко, М. Стельмахович, М. Щербань та ін.; розвиток теорії та практики виховання, в тому числі національного і патріотичного, на засадах православної моралі досліджено в роботах М. Євтуха, В. Зеньківського, Т. Тхоржевської, К. Ушинського тощо. На думку вченої Г. Шевченко, ефективним шляхом виховання духовно-моральних якостей особистості, до яких належить і патріотизм, є використання у педагогічному процесі засобів мистецтва. Велику допомогу в процесі теоретичного усвідомлення нових тенденцій у вітчизняній науці надає вивчення робіт І. Бега, К. Чорної, які в основу патріотичного виховання ставлять національну свідомість та наголошують на усвідомленні безперечної цінності Батьківщини.

Метою патріотичного виховання є формування в особистості любові до своєї землі, народу, усвідомлення кожним українцем себе невіддільною часткою народу, вивчення історії культури, традицій, звичаїв і обрядів українського народу, вироблення та утвердження патріотичних переконань, почуття відповідальності за долю країни і готовності служити її інтересам, утверджувати державність, примножувати матеріальні і духовні багатства, славу і гідність свого народу [4,5].

Основними завданнями патріотичного виховання підростаючого покоління є розкриття для кожного студента поняття патріотизму як почуття любові до свого народу, до своєї Батьківщини; формування патріотичних переконань і поглядів особистості, ідеалів, національної гідності.

Результати дослідження та їх обговорення. Патріотичне виховання у ВНЗ – це вид цілеспрямованої духовно-практичної сумісної діяльності

викладачів і студентів, інтегрованої у загальний процес навчання і формування у студентів відповідної системи поглядів і якостей особистості.

Одним із показників духовно-морального розвитку особистості є ставлення до своєї країни, її духовних та культурних цінностей, до співвітчизників. Зміни, що відбулися в суспільній свідомості за останні роки, невизначеність і суперечливість у питаннях державотворчої ідеологічної доктрини призвели до того, що наше суспільство фактично позбавилося ціннісних орієнтирів, суперечливими стали його духовні й моральні ідеали. Внаслідок цього ціннісні установки молоді формуються багато в чому як агресивні та руйнівні стосовно особистості, родини, держави. Особливої руйнації зазнають патріотичні почуття молодого покоління. У зв'язку з цим виховання патріотизму як духовно-моральної якості студентської молоді, майбутньої інтелектуальної, культурної, політичної, бізнесової еліти України, є сьогодні одним із пріоритетних завдань не тільки у педагогічній науці, але й у процесі державотворення [2].

Патріотизм – це любов до своєї Батьківщини – України, усвідомлення своєї причетності до неї, переживання разом із нею перемог і проблем. Провідним шляхом вирішення означеного завдання є ефективна громадська діяльність вищого навчального закладу, яка спрямована на патріотичне виховання студентської молоді.

Основною метою громадської діяльності вищого навчального закладу є інтеграція та партнерське горизонтальне управління на основі врахування громадської думки студентів і залучення їх до ухвалення громадських рішень в інтересах людини, соціуму, влади. Предметом громадської діяльності ВНЗ є взаємоузгодження дій адміністрації, викладачів, співробітників і студентів із метою розвитку громадського виховання. Основою громадської діяльності ВНЗ є патріотичне виховання.

Інтеграційні процеси, що відбуваються в Україні, європоцентричність, пробудження громадянської і громадської ініціативи, виникнення різних громадських рухів, розповсюдження волонтерської діяльності, які накладаються на технологічну і комунікативну глобалізацію, міграційні зміни всередині суспільства, ідентифікаційні і реідентифікаційні процеси в особистісному розвитку кожного українця, відбуваються на тлі сплеску інтересу й прояву патріотичних почуттів та нових ставлень до історії, культури, релігії, традицій і звичаїв українського народу.

Патріотичне виховання – планомірна виховна діяльність, спрямована на формування у вихованців почуття патріотизму, тобто належного ставлення до Батьківщини та до представників спільних культури або країни. Таке виховання включає розвиток любові до Батьківщини, національної самосвідомості й гідності; дбайливе ставлення до рідної мови, культури, традицій; відповідальність за природу рідної країни; потребу зробити свій внесок у долю Батьківщини; інтерес до міжнародного спілкування; прагнення працювати на благо рідної країни, її народу. Має застосовування як у сім'ї та школі, вищих

навчальних закладах, так і в державних і громадських організаціях, засновуючись на впевненості в позитивному ефекті такого ж відношення [3,5].

Актуалізація проблеми патріотичного виховання студентської молоді зумовлена традиційно високим ступенем громадської активності студентства в державотворчих процесах, розбудові інститутів правової держави, які є невід'ємними атрибутами сучасного громадського суспільства. Процес формування патріотизму спрямований на підготовку молодої людини до активного громадського життя, також виховання у нього діяльної позиції щодо поточної суспільно-політичної ситуації. Патріотичне виховання слугує інтересам суспільства, оскільки захищає базові національні цінності, що визначають головні ментальні риси та особливості українців. Патріотизм як почуття особливої любові до Батьківщини є ознакою духовності. Бездуховна людина не може мати патріотичних почуттів узагалі. Патріотизм як любов до свого народу, нації, Батьківщини є рисою внутрішньої свободи добровільного самовизначення особистості; означає духовну зрілість, усвідомлення безперечної цінності своєї країни. Патріотичне виховання складається з системи певних компонентів [1,4].

Досягнення позитивних результатів громадської діяльності вищого навчального закладу можливе тільки при тісній співпраці адміністрації, викладачів, співробітників та студентської молоді, гуманізації відносин, прозорості прийняття рішень і визначення пріоритетними загальнолюдські принципи, права та свободи людини і громадянина, які базуються на патріотичному вихованні. Патріотичне виховання спрямоване на формування у молодого покоління національної свідомості, любові до України, турботи про благо українського народу, вміння цивілізованим шляхом відстоювати права й свободи громадян, сприяти громадянському миру та злагоді в суспільстві. Патріотичне виховання – це розвиток особистості, з високою національною самосвідомістю, готовністю до виконання громадянського та конституційного обов'язку із захисту національних інтересів, незалежності та цілісності України, утвердження національного суверенітету держави. Патріотичне виховання є складником громадської діяльності вищого навчального закладу, систематичною і цілеспрямованою діяльністю органів державної влади і громадських організацій із формування у студентської молоді високої патріотичної свідомості, почуття любові до України, готовності до виконання громадянських і конституційних обов'язків.

Висновки з даного дослідження. Отже, патріотичне виховання – це планомірна виховна діяльність, спрямована на формування у вихованців почуття патріотизму, тобто належного ставлення до Батьківщини та до представників спільних культури або країни.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку дослідження у цьому, напрямку є актуальною, а її результати збагатять як теорію, так і практику фізичного виховання.

Список літератури:

1. Онопрієнко О. М., Онопрієнко О. В. Патріотичне виховання майбутніх учителів фізичної культури у позааудиторній діяльності: Монографія / О. М. Онопрієнко, О. В. Онопрієнко. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2017. – 188 с.
2. Онопрієнко О. М. Проблеми патріотичного виховання в сучасній освітній парадигмі підготовки фахівців фізичного виховання / О. М. Онопрієнко, О. В. Онопрієнко // Збірник наукових праць «Педагогічні науки» Випуск LXXIX, Том-2. Херсон, 2017 р. С. 84-88.
3. Онопрієнко О. М., Онопрієнко О. В. Педагогічні засоби патріотичного виховання студентів // Науковий журнал «Молодий вчений» № 9 (97) вересень 2021 р. с. 91-94
4. Онопрієнко О. М., Онопрієнко О. В. Виховання патріотичних якостей студентської молоді у позааудиторній діяльності / О. М. Онопрієнко, О. В. Онопрієнко // Матеріали XIX Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»: Зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, 2016. – Вип. 19. С. – 453 – 455.
5. Онопрієнко О. М. Патріотичне виховання студентів вищих навчальних закладів у позааудиторній діяльності засобами народної фізичної культури [Текст] : навч.-метод. посіб. / О. М. Онопрієнко. – Черкаси : Вид. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2010. – 156 с.

МІСЦЕ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СИСТЕМІ ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ОНОПРІЄНКО О. М.

Черкаського національного університету ім. Б. Хмельницького

Анотація. Визначено, що фізкультура є найважливішим засобом виховання людини, що гармонійно поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту та фізичну досконалість. Вона сприяє підвищенню соціальної та трудової активності людей, економічної ефективності виробництва.

Ключові слова: фізична культура, громадянськість, формування, Батьківщина, патріотизм.

Вступ. У силу своєї специфіки спорт і фізична культура мають величезний виховний потенціал, є одними з найпотужніших механізмів формування таких світоглядних підстав особистості, як громадянськість і патріотизм, і розглядаються як спортивно-патріотичне виховання.

Спортивно-патріотичне виховання – багатопланова, систематична, цілеспрямована та скоординована діяльність державних органів, громадських об'єднань та організацій з формування фізично та духовно розвиненої особистості, морально стійкої, здатної реалізувати творчий потенціал, що має високий рівень громадянськості, патріотизму, готової до виконання конституційного обов'язку [1,2].

Мета спортивно-патріотичного виховання – розвиток в дітей шкільного віку і молоді громадянськості і патріотизму як найважливіших духовних, соціально значимих цінностей особистості, розвиток високої працездатності, формування в неї професійно значимих якостей, умінь і готовність їх активному прояву у різних сферах життя суспільства.

Основними завданнями патріотичного виховання підростаючого покоління є розкриття для кожної особистості поняття патріотизму як почуття любові до свого народу, до своєї Батьківщини; формування патріотичних переконань і поглядів особистості, ідеалів, національної гідності.

Саме на заняттях фізичною культурою та на тренуваннях людина багаторазово ставиться в умови для прояву таких якостей, як рішучість, наполегливість, самодисципліна. Постійне усвідомлене подолання фізичних труднощів, боротьба з наростаючою втомою виховують волю, впевненість у собі. Багато змагальних і особливо ігрових моментів моделюють можливі життєві ситуації. Правила та норми поведінки у спортивній діяльності (колективізм, працьовитість, повага до суперника та ін.) переносяться у повсякденне життя.

Соціальна природа фізичної культури, як однієї з областей соціально необхідної діяльності суспільства, визначається безпосередніми та опосередкованими потребами праці та інших форм життєдіяльності людини,

прагненнями суспільства до широкого використання її як один з найважливіших засобів виховання та зацікавленість самих трудящих у власному вдосконаленні [5,7].

Розкриття потенційних можливостей людини сприяє формуванню таких особистісних якостей людини, як впевненість у собі, рішучість, сміливість, бажання та реальна можливість подолати труднощі. Можна вважати, що фізичні здібності розвиваються, якщо людина стає більш універсальною з погляду розширення рухової життєдіяльності та можливості ефективного прояву нею предметних операцій у житті. Фізична культура посідає у цьому чільне місце.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізична культура є єдністю реальної (практичної) і ідеальної (психічної) діяльності. У процесі цієї діяльності людина вступає у зв'язку та відносини з суспільним та природним середовищем. Чим універсальнішими будуть його зв'язки, тим більш всебічною і гармонійною буде розвинена людина, тим універсальнішою буде її зв'язок із середовищем [3,6].

Для нормального функціонування людині необхідний певний обсяг фізичних та соціальних компонентів, таких, як їжа, повітря, сонячне світло, відпочинок, рух тощо. емоційному та інших аспектах. Фізичні вправи використовуються не тільки для зміцнення здоров'я, але й для того, щоб адаптувати організм людини до різних потреб суспільного життя, сприяти прояву індивідуальної творчості.

У суспільстві фізкультура є найважливішим засобом виховання людини, що гармонійно поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту та фізичну досконалість. Вона сприяє підвищенню соціальної та трудової активності людей, економічної ефективності виробництва. На сучасному етапі вирішується завдання перетворення масового фізкультурного руху на загальнонародне, що базується на науково обґрунтованій системі фізичного виховання, яке охоплює всі верстви суспільства [8].

Гармонійний, всебічний розвиток діяльності людського організму має становити загальну мету виховання та освіти, завдання яких лише зокрема відрізняються між собою. Виховання захоплює у свою область моральні якості людини та її вольові прояви, отже, сприяє виробленню морального характеру особи, тим часом як освіта має на увазі систематичний розумовий, естетичний та фізичний розвиток; воно має привчити молоду людину ізольовати одержувані ним відчуття і враження, порівнювати їх між собою і складати з уявлень абстрактні поняття, з'ясувати на підставі засвоєних істин явища, що зустрічаються, і, нарешті, діяти з якомога більшою доцільністю і наполегливістю.

Як і будь-яка діяльність, фізкультура та спорт мають складну системно-структурну організацію заданих параметрів, а також синергетику своєї власної основи, що включає інформаційний (знання про власний організм та його можливості), операційний (способи патріотичної діяльності), мотиваційний (орієнтації готовності до творення та захисту Батьківщини), діяльнісний (прояв

рішучості та волі в екстремальних ситуаціях спортивних змагань), ціннісний (набуття ідеалів самовідданості) компоненти.

Інформаційний компонент спортивно-патріотичної діяльності поєднує в собі знання про фізичну природу людини (медико-біологічні основи діяльності), про психічну природу людини (психолого-педагогічні основи діяльності) та соціальну природу людини (історико-соціологічні основи діяльності) [4].

Операційний компонент представляється засобами, методами та формами організації діяльності, методами планування та регулювання перетворювального її процесу, формами та методами контролю над фізичним розвитком та руховою підготовленістю.

Мотиваційний компонент діяльності включає зразки рухів і рухових дій, форм і різновидів самої діяльності, а також ціннісні зразки тілесності та фізичної кондиційності людини.

Діяльнісний компонент орієнтований на творчий саморозвиток фізичної та духовної сфер людини.

Ціннісний компонент полягає в екстраполяції на внутрішній світ психіки молодшої людини зразків самовідданості, подолання себе, прагнення до перемоги як формі самоствердження в конкретному соціумі, властивих конкретним людям та складових сукупного вигляду спортсмена [1].

Висновки. Таким чином, фізична культура мають величезний виховний потенціал, є одними з найпотужніших механізмів формування таких світоглядних підстав особистості, як громадянськість і патріотизм.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку передбачається провести у більш досконалому вивчення проблеми впливу фізичної культури, як найважливішого засобу виховання людини, що гармонійно поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту та фізичну досконалість.

Список літератури:

1. Агапова, И.А. Патриотическое воспитание в школе / И.А. Агапова. – М.: Айрис-пресс, 2011. – 240 с.
2. Галкин, С. В. Патриотическое воспитание молодежи в пространстве физической культуры: теория и опыт / С.В. Галкин. – СПб. Нева, 2011. – 240 с.
3. Гасанов, З. Т. Цель, задачи и принципы патриотического воспитания граждан / Гасанов З.Т. // Педагогика. – 2015.– № 6. – С.50-63.
4. Онопрієнко О. М., Онопрієнко О. В. Патріотичне виховання майбутніх учителів фізичної культури у позааудиторній діяльності: Монографія / О. М. Онопрієнко, О. В. Онопрієнко. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2017. – 188 с.
5. Онопрієнко О. М. Проблеми патріотичного виховання в сучасній освітній парадигмі підготовки фахівців фізичного виховання / О. М. Онопрієнко, О.В. Онопрієнко // Збірник наукових праць «Педагогічні науки» Випуск LXXIX, Том-2. Херсон, 2017 р. С. 84-88.

6. Онопрієнко О. М., Онопрієнко О. В. Педагогічні засоби патріотичного виховання студентів // Науковий журнал «Молодий вчений» № 9 (97) вересень 2021 р. с. 91-94

7. Онопрієнко О. М., Онопрієнко О. В. Виховання патріотичних якостей студентської молоді у позааудиторній діяльності / О. М. Онопрієнко, О. В. Онопрієнко // Матеріали ХІХ Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»: Зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, 2016. – Вип. 19. С. – 453 – 455.

8. Онопрієнко О. М. Патріотичне виховання студентів вищих навчальних закладів у позааудиторній діяльності засобами народної фізичної культури [Текст] : навч.-метод. посіб. / О. М. Онопрієнко. – Черкаси : Вид. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2010. – 156 с.

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

СУБОТА В.В.

Черкаський державний технологічний університет

Анотація. У статті висвітлюються взаємозв'язок фізичної культури з психофізіологічним станом організму студентської молоді. Розглядаються різноманітні зміни з боку функцій організму, стійкість до стресових ситуацій.

Ключові слова: психологічний стан, функціональні зміни, стрес, хронотип, фізичні вправи.

Вступ. Студентське життя молоді протікає сьогодні в умовах постійних стресових ситуацій, підвищеної нервової напруги. Причини виникнення цих ситуацій є наслідком навчання, невдоволеність життям, страх перед екзаменаційною сесією, образи, дефіцит часу, проблеми пов'язані з умовами проживання в студентському гуртожитку, особистісні стосунки між однокурсниками та ін., в результаті чого виникає втома. Науковці і педагоги відзначають постійне збільшення кількості студентської молоді, які характеризуються підвищеною стурбованістю, невпевненістю у своїх силах, можливості та емоційною нестійкістю. Особиста тривожність здійснює негативний вплив на поведінку, відношення у суспільстві, успішність у навчанні, а також розвитку адаптаційних можливостей студентів до умов вищої школи [2]. Усі ці чинники сприяють розвитку у студентської молоді неврозів, захворювань серцево – судинної, ендокринної систем та шлунково – кишкового тракту[4]. Дієвим засобом, який сприяє зменшенню впливу на організм студентів – регулярні заняття фізичними вправами та аутогенне тренування [7]. Систематичні заняття фізичною культурою і спортом позитивно впливають на розвиток усіх психічних процесів. Це положення експериментально доведено багаторічними науковими дослідженнями. Так, рівень інтелекту може піднятися за п'ять років занять спортом у розумово-відсталих дітей на 15 – 20 одиниць за шкалою Дж. Векслера. У дітей без відхилень психічного розвитку при щоденних заняттях ранковою гімнастикою, при виконанні по 1 годині дозованих фізичних вправ комплексної спрямованості поліпшується зір, слух, координація рухів, підвищення працездатності не тільки аеробна, але і розумова, знімається агресивність формуються вольові процеси [3].

Також відомо, що в якості критерію норми і адаптаційних можливостей організму широко використовують показники біологічних ритмів[1]. Сучасні наукові розробки в галузях фізіології та медицини свідчать проте, що людина здорова лише тоді, коли в неї збережений внутрішній ритм та коли її біоритми синхронні з ритмами навколишнього середовища.

Актуальність досліджень в даній роботі полягає в тому, що особи, які складають групу перших та других курсів вищих навчальних закладів,

безпосередньо підпадають під дію нових чинників соціального, психічного та психофізіологічного характеру, що в свою чергу порушує психофізіологічний стан організму та погіршує показники здоров'я. Саме винайдення шляхів покращення психофізіологічного стану організму сформулювало **мету дослідження**. Поставлена мета потребує вирішення **таких завдань**:

- вивчити особливості психічного стану студентів I – II курсів;
- прослідкувати динаміку функціонального стану;
- виявити чинники які впливають на стан організму молоді;
- сприяти формуванню у студентів знань, умінь та навичок.

Методи дослідження. Для вирішення завдань був використаний комплекс методів дослідження: (анкета Остберга); аналіз науково – методичної літератури; метод анкетування; метод педагогічного спостереження та педагогічний експеримент; метод тестів; математично – статистична обробка отриманих результатів, фізіологічні методи.

Результати дослідження та їх обговорення. Під впливом умов придатності до життєдіяльності: факторів мешкання (технічних), гідрометеофакторів (природних), соціально – психологічних (особливостей і характеру навчального процесу) і медико – біологічних чинників у навчальній діяльності студентів відбуваються різноманітні зміни з боку функцій організму, знижується ефективність і надійність виконання навчальних завдань внаслідок розвитку вираженого стомлення і перевтоми [5]. Такі зміни функцій організму та працездатності студента потребують практичних заходів, спрямованих на забезпечення та підвищення ефективності розумової праці в специфічних умовах.

Психологічною ознакою стомлення є суб'єктивне відчуття втоми, яке супроводжується труднощами у виконанні навчальних завдань, зниженням темпу їх виконання, в'ялістю, «важкою» головою та ін. [7]. Знижуючи темп виконання розумової роботи, студент підсвідомо насамперед запобігає «функціональному виснаженню» клітин ЦНС (центральної нервової системи) та забезпечує відновлення функцій організму, а долаючи його, досягає ефекту стійкості до нього.

Стомлення – це особливий, своєрідний психічний стан, який переживає людина. Він складається з таких компонентів:

1. Почуття слабосилля. Стомлення виявляється в тому, що студент відчуває зниження працездатності навіть тоді, коли продуктивність праці не падає. Це зниження працездатності виражається як переживання особливої, обтяжливої напруги та невпевненості; студент відчуває, що не має можливості продовжувати роботу як це потрібно.

2. Розлад уваги. Увага – одна з найбільш вразливих до втоми психологічних функцій. В разі стомлення увага молодої людини відвертається, стає малорухливою чи навпаки хаотично рухомою, нестійкою, метушливою.

3. Порушення в моторній сфері. Стомлення позначається сповільненням чи безладною квапливістю рухів, розладом їх ритму, в послабленні точності та координації рухів.

4. Погіршення пам'яті та мислення. Ці процеси якраз і найбільш порушуються при стомленні від розумової праці.

5. Ослаблення волі. При стомленні послаблюються рішучість, витримка, самоконтроль.

6. Сонливість. При сильному стомленні виникає сонливість як вираження охоронного гальмування.

Такі симптоми не завжди відповідають ступеню стомлення за об'єктивними прямими та відносними показниками працездатності. Відомо, що коли студент працює з бажанням і позитивним емоційним настроєм (вплив настанов; спрямування особистості), а також із усвідомленням важливості довіреної справи, стомленість може не проявлятися тривалий час. Бездіяльність, безцільна і нецікава робота, призводять до стану стомлення, яке не відповідає його об'єктивним критеріям.

Велике значення у житті людини, і особливо у студентської молоді відіграє її хронотип. Хронотип – це специфічна організація роботи всього організму протягом доби. Вчені розрізняють три види хронотипу людини – «сова», «жайворонок» та «голуб».

Для визначення хронотипу студентів ми використали міжнародну анкету Остберга [1].

Результати досліджень показали, що переважна більшість студентів, як I, так і II курсів відносяться до хронотипу «голуби» (70,5% хлопців та 64,4% дівчат I курсу та 66,7% і 58,8% відповідно II курсу). На другому місці знаходяться студенти, які відносяться до хронотипу «жайворонки» і лише незначна частина – до «сов». Поряд з цим спостерігається деяка тенденція у зміні показників хронотипу між студентами I та II курсів. Так, відбувається суттєве зниження показників перших двох видів хронотипу і збільшення показників третього – «сов». На наш погляд, ця тенденція, перш за все, відбувається внаслідок збільшення обсягу розумового навантаження студентів. Для вивчення навчального матеріалу значно складнішого, ніж на першому курсі, студенти повинні витратити більше часу. Тому їхній робочий день триває далеко за північ.

Виходячи з того, що під час навчання студентська молодь постійно пов'язана з подоланням різних стресових ситуацій, ми вирішили провести дослідження наскільки студенти I та II курсів схильні до виникнення стресів, а також стресостійкості у подоланні їх.

Отримані результати свідчать, що на I курсі хлопці більш схильні до виникнення стресових ситуацій, ніж дівчата (47,5% проти 42,3%). На II курсі ситуація різко змінюється на користь хлопців (59,3% проти 78,4%).

Аналогічна ситуація спостерігається і при визначенні стресостійкості. Так, кількість хлопців I курсу, які надто сильно реагують на виникнення стресових ситуацій становить 85,2% проти 70,6% дівчат. На II курсі більше піддаються сприйняттю стресових ситуацій дівчата (82,3%) по відношенню до хлопців (77,8%).

Необхідно відзначити, що ті студенти, які приймають активну участь під час навчальних занять з фізичного виховання, додатково відвідують тренувальні заняття у секціях з того чи іншого виду спорту або самостійно займаються фізичними вправами у вільні від навчання години, значно легше переносять стресові ситуації і їхній організм більш стійкий до них.

Результати дослідження студентів, які активно займаються фізичною культурою і спортом, показали таку схильність до стресових ситуацій : 37,6% хлопців та 33,5% дівчат I курсу і відповідно 44,3% та 54,9% студентів II курсу із загальної кількості досліджених. Бачимо, що їхній організм більш стійкий до стресових ситуацій.

Подібна картина спостерігається і при визначенні стресостійкості. Показники студентів, які надають перевагу активним заняттям фізичними вправами, менше реагують на виникнення стресових ситуацій, відповідно – 69,8% та 63,7% – першокурсників та 70,1% та 59,9% – другокурсників. Дослідження працездатності показало, що в перші дві години продуктивність праці зростає, досягає максимального рівня, а потім поступово знижується. Монотонна, нецікава робота призводить до того, що втома настає раніше, ніж у тих випадках, коли робота зацікавлює людину, що в свою чергу веде до змін у різних фізіологічних системах: серцево-судинній системі, центральній нервовій системі, периферичній системі...

Правильно організовані заняття фізкультурою – утворюють позитивний фон для діяльності серцево-судинної системи, дихання та інших систем. Фізкультура являється розрядною, вона сприяє нормалізації зрушень котрі виникають під час перевтоми та інших негативних впливів. Робота м'язів призводить до розширення судин і деякому зниженню артеріального тиску, що зменшує навантаження на серце і нормалізує його діяльність.

Систематичне використання фізичних вправ веде до покращення нервової регуляції дихальної системи, а також сприяє підвищенню окисно-відновних процесів за рахунок більш повноцінної утилізації кисню. Це забезпечується збільшенням глибини дихання, виробкою більш повноцінного його ритму, використанням допоміжних дихальних механізмів (екскурсій грудної клітки і діафрагми, еластичність легень, тонус міжреберних м'язів) насичення артеріальної крові киснем.

Висновки

1. Результати проведених досліджень показали ряд чинників які впливають на стан психічного та фізичного здоров'я студентської молоді. Відбуваються такі зміни:

- у поведінці – відбувається більший прояв життєвої енергії, зібраності, підвищується комунікабельність;
- у психологічному відношенні – покращується психічне здоров'я, впевненість у своїх силах, знаннях, уміннях;
- у функціональному відношенні – підвищується розумова працездатність та рівень фізичної підготовленості, пришвидшується відновлення після фізичної та розумової напруженої діяльності.

Засоби фізичного виховання створюють умови для цілеспрямованого розвитку фізичних та психічних якостей студентів, сприяють удосконаленню рухових навичок, підвищенню функціональних резервів і неспецифічній резистентності організму, що в свою чергу забезпечує успішну адаптацію до умов студентського режиму, особливо на першому році навчання.

2. Отриманні данні вказують на необхідності більшої пропаганди методів та засобів спрямованих на покращення стану організму молоді в цілому.

3. Результати проведених досліджень можуть бути використані у навчальній діяльності студентів для підвищення їх розумової працездатності.

Список літератури:

1. Біоритми // : навч.-метод. посіб. / уклад. О. Г. Лановенко, О. О. Остапішина. — Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2013. - С. 25.

2. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності /Підручник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2003. – 400 с.

3. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні //Наука в Олімпійському спорті, 1998, № 1. – С. 5 – 12.

4. Вісковатова Т.П. Фізична культура і розвиток вищих психічних функцій //Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 7. – Т. 1. – Львів: 2003. – С. 15 – 17.

5. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. – М.: Альфа-М, 2003. – 352 с.

6. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Кійко В.Й., Литвин М.П., Бурко С.В. Самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення студентської молоді. – К.: НАУ, 2006. – 43 с.

7. Краснов В.П., Присяжнюк С.І., Раєвський Р.Т. Основи оздоровчого тренування. – К.: Аграрна освіта, 2005. – 56 с.

СЕНСОМОТОРНИЙ ЧИННИК ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ БАСКЕТБОЛІСТАМИ

ФРОЛОВА Л.С., ПРОКОПЕНКО К.В.

Черкаський національний університет імені Б. Хмельницького

Анотація. Вивчення взаємозалежності ефективності прийняття тактичних рішень та сенсомоторних реакцій відкриває невидиму тренеру з баскетболу сторону тактичної підготовленості, яку необхідно враховувати у тренувальному процесі для підвищення взаємодії гравців і результативності команди. Тому, метою роботи стало встановити зв'язок ефективності тактичних рішень в нападі баскетболістів в ситуативних умовах гри в більшості та меншості з швидкістю сенсомоторної реакції. З'ясовано, чим стабільніша ефективність прийняття рішень, тим більше вона залежить від впливу на неї швидкості сенсомоторної реакції. При цьому зв'язок посилюється в умовах взаємодії партнерів проти чисельної більшості суперників.

Ключові слова: баскетболісти, реакція на рухомий об'єкт, прийняття рішень, чисельна більшість, ситуативні зміни.

Вступ. Баскетбол є одним із видів спорту, де домінує ситуативна гра [1]. Змінність змагальних ситуацій змушує спортсменів і тренерів знаходити різні засоби, методи та підходи до вдосконалення індивідуальних особливостей спортсменів [2]. Це може бути як когнітивна сфера [3], так і психічна [4]. Певні особливості гравців дають перевагу у різних моментах гри, особливо у складних та надскладних прийняттях швидких і результативних рішень. Тактичні рішення найскладніші у баскетболі, оскільки вони потребують взаємодії гравців та прояву індивідуальної майстерності водночас [5]. Зважаючи на актуальність теми ефективності прийняття тактичних рішень, дослідження сенсомоторного впливу розкриває невелику частину інформаційного простору для вирішенні проблеми.

Мета дослідження: встановити зв'язок ефективності тактичних рішень в нападі баскетболістів в ситуативних умовах гри в більшості та меншості з швидкістю сенсомоторної реакції.

Завдання дослідження: 1. Провести дослідження з пошуку вирішення проблеми ефективності рішень у баскетболі на основі використання та аналізу наукових джерел. 2. На основі встановленої швидкості сенсомоторної реакції баскетболістів та ефективності тактичних рішень в ситуативних умовах гри з'ясувати взаємозалежність цих чинників.

Матеріал і методи дослідження: Трьох баскетболістів одного амплуа тестували на комп'ютерній програмі на визначення сенсомоторної реакції різної складності та спостерігали за їх прийняттям тактичних рішень по відео змагань.

Результати дослідження та їх обговорення. На основі отриманих даних швидкості сенсомоторної реакції та ефективності прийняття тактичних рішень проведена кореляція. Аналіз показав різну кількість та ступінь зв'язків досліджуваних баскетболістів. Кореляційний аналіз даних баскетболіста № 1, який має нестабільну ефективність прийняття рішень, вказує на те, що на ефективність власної позиції відносно партнерів в ситуативних умовах гри в більшості та меншості може впливати висока швидкість ПЗМР, сила зв'язку значна (табл. 1).

Таблиця 1

Кореляція швидкості сенсомоторної реакції і ефективності прийняття рішень у тактичних діях баскетболіста № 1 (r)

	ПЗМР		РВ1-3		РВ2-3	
	3-2	2-3	3-2	2-3	3-2	2-3
Власна позиція відносно партнерів	-0,695	-0,524	-0,609			
Вибір позиції для кидка		-0,573		-0,488		
Використання ведення, обведення	-0,723					
Здійснення проходу для кидка			-0,525		-0,409	
Боротьба за відскік м'яча				-0,602		-0,413

Примітка: 3-2 – дії у більшості; 2-3 – дії у меншості

Реакція вибору РВ1-3 може із значною силою впливати на ефективність власної позиції відносно партнерів. На вибір позиції для кидка із помірною силою може впливати як ПЗМР, так і РВ1-3 в ситуативних умовах гри в меншості. Ефективність використання ведення, обведення залежить від ПЗМР із сильним зв'язком у ситуативних умовах гри в більшості. Ефективність здійснення проходу для кидка в ситуативних умовах гри в більшості помірно залежить від РВ1-3 і РВ2-3. А ефективність боротьби за відскік м'яча з помірною та значною силою залежить від РВ1-3 і РВ2-3 в ситуативних умовах гри в меншості.

Кореляційний аналіз даних баскетболіста № 2, який має змінну стабільність ефективності прийняття рішень, вказує на те, що ефективність власної позиції відносно партнерів залежатиме від помірної та значної сили зв'язку з ПЗМР і РВ1-3 в ситуативних умовах гри в меншості, а також від помірної сили зв'язку з РВ2-3 в ситуативних умовах гри в більшості (табл. 2).

Таблиця 2

Кореляція швидкості сенсомоторної реакції і ефективності прийняття рішень у тактичних діях баскетболіста № 2 (r)

	ПЗМР		РВ1-3		РВ2-3	
	3-2	2-3	3-2	2-3	3-2	2-3
Власна позиція відносно партнерів		-0,345		-0,587	-0,350	
Вибір позиції для кидка	-0,410		-0,497			
Використання ведення, обведення	-0,459		-0,395			
Здійснення проходу для кидка						
Боротьба за відскік м'яча		-0,627	-0,607	-0,462		-0,311

Примітка: 3-2 – дії у більшості; 2-3 – дії у меншості

Ефективність вибору позиції для кидка залежить від помірної сили зв'язку з ПЗМР і РВ1-3 в ситуативних умовах гри в більшості. Ефективність використання ведення і обведення залежить від помірної сили зв'язку з ПЗМР і РВ1-3 в ситуативних умовах гри в більшості. Ефективність боротьби за відскік м'яча залежить від помірного та сильного зв'язку з ПЗМР, РВ1-3 і РВ2-3 в ситуативних умовах гри в меншості. Ефективність боротьби за відскік м'яча залежить від сильного зв'язку з РВ1-3 в ситуативних умовах гри в більшості. Зв'язку ефективності здійснення проходу для кидка і швидкості сенсомоторної реакції не виявили.

Кореляційний аналіз даних баскетболіста № 3, який має стабільну ефективності прийняття рішень, вказує на те, що ефективність власної позиції відносно партнерів залежить з помірним та сильним зв'язком від ПЗМР і РВ1-3 в ситуативних умовах гри в більшості (табл. 3).

Таблиця 3

Кореляція швидкості сенсомоторної реакції і ефективності прийняття рішень у тактичних діях баскетболіста № 3 (r)

	ПЗМР		РВ1-3		РВ2-3	
	3-2	2-3	3-2	2-3	3-2	2-3
Власна позиція відносно партнерів	-0,607	-0,409	-0,352	-0,387		-0,303
Вибір позиції для кидка	-0,438	-0,399	-0,590	-0,405	-0,701	-0,426
Використання ведення, обведення	-0,571					
Здійснення проходу для кидка		-0,372		-0,418		-0,393
Боротьба за відскік м'яча	-0,314			-0,325		

Примітка: 3-2 – дії у більшості; 2-3 – дії у меншості

Ефективність власної позиції відносно партнерів залежить з помірною силою зв'язку від ПЗМР, РВ1-3 і РВ2-3 в ситуативних умовах гри в меншості. Ефективність вибору позиції для кидка залежить з помірним, значним і сильним зв'язком від ПЗМР, РВ1-3 і РВ2-3 у ситуативних умовах гри в більшості. Чим складніша реакція, тим сильніший зв'язок. Ефективність вибору позиції для кидка з помірним зв'язком залежить від ПЗМР, РВ1-3 і РВ2-3 в ситуативних умовах гри в меншості.

Ефективність використання ведення, обведення залежить від ПЗМР із значним зв'язком в ситуативних умовах гри в більшості. Ефективність здійснення проходу для кидка з помірним зв'язком залежить від ПЗМР, РВ1-3 і РВ2-3 в ситуативних умовах гри в меншості. Ефективність боротьби за відскік м'яча залежить з помірним зв'язком від ПЗМР в ситуативних умовах гри в більшості, а від РВ1-3 в ситуативних умовах гри в меншості.

Висновки з даного дослідження. Кореляційний аналіз даних дослідження баскетболіста № 1 з нестабільною ефективністю показав, що швидкість ПЗМР впливає на ефективність прийняття рішень з вибору позиції, а РВ1-3 – на ефективність прийняття рішень для здійснення проходу для атаки кільця, і це незалежно від ситуативних умов гри. А швидкість РВ2-3 впливає на

прийняття рішень, що передують атаці кільця. Для баскетболіста № 2 із змінною стабільністю ефективності характерним була більша кількість зв'язків швидкості РВ1-3 з ефективністю прийняття рішень майже з усіма видами тактичних дій, незалежно від ситуативної умови гри. Швидкість ПЗМР при грі в більшості впливає на ефективність рішень у простих тактичних діях, а в меншості – у складних. Швидкість РВ2-3 впливає на ефективність рішень з власної позиції при грі в більшості і на ефективність рішень у боротьбі за відскік м'яча – при грі в меншості. Для баскетболіста № 3 із відносною стабільністю ефективності прийняття тактичних рішень, незалежно від ситуативних умов гри, характерним є значна кількість зв'язків. Швидкість ПЗМР та РВ1-3 впливає на тактичні позиційні рішення, незалежно від ситуативних умов гри. При цьому є зв'язок ефективних рішень по підготовці атаки кільця з швидкістю РВ1-3 при грі в меншості. Швидкість РВ2-3 пов'язана як з ефективністю прийняття позиційних рішень, так і рішенням по здійсненню проходу для кидка. Найбільший вплив швидкості сенсомоторної реакції на ефективність прийняття тактичних рішень виявився у баскетболістів із змінною і відносною стабільністю ефективності прийняття тактичних рішень, незалежно від ситуативних умов гри.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. У подальших дослідженнях плануємо розширити вивчення сенсомоторних функцій за рахунок точності реакції та її впливу на ефективність прийняття тактичних рішень.

Список літератури:

1. Bazarbayeva A. B. Modern world trends in basketball sports. *International Journal of Culture and Modernity*. 2021; 2:9-12. <https://ijcm.academicjournal.io/index.php/ijcm/article/view/17>.
2. Szwarc A., Lekner I., Lipińska P. Sprawność działania koszykarzy zespołów efektywnych sportowo. *Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu*. 2012; 42: 44-61.
3. Policastro Francesca, Accardo A., Marcovich R., Pelamatti G. and Zoia S. Relation between Motor and Cognitive Skills in Italian Basketball Players Aged between 7 and 10 Years Old. *Sport. Improving Practice and Performance in Basketball*. 2019. Pp. 69-76
4. Cao S., Geok S. K., Roslan S., Sun H., Lam S. K. and Qian S. Mental Fatigue and Basketball Performance: A Systematic Review. *Frontiers and Psychology*. 2022; 12:819081. doi: 10.3389/fpsyg.2021.819081.
5. Li Y, Feng T. The effects of sport expertise and shot results on basketball players' action anticipation. *PLoS One*. 2020; 15(1):e0227521. doi: 10.1371/journal.pone.0227521. PMID: 31905223; PMCID: PMC6944359.

ПЕРЦЕПТИВНА МОДАЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ

ФРОЛОВА Л.С., ХОЛОДНИЦЬКИЙ Ю.Б.

Черкаський національний університет імені Б. Хмельницького

Анотація. Функціональними чинниками точності рухів є перцептивна модальність спортсменів. Тому, метою роботи стало встановити домінуючий вид сприйняття студентів спортсменів різних курсів та груп видів спорту, для чого провели анкетування домінуючого виду сприйняття. Встановлено неоднакові домінанти у представників різних груп видів спорту.

Ключові слова: студенти-спортсмени, візуальне сприйняття, аудіальне сприйняття, кінестетичне сприйняття, домінування.

Вступ. Для спортсмена важливим є сприйняття інформації із зовнішнього світу і реагування на неї відповідними моторними діями. Інформація спортсменами може сприйматись із використанням різних способів із залученням каналів – візуального, аудіального та кінестетичного. Проблема полягає у тому, що не кожен спортсмен однаково швидко і точно реагує на подразники. Проте, швидкість і точність моторної відповіді може залежати і від домінування того чи іншого каналу сприйняття у певному виді спорту чи досвіду занять.

О. І. Южакова, І. В. Ломаковська [1] показали, що студенти, у процесі навчання, задіють різні канали сприйняття, що залежить від індивідуальних особливостей людини. Л. С. Індиченко, С. В. Черевко, А. Д. Черевко [2], G. Ramadan and other [3], R. T. Flynn [4], досліджуючи представників ігрових видів спорту, виявили домінування кінестетичної модальності при формуванні технічних навичок. Проте G. Pandey, V. Pandey [5] переконані, що у процесі виконання рухів спортсмени задіють також візуальне та аудіальне сприйняття. Проте, даних домінування видів сприйняття студентів-спортсменів не виявлено.

Мета дослідження: встановити домінуючий вид сприйняття у студентів-спортсменів різних курсів та групи видів спорту.

Завдання дослідження: 1. Провести теоретичний аналіз різних джерел для з'ясування актуальності та вивченості проблеми перцептивного прояву у спортсменів. 2. Встановити домінуючі види сприйняття студентів спортсменів різних курсів і груп видів спорту.

Матеріал і методи дослідження: досліджувались студенти-спортсмени 1-4 курсів у загальній кількості 72 особи, які розподілено на 4 групи видів спорту, боротьбу, циклічні та ігрові види спорту, гімнастику. Для дослідження використана методика діагностики домінуючої перцептивної модальності С. Єфремцева [1].

Результати дослідження та їх обговорення. Вивчивши показники на різних курсах, ми виявили, що домінуючим у студентів-спортсменів є

візуальний канал сприйняття, не дивлячись на те, на якому курсі навчаються студенти (табл. 1).

Таблиця 1

Показники сприйняття студентів-спортсменів на курсах навчання (балів)

Показники	Студенти-спортсмени			
	1 курс (n=25)	2 курс (n=20)	3 курс (n=15)	4 курс (n=12)
Візуальний канал сприйняття	9,88±0,28*	10,75±0,36*	12,60±0,52*	13,75±0,46*
Аудіальний канал сприйняття	10,36±0,29*	8,35±0,48	7,33±0,45	5,25±0,43
Кінестетичний канал сприйняття	6,40±0,34	3,15±0,31	7,07±0,39	2,92±0,34

Примітка: * $p < 0,05$ – домінуючий канал сприйняття на курсі

Але ми встановили, що на 1 курсі, разом із візуальним каналом, домінує і аудіальний канал сприйняття. Порівняно із вказаними каналами, кінестетичний канал сприйняття у першокурсників має достатньо високий показник, але достовірно нижчий на 3,48 балів за візуальний ($p < 0,05$) та на 3,96 балів за аудіальний ($p < 0,05$).

На 2 курсі показники аудіального каналу сприйняття поступаються візуальному на 2,4 бали ($p < 0,05$), але значно вищі за показники кінестетичного каналу на 5,2 бали ($p < 0,05$).

На 3 курсі показники аудіального та кінестетичного каналів сприйняття однакові, але нижчі за показники візуального відповідно на 5,27 балів ($p < 0,05$) та 5,53 бали ($p < 0,05$).

На 4 курсі показники аудіального та кінестетичного каналів сприйняття нижчі за показники візуального відповідно на 8,5 балів ($p < 0,05$) та на 10,83 бали ($p < 0,05$). Але показники кінестетичного каналу сприйняття поступаються показникам аудіального каналу на 2,33 бали ($p < 0,05$).

Порівняння показників у кожному виді сприйняття показали відмінності студентів різних курсів (рис. 1).

По візуальному виду сприйняття найнижчий показник у студентів 1 курсу, а найвищий – у студентів 4 курсу. З кожним наступним курсом показник візуального сприйняття значно вищий за попередній.

По аудіальному виду сприйняття найнижчий показник навпаки у 4 курсу, а найвищий – у 1 курсу. З кожним наступним курсом показник сприйняття через аудіальні канали значно нижчий.

Щодо кінестетичного виду сприйняття, його рівень однаковий у студентів 1 та 3 курсів ($p > 0,05$), а також 2 та 4 курсів ($p > 0,05$). Варто зауважити, що показники студентів 2 і 4 курсів значно нижчий за показники студентів 1 і 3 курсів ($p < 0,05$).

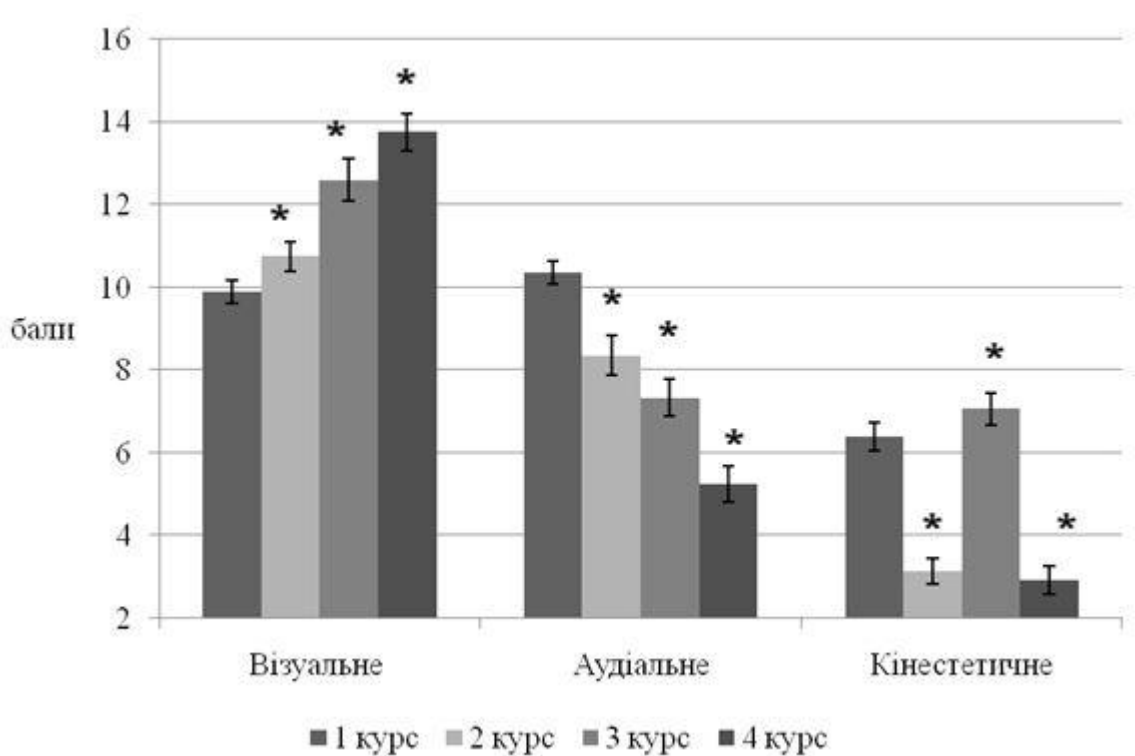


Рис. 1. Порівняння показників по каналам сприйняття студентів-спортсменів різних курсів: * $p < 0,05$ – порівняно із наступним курсом

Дослідження сприйняття студентів різних груп видів спорту вказують на домінування різних видів (табл. 2).

Таблиця 2

Показники сприйняття студентів різних груп видів спорту (балів)

Показники	Студенти-спортсмени			
	Ігрові види спорту (n=28)	Боротьба (n=15)	Циклічні види спорту (n=12)	Гімнастика (n=17)
Візуальний канал сприйняття	12,54±0,46*	8,93±0,56*	9,75±0,50*	7,60±0,44
Аудіальний канал сприйняття	8,61±0,53	5,60±0,45	10,17±0,83*	3,33±0,44
Кінестетичний канал сприйняття	3,25±0,29	9,00±0,52*	2,08±0,42	13,33±0,58*

Примітка: * $p < 0,05$ – домінуючий канал сприйняття у групі видів спорту

У групі студентів з ігрових видів спорту домінуючим є візуальний вид сприйняття. Показники аудіального виду сприйняття значно нижчі за візуальний вид (на 3,93 бали; $p < 0,05$), але вони достовірно вищі за кінестетичний вид (на 5,36 балів; $p < 0,05$).

У групі студентів, що займалися різними видами боротьби, домінуючими є два види сприйняття – візуальний та кінестетичний ($p > 0,05$). Аудіальний вид

сприйняття значно поступається візуальному та кінестетичному відповідно на 3,33 бали ($p < 0,05$) та на 3,40 балів ($p < 0,05$).

У групі, що включає циклічні види спорту, домінуючими видами виявились візуальне та аудіальне сприйняття ($p > 0,05$). Показники кінестетичного сприйняття у цій групі студентів були дуже низькими, достовірно нижчими за візуальне та аудіальне відповідно на 7,67 балів ($p < 0,05$) та на 8,09 балів ($p < 0,05$).

У групі спортсменів, що займалися гімнастикою, домінуючим виявився кінестетичний вид сприйняття, показники якого значно вищі за аудіальний вид (на 10 балів; $p < 0,05$) і візуальний вид (на 5,73 бали; $p < 0,05$). Найнижчими виявились показники аудіального сприйняття.

Розгляд результатів дослідження видів сприйняття у різних видах спорту показав різний рівень прояву (рис. 2).

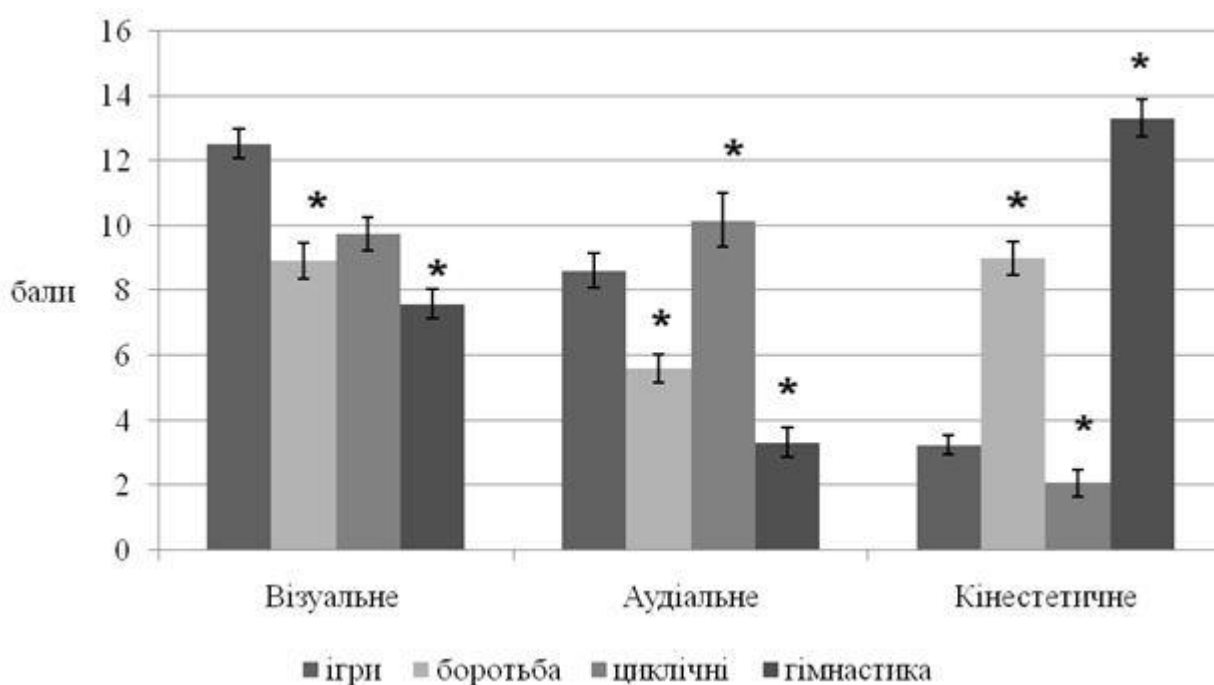


Рис. 2. Порівняння сприйняття студентів різних груп видів спорту: * $p < 0,05$ – порівняно із наступним у зображенні видом спорту

Візуальний канал сприйняття особливо яскраво проявляється у представників ігрових видів спорту ($p < 0,05$), показники яких значно перевищують показники студентів, що займаються боротьбою, циклічними видами спорту та гімнастикою.

У борців та представників циклічних видів спорту рівень візуального сприйняття був однаковим ($p > 0,05$), але вищим за гімнастів. Відповідно у групі гімнастів були найнижчі показники візуального сприйняття ($p < 0,05$).

Найвищий показник аудіального сприйняття отримано у групі циклічних видів спорту. Значно нижчий показник у групі студентів, що займалися ігровими видами спорту ($p < 0,05$), і ще нижчий показник у групі студентів, що займалися боротьбою ($p < 0,05$). Найнижчий рівень прояву виявився у гімнастів.

Кінестетичний вид сприйняття найбільш проявляється у гімнастів, дещо нижчий показник рівня прояву був у борців, а показники на дуже низькому рівні мали студенти груп ігрових та циклічних видів спорту.

Висновки з даного дослідження. У ході досліджень виявлено, що у студентів-спортсменів домінує візуальний канал сприйняття. Для студентів 1 курсу характерним є також домінування і аудіального каналу сприйняття. Візуальний канал сприйняття у кожного наступного курсу проявляється значно сильніше, на противагу йому аудіальний канал сприйняття з кожним наступним курсом менше використовується студентами-спортсменами. А використання кінестетичного каналу сприйняття коливається від курсу до курсу, вплив якого то знижується на 2 курсі, то підвищується на 3 курсі, то знову знижується на 4 курсі. У представників ігрових видів спорту виявлено домінування візуального каналу сприйняття, у циклічних видів спорту – візуального та аудіального каналів. Для борців притаманне домінування візуального і кінестетичного каналів, а для гімнастів – кінестетичного каналу. Найбільші показники використання візуального каналу сприйняття у студентів ігрових видів спорту, аудіального – у студентів циклічних видів спорту, а кінестетичного – у гімнастів. Для борців, ймовірно, характерним є використання усіх трьох каналів сприйняття.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. У подальших дослідженнях плануємо встановити вплив перцептивної модальності на точність сенсомоторної реакції студентів-спортсменів.

Список літератури:

1. Южакова О. І., Ломаковська І. В. Прийоми оптимізації сприйняття та запам'ятовування навчальної інформації: матеріали тез доповідей 79 наукової конференції викладачів Одеської національної академії харчових технологій (16-19 квітня 2019 року). Одеса, 2019. С. 420-422.
2. Індиченко Л. С., Черевко С. В., Черевко А. Д. Особливості кінестетичного інтелекту в спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 4. Т. 2. С. 129-135.
3. Ramadan G., Gani A. A., Haryanto A. I., Samin G., Fataha I., Kadir S. S. Effect of Kinesthetic Perception, Eye-Hand Coordination, and Motivation on Lay Up Shoot. *Gorontalo Sport Science*. 2021. V. 1. N. 1. P. 14-23 DOI: <http://dx.doi.org/10.31314/gss.v1i1.914> <https://journal.umgo.ac.id/index.php/gss>
4. Flynn R. T. Kinesthetic perception of basketball players during the competitiv season. Graduate Student Theses, Dissertations, & Professional Papers. 6371. URL: <https://scholarworks.umt.edu/etd/6371>.
5. Pandey G., Pandey V. Comparative study of kinesthetic perceptions of male and female field hockey players. *Scholarly Research Journal's is licensed Based on a work a srjisy* 2015. V. 3 (19). P. 491-498.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

матеріали IV Всеукраїнської наукової інтернет-конференції молодих вчених
(Черкаси, 5 грудня 2022 року)

Редакційна колегія:

к.п.н. Нечипоренко Л.А. (відповідальний редактор), к.б.н. Каленіченко О.В.
відповідальний секретар, д.б.н. Коваленко С.О., д.п.н. Безкопильний О.О.,
к.н.ф.в.іс. Стеценко А.І.

Матеріали наукових доповідей будуть розміщені на сайті ННІ ФКСіЗ
<http://fizkult.cdu.edu.ua/kafedra-sportyvnyh-dyscyplin/naukovi-vidomosti/> (академічна/кафедра спортивних дисциплін/наукові відомості).

Підписано до друку 09.12.2022р. Формат 60x84 1/8. Ум. друк. арк. 6,5